

**XROMNING INSONGA TA'SIRI: FOYDA, FOYDALANISH VA TAVSIYA
ETILGAN ISTE'MOL DARAJALARI**

Otaqo'ziyeva Vaziraxon

Texnika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Baxriddinova Dilnora Sharifjon qizi

Toshkent davlat texnika universiteti Qo'qon filiali talabasi;

Rabbimov Elmurod Farhodjon o'g'li

Toshkent davlat texnika universiteti Qo'qon filiali talabasi

Annotatsiya:

Ushbu maqolada xromning insonga ta'sirini tahlil qilinadi, bunda muhim foydali maqolalarni muhokama qilinadi.

Kalit so'z: Inson, foyda, tavsiya etilgan qabul qilish darajalari, glyukoza olishi, insulinga sezgirlik, xromning toksikligi, xrom tanqisligi, klinik.

Abstract:

This article analyzes the effects of chromium on humans, discussing important useful articles.

Key words: Human, benefit, recommended intake levels, glucose intake, insulin sensitivity, chromium toxicity, chromium deficiency, clinical.

Аннотация:

В этой статье анализируется влияние хрома на человека, обсуждаются важные полезные статьи.

Ключевые слова: человек, польза, рекомендуемые уровни потребления, потребление глюкозы, чувствительность к инсулину, токсичность хрома, дефицит хрома, клинические проявления.

Kirish:

Xrom inson tanasi tashkil etgan iz katta talab qilinadi muhim mineraldir . Siz glyukoza davolash , lipidlar kasalliklari va qiling sintezi kabi turli fiziologik jarayonlarda hal tomonidan rol o'ynaydi . uchun qilib , xrom o'zining potentsial sog'liq uchun foydalari , ayniqsa diabet va metabolik haqida chalingan odamlar uchun keng o'rganilgan . lekin , boshqa barcha shaxsiy uchun kabi , xrom ham ortiqcha iste'mol qilinsa , inson ishtirokga haqida ta'sir ko'rsatishi

mumkin . Bu maqoladan xromning tanadagi rolini va uning salomatlikka potentsial ta'sirini tushunib , odamlar o'zlarining umumiy farovonligini optimallashtirish uchun o'zlarining dietasi va qo'shimchalarini qo'llash amaliyoti haqida ongli qarorlar qabul qilishlari mumkin .

Xromning afzalliklari:

1. Gukoza metabolizmi: Xrom glyukozaning samarali metabolizmiga yordam beradigan insulin sezgirligini oshiradi. Xrom 2-toifa diabet bilan og'irigan odamlarda qon shakarini va insulinga pasaytirishga yordam beradi, deb ishoniladi.
2. Lipidlar almashinuvi: Xrom lipidlar almashinuvida ham katta rol o'ynashi ma'lum. Bu qondagi umumiy xolesterin, LDL xolesterin va triglitseridlar darajasini ko'tarishga yordam beradi.
3. Og'irlikni yo'qotish: Xrom ishtahani qo'shish, to'yishni ishlab chiqarish va uglevodlarga bo'lgan ishtiyoqni yuklash orqali vazn yo'qotishga yordam beradi, deb ishoniladi.
4. Mushaklar qurishi: Xrom ozg'in tana massasini davolash va kuchini yaxshilashga yordam berishi ma'lum. Bundan tashqari, mashg'ulotdan keyin qo'llanilishining xavfsizligi va yangilanishiga yordam beradi.
5. Kognitiv funktsiya: Xrom kognitiv funktsiya uchun zarur bo'lgan neyrotransmitterlarning metabolizmida rol o'ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatishi, xrom qo'shilishi keksa odamlarda kognitiv funktsiyani yaxshilashi mumkin.

