



FOLIY KISLOTASI ORGANIZMIDAGI AHAMIYATI

Abdinazarova Sabina Akbar qizi,
Mamadoliyev Ikromjon
Toshkent Kimyo xalqaro universiteti
Samarqand filiali
E-mail: sabina.akbarovna.1409@gmail.com
I.Mamadoliyev@kiut.uz

***Annotatsiya.** B9 vitamini suvda eriydigan modda bo'lib, yangi hujayralar shakllanishida faol ishtirok etadi. Ayniqsa, asab to'qimalari va DNK sintezi uchun muhimdir. Bu vitamin hamma uchun zarur, ammo homilaning to'g'ri shakllanishi uchun alohida ahamiyatga ega. Homiladorlikning birinchi kunlaridan boshlab asab naychasi shakllana boshlaydi. Ushbu organning to'g'ri rivojlanishi chaqaloqning kelajakda sog'lom bo'lishi kalitidir.*

***Kalit so'zlar:** Spina bifida, foliy kislotasi, gapirishfoliy kislotasi, oziq-ovqat ekvivalentlari (EFA)*

Kirish. Homiladorlikni rejalashtirishda B9 vitaminini qo'shimcha iste'mol qilish talab qilinadi. Aniq dozani qon tekshiruvi asosida ginekolog belgilaydi. Odatda bu kuniga 1 dan 4 tabletkagacha bo'ladi. Foliy kislotasi homiladorlikni rejalashtirishda yordam beradimi. Ko'pchilik onalar oliy kislotasi homiladorni rejalashtirishda yordam beradimi deb so'rashadi. Garchi u homiladorlikni rejalashtirishda yordam berishga qodir bo'lmasada, lekin foliy kislotasi homiladorlikning dastlabki bosqichlaridayoq asabiy naychasining sog'lom rivojlanishini qo'llab-quvvatlash uchun juda zarur degan fikr keng tarqalgan. Shu sababli, u har bir ayol uchun homiladorlikni rejalashtirish va homiladorlik vaqtida juda muhim vitamin hisoblanadi. Nima uchun homiladorlikning ilk bosqichlarida foliy kislotasini qabul qilish muhim hisoblanadi?

Embriyning asab naychasi – orqa miyasi va asab tizimi uning hayotining birinchi oyidayoq rivojlanishni boshlaydi¹. Shuning uchun ham siz hali homilador ekanligingizni anglab yetmashingizdan oldin bolada asab naychalari nuqsonlarining kelib chiqishi ehtimolini kamaytirish bilan bo'lajak farzandingizni himoya qilishingiz zarur. Homiladorlikni rejalashtirish va homiladorlik vaqtida foliy kislotasini qabul qilish taxminan 10 tadan 7 ta holatda asab naychalari nuqsonlarining kelib chiqishini oldini olishga yordam beradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu davrda foliy kislotasini qabul qilish bosh miyada asab naychasining rivojlanishiga yordam beradi, shuningdek, spina bifida (umurtqa pog'onasining bo'linib qolishi)¹ kabi asab naychalari nuqsonlari paydo bo'lishi xavfini kamaytiradi. Spina bifida nima?

Spina bifida yoki umurtqa pog'onasining bo'linib qolishi umurtqa pog'onasi va orqa miyaning yaxshi rivojlanmasligi va ularda uzilish paydo bo'lganda kelib



chiqadi. Orqa miya butun tanani bosh miya bilan bog‘lab turganligi sababli, bu juda ko‘p asoratlarni keltirib chiqarishi mumkin. Asab naychasining rivojlanishi bilan bog‘liq muammolar bosh miyaning rivojlanishiga ham ta‘sir qilishi mumkin.

Spina bifidaning aniq sabablarini hanuzgacha to‘liq o‘rganishga erishilmagan, ammo uning paydo bo‘lishiga homiladorlikni rejalashtirish bosqichida foliy kislotasini yetarli darajada iste‘mol qilinmasligi, irsiyat, ayrim turdagi dori vositalari, diabet va semirish sabab bo‘lishi mumkin. Uning qanday asoratlari bo‘lishi mumkin? Spina bifida natijasida yuzaga keladigan asoratlarga quyidagilar kiradi. Kognitiv buzilishlar, jumladan diqqatni jamlash bilan bog‘liq muammolar, masalalar va muammolarni hal qilishda qiynalish va harakatlardagi motorika va ko‘rishning nomuvofiqligi (masalan, poyabzal iplarini bog‘lashga qiynalish).

Harakatlanishdagi muammolar. Spina bifida bosh miyaning zararlanishiga olib kelganligi uchun bu harakatlanishdagi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Ushbu tashxis qo‘yilgan odamlarning ko‘pchiligi harakatlanish uchun yordamchi vositalardan yoki hatto nogironlar aravachasidan foydalanishadi.

