



Biorhythms of biologically active points

Mukhayo USMONOVA¹, Guldon RASULOVA²

Kokand State Pedagogical Institute

ARTICLE INFO

Article history:

Received January 2024

Received in revised form

15 January 2024

Accepted 25 February 2024

Available online

15 March 2024

Keywords:

biological factor,
biorhythms,
vitamins,
proper nutrition.

ABSTRACT

This article provides an overview of the activity and biorhythms of biologically active points that are of key importance for human health. The authors highlight the unique features of these points, their ability to interact with active biovitamins and natural remedies that support normal biorhythms. Additionally, information is provided on the differences between dietary supplements, conventional foods, and medications, as well as the processes of normal growth, development, and reproduction of biological vitamins in the body.

2181-1415/© 2024 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol5-iss2/S-pp190-193>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Biologik faol nuqtalarning bioritmlari

ANNOTATSIYA

Kalit so'zlar:

biologik omil,
bioritm,
vitaminlar,
to'g'ri ovqatlanish.

Ushbu maqolada inson organizmi uchun muhim ahamiyatga ega bo'lgan biologik faol nuqtalarning faoliyati va bioritmlar haqida batafsil ma'lumotlar keltirib o'tilgan. Shuningdek, biologik faol nuqtalarning o'ziga xos muhim xususiyatlari, ularning faol biovitaminlar bilan o'zaro aloqadorligi, bioritmlar faoliyati uchun zarur bo'lgan tabiiy vositalar haqida fikr-mulohazalar bildirilgan.

Bundan tashqari, ozuqaviy biofaol mahsulotlar oziq-ovqat va dori vositalaridan bir-biridan farqli jihatlari, biologik vitaminlarning organizmda normal o'sishi, rivojlanishi, ko'payishi haqida atroflicha ma'lumotlar berilgan.

¹ PhD, Associate Professor, Faculty of Natural Sciences, Department of Biology, Kokand State Pedagogical