Xromning zararlari:

1. Buyrak va jigar qismi: Xromni ortiqcha iste'mol qilish jarayoni va jigarning shikastlanishiga olib kelishi mumkin. Bu, ayniqsa, teri yoki jigar kasalliklari bo'lgan odamlar uchun to'g'ri keladi.
2. Terining tirnash xususiyati: Xrom tirnash xususiyatiga ega , ayniqsa ishda unga duchor bo'lgan odamlarda.
3. Allergik reaksiyalar: Ba'zi odamlar xromga allergiyasi bo'lishi mumkin, bu esa qichishish va nafas olish qiyinlashuvi kabi asoratlarga olib kelishi mumkin.
4. Dori ishlab chiqarishda aralashish: Xrom qo'shimchalari antasidlar, kortikosteroidlar va steroid bo'lmagan yallig'lanishga qarshi vositalarni (NSAID) o'z paydo bo'lgan bo'lgan ba'zi dori-darmon ishlashga aralashtirish mumkin.

Tavsiya qilingan qabul qilish darajalari:

Tavsiya qarab qilingan xrom miqdori yosh va boshqa ko'rinishga o'zgaradi. maxsus xrom uchun tavsiya etilgan iste'mol darajalari:

1. Chaqaloqlar (0-6 oy): 0,2 µg/kun
2. Chaqaloqlar (7-12 oy): 5,5 µg/kun
3. Bolalar (1-3 yosh): 11 µ g / kun

4. Bolalar (4-8 yosh): 15 μ g / kun
 5. Bolalar (9-13 yosh): 25 μ g / kun
 6. O'smirlar (14-18 yosh): erkaklar uchun 35 μ g / kun, ayollar uchun 24 μ g / kun
 7. Kattalar (19-50 yosh): erkaklar uchun 35 μ g / kun, ayollar uchun 25 μ g / kun
 8. Kattalar (51 yosh va undan katta): erkaklar uchun 30 mkg / kun, ayollar uchun 20 μ g / kun
- Shuni tan olish kerakki, xrom uchun tavsiya etilgan iste'mol darajasi normal tana funksiyalari uchun mineralning yetarli darajada ushlab turishiga xos xususiyatga ega. Qandli diabet kabi muayyan sog'liq sharoitlari bo'lgan shaxslar terapevtik ta'sirga olish uchun xromning yuqori talab qilishi mumkin.

Xulosa:

Xrom ko'plab tana funksiyalarida hal rol o'ynaydigan muhim mineraldir. Optimal salomatlikni qo'llab-quvvatlash uchun tanadagi xromni yordamchi sifatida ushlab turing. Xromni haddan tashqari ko'p iste'mol qilish sog'liqqa ta'sir ko'rsatishi mumkin, shu sababli buyrak va jigar shikastlanishi mumkin. Dieta qiladigan odamlar xromli mahsulotlar don, yong'oq va go'shtni foydalanishni maqsad qilishlari zarur. Agar qo'shimchalar zarur bo'lsa, odamlar tegishli dozani aniqlash va mahsulot bilan potentsial o'zaro ta'sirlardan qo'shimcha sog'liqni saqlab qolishlari uchun muhim element xromni tanlashlari kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Richard A. Anderson va NK Chopra tayinlangan " Inson ovqatlanishidagi xrom "
2. Jak Guertin va Klod MC Gagnening "Chromium (VI) qo'llanmasi "
3. Satarupa Roychowdhury va Arindam Pramanik tomonidan " Xromning toksikligi : keng qamrovli sharh "
4. Jahon sog' keldi saqlash tashkiloti yaratgan " Xrom va xrom birikmalari "
5. Tibbiyot instituti berilgan "A vitamini , K vitamini , mishyak , bor , xrom , mis , yod , temir , marganets , molibden , nikel , kremniy , vanadiy" va lavabo uchun parhez ma'lumotnomasi "Xrom: ta'minlash, ketkazish va kafolatlar" O'zbekiston fanlar akademiyasi <https://academy.uz/>
6. "Xromning insonga ta'siri" O'zbekiston fanlar akademiyasi <https://academy.uz/>
7. "Xromning xususiy va yuridik tijoratdagi ahamiyati" O'zbekiston fanlar akademiyasi <https://academy.uz/>
8. "Xromning o'rta darajali baliqlik va kafolatlar" (Oziq-ovqat mahsulotidagi o'rtacha xrom miqdori va kafolatlar) O'zbekiston fanlar akademiyasi <https://academy.uz/>