Siydik pufagi va ichaklar bilan bog‘liq muammolar. Bosh miyadan orqa miya orqali siydik pufagiga olib boradigan asab yo‘llarining zararlanishi oqibatida, siydik chiqarish tizimida, ichaklarda tuta olmaslik muammosi yuzaga kelishi mumkin. Foliy kislotasining kerakli vaqtda kerakli miqdorda qabul qiling

Asab naychalari nuqsonlarining kelib chiqishi xavfini kamaytirish uchun kuniga 400 mkg (0,4 mg) foliy kislotasi qabul qilish tavsiya etiladi. Homiladorlikni oldini olish vositalaridan foydalanishni to‘xtatgandan so‘ng, darhol va homiladorlikning 12-haftasigacha bo‘lgan oraliq kursni boshlash uchun eng yaxshi vaqt hisoblanadi. Shuningdek siz homiladorligingizni bilgan zahotingiz foliy kislotasini ichishni boshlashingiz mumkin – mazkur bosqichda siz hali ham shu tariqa bo‘lajak farzandingizning salomatligini va rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashingiz mumkin.

Foliy kislotasini homiladorlikni rejalashtirish bosqichida va birinchi trimestr davomida kuniga 400 mkg (0,4 mg) miqdorida qabul qilish tavsiya etiladi.

Biroq, siz foliy kislotasini homiladorlikning keyingi bosqichida ham qabul qilishni davom ettirishingiz mumkin. Bolaning muddatidan oldin tug‘ilish ehtimoliga foliy kislotasining ta‘sirini o‘rganishga bag‘ishlangan so‘nggi tadqiqotlar bu vitaminni homiladorlikni rejalashtirishdan bir yil oldin qabul qilgan ayollar orasida muddatidan oldingi tug‘ilishlar soni sezilarli darajada kamayganligini ko‘rsatdi.

Qo‘shimcha ko‘makka ehtiyoji bo‘lishi mumkin bo‘lgan onalar

Ba‘zi holatda sizning shifokoringiz sizga foliy kislotasining nisbatan yuqori dozasi – kuniga 5 mg dan ichishni tavsiya qilishi mumkin.



Bu odatda quyidagi maqsadlarda tayinlanadi:

- Siz oldin ham homiladorlikni boshdan kechirgan bo'lsangiz.
- Sizda yoki oila a'zolaringizda orqa miya nuqsoni aniqlangan bo'lsa.
- Siz epilepsiyaning oldini oluvchi dori vositasini qabul qilsangiz.
- Sizning vazningiz me'yoridan ancha ortiq, ya'ni sizda tana vazni indeksi 30 birlikdan yuqori bo'lsa.
- Sizda seliakiya kasalligi (glyutenni ko'tara olmaslik), diabet, o'roqsimon hujayra kasalligi yoki talassemiya (Kuli anemiyasi) bo'lsa³.

Bizning tanamizda turli qismlar barcha ishlarni bajarishda rol o'ynaydi. Folat kislotasi ulardan biridir. Biroq, ba'zi odamlar o'z dietasida etarli darajada iste'mol qilmaganligi sababli, sanoat ishlab chiqarishiga alternativa mavjud. Bu foliy kislotasi.

- Folik kislota va foliy kislotasi nima?
- Folik kislota: tanadagi ta'sir va funktsiya
- B9 vitaminiga kunlik ehtiyoj
- Homiladorlik davrida foliy kislotasining ahamiyati
- oziq-ovqat tarkibidagi foliy kislotasi
- Folik kislota tanqisligi: etarli darajada iste'mol qilmaslik oqibatlarini
- B9 vitamini qo'shimchalari zararli yon ta'sirga egami?
- Folik kislota: bizning xulosamiz

Folik kislota va foliy kislotasi nima?

Folik kislota va foliy kislotasining ovqatlanish bilan bog'liqligini allaqachon eshitgan bo'lishingiz mumkin. Ammo ular nima va ularni qanday ajratish mumkin?

Folat - bu oziq-ovqatda tabiiy ravishda topilgan suvda eriydigan B vitamini, va ularning ta'siri turli birikmalarni hisobga oladi. Folik kislota amalda uning sun'iy hamkasbidir. Bu aslida sintetik shakl ot vitamin, ya'ni sanoatda ishlab chiqariladi va ozuqaviy qo'shimchalar, boyitilgan oziq-ovqat va dori-darmonlarda qo'llaniladi.

Agar siz foliy kislotasi va foliy kislotasini solishtirsangiz, ayniqsa qiziqarli narsani sezasiz: ularning har biri inson tanasi tomonidan turlicha so'riladi. Sintetik shakl tabiiy shaklga qaraganda ancha barqaror; U organizm tomonidan yaxshiroq so'riladi. Aniqroq aytganda, och qoringa qabul qilinganda deyarli 100% so'riladi. Foliy kislotasi biologik mavjud, boshqacha qilib aytganda: shaklini o'zgartirmasdan qon oqimiga etib boradi. Biroq, boshqa mahsulotlar bilan iste'mol qilinganda, uning bioavailability kamayadi.

Turli xil bioavailability solishtirish uchun, ekspertlar haqida gapirish foliy kislotasi oziq-ovqat ekvivalentlari (EFA). Bir mikrogram foliy kislotasi ekvivalenti bir mikrogram dietali foliy kislotasiga yoki 0,5 mikrogram och qolgan foliy



kislotasiga (yoki boshqa oziq-ovqatlar bilan birgalikda 0,6 mikrogramm) to'g'ri keladi. Folik kislota: tanadagi ta'sir va funktsiya

Folik kislota deb ham ataladi B9 vitaminlari. B9 vitamini ko'plab metabolik jarayonlarda ishtirok etadi va muhim rol o'ynaydi hujayra bo'linishi va o'sishi jarayonlari. Folik kislota yoki foliy kislotasi bilan nuklein kislotalar ishlab chiqarilishi mumkin. Ikkinchisi, o'z navbatida, hujayralar axborot zahiralarining tarkibiy elementlari sifatida qaraladi. B vitamini tanadagi har bir hujayra uchun muhimdirbu hujayrami yoki yo'qmi mushakli yoki nerv hujayrasi.

Muharririmizdan maslahat: B vitaminlari haqida gapiradigan bo'lsak, sizni biz bilan tanishtirishga ruxsat bering Vitamin B12 tomchilari. B12 vitamini miyani oziqlantiradi va sizga yaxshi kayfiyat va salomatlik dozasini beradi. Bundan tashqari, B12 vitamini charchoqqa qarshi kurashadi va immunitet tizimini mustahkamlaydi. B12 vitamini qizil qon hujayralarining shakllanishi uchun ham zarurdir. B12 vitamini etishmovchiligi qizil va oq qon hujayralarining kamayishiga olib keladi. Bundan tashqari, B12 vitamini asab tizimini mustahkamlaydi.

B12 siz bilan bo'lsin!

B9 vitaminiga kunlik ehtiyoj

Folat kislotasi va foliy kislotasi boshqacha qo'llanilganligi va bioavailability jihatidan katta farq qilganligi sababli, kunlik ehtiyojni hisoblash uchun dietali foliy kislotasi ekvivalentlari qo'llaniladi.

O'smirlar va kattalar uchun foliy kislotasi ekvivalentlarini iste'mol qilish tavsiya etiladi Kuniga 300 mkg. Biroq, homilador va emizikli ayollar uchun hisoblangan qiymat ancha yuqori, biz keyingi xatboshida batafsilroq muhokama qilamiz.

Homiladorlik davrida foliy kislotasining ahamiyati

Homilador ayollarga kuniga 550 mikrogram foliy kislotasi ekvivalenti, emizikli onalarga esa kuniga 450 mikrogramm tavsiya etiladi..

Kritik bosqichda, ya'ni homiladorlikning dastlabki to'rt haftasida foliy kislotasi etishmovchiligi bilan tug'ilmagan bolaning asab naychasi to'g'ri yopilmasligi yoki umuman yopilmasligi xavfi ortadi. Bu, o'z navbatida, asab naychalari nuqsonlarini keltirib chiqarishi mumkin. Bu yerda qo'shimcha foliy kislotasida. Haqiqatan ham, tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, bunday malformatsiyalar xavfini kamaytirishi mumkin. Asos sifatida, homiladorlikdan to'rt hafta oldin B9 vitamini olishni boshlash tavsiya etiladi. Albatta, barcha homiladorlik rejalashtirilgan emas va ayol homilador bo'lishiga ishonch hosil qila olmaydi. Ammo agar homilador bo'lishni istasangiz va homilador bo'lishni istasangiz, foliy kislotasiga boy dietani boshlashdan tashqari, hozirdanoq foliy kislotasi qo'shimchasini qabul qilishingiz tavsiya etiladi. Keyin



homiladorlikning birinchi trimestrining oxirigacha B9 vitaminini qabul qilishni davom ettirishingiz kerak. oziq-ovqat tarkibidagi foliy kislotasi Yashil sabzavotlar ayniqsa B vitaminiga, ayniqsa ismaloq va salat kabi bargli sabzavotlarga boy.. Folik kislotasi ham mavjud pomidor, dukkaklilar, tsitrus mevalari, yong'oqlar, kartoshka, to'liq donalar, bug'doy urug'lari, jigar va tuxumlar.

Ammo miqdor ham rol o'ynaydi. Folat kislotasi yuqori bo'lgan dietani o'z ichiga olishi kerak kuniga kamida uch porsiya sabzavot. Tayyorlash va tayyorlash usuli ham muhimdir. Buning sababi shundaki, sabzavotlarni maydalamasdan faqat qisqa vaqt davomida yuvish kerak. Bundan tashqari, uni qaynatishdan ko'ra bug'da pishiring va issiq tutmang. Muharririmizdan maslahat: Sog'lom ovqatlanish uchun ko'proq ilhom kerakmi? Keyin bizning retseptlarimizga qarang. Ular nafaqat sog'lom, balki tezda tayyorlanishi mumkin va fitnes oshxonangiz uchun juda mos keladi. Folik kislotasi tanqisligi: etarli darajada iste'mol qilmaslik oqibatlarini

Kim ishonadi? Ilgari, tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, aholining faqat kichik bir qismi haqiqatan ham muvozanatli ovqatlanishadi. Shuning uchun, ba'zi odamlarda B9 vitaminini etishmasligi odatiy hol emas.

Agar kamchilik bo'lsa, turli alomatlar paydo bo'lishi mumkin, shu jumladan shilliq qavatlardagi o'zgarishlar, shuningdek ovqat hazm qilish buzilishi. B9 vitaminini etarli darajada iste'mol qilmaslik hujayralar bo'linishi va o'sishi jarayonlarini buzganligi sababli, bu ham anemiyaga olib kelishi mumkin. B9 vitaminini qo'shimchalari zararli yon ta'sirga egami? Qoida tariqasida, nojo'ya ta'sirlar faqat dozani oshirib yuborilganda paydo bo'lishi kerak. Hozirgi ma'lumotlarga ko'ra, yuqori darajada iste'mol qilinganda ham xavfli bo'lmagan foliy kislotasidan farqli o'laroq, sanoat shakli xavflidir. Umumiy qabul qilinadigan doz kuniga 1000 mikrogram. Ammo biz hatto oddiy dozalarda ham to'liq ishonch hosil qila olmaymiz. Shuning uchun dori ishlab chiqaruvchilari B9 vitaminining haddan tashqari dozasi bilan quyidagi yon ta'sirlar paydo bo'lishi mumkinligini ta'kidlaydilar: allergik reaksiya, allergik reaksiya tufayli qon aylanishining buzilishi, terining yallig'lanish qizarishi, qichishish, bronxospazm, ko'ngil aynishi, uyqu buzilishi, qo'zg'alish, depressiya. va oshqozon-ichak traktining buzilishi.

Xulosa

- Folat - suvda eriydigan B9 vitamini. Folik kislotasi, shuningdek, B9 vitaminini deb ham ataladi, bu sintetik versiya.
- B9 vitaminini organizm tomonidan asl tabiiy shaklga qaraganda yaxshiroq so'riladi.
- Bu hujayra bo'linishi va o'sish jarayonlari uchun ayniqsa muhimdir.



- B9 vitamini ozuqaviy qo'shimchalar, boyitilgan ovqatlar va farmatsevtika mahsulotlarida mavjud.
- Folik kislota qo'shimchalari homiladorlikning birinchi trimestrida va undan oldin tavsiya etiladi.
- Sog'lig'ingizga zarar etkazishi mumkin bo'lgan foliy kislotasi tanqisligidan aziyat chekmaslik uchun turli xil va muvozanatli ovqatlanishingizga ishonch hosil qiling.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. AMINJONOVA, C. TECHNOLOGIES OF EDUCATIONAL INNOVATION AND USE OF METHODS IN THE DEVELOPMENT OF BIOLOGICAL SCIENCE. ИНТЕРНАУКА Учредители: Общество с ограниченной ответственностью "Интернаука", 27-30.
2. Akmalovna, A. C. (2022). Innovative Methods used in Biological Science Teaching. Scholastic: Journal of Natural and Medical Education, 1(2), 5-11.
3. Akmalovna, A. C., & Ismatovna, B. B. (2022). YURAK XASTALIKLARIDA QO'LLANILADIGAN DORIVOR O'SIMLIKLAR. Uzbek Scholar Journal, 10, 309-314.
4. Ergashovich, K. A., & Akmalovna, A. C. (2022). Soybean Cultivation Technology and Basics of Land Preparation for Planting. Eurasian Journal of Research, Development and Innovation, 7, 8-13.
5. Akmalovna, A. C. (2022). Talabalarda tabiiy-ilmiy dunyoqarashini rivojlantirishning metodik tizimini takomillashtirish. Ijtimoiy fanlarda innovasiya onlayn ilmiy jurnali, 2(11), 109-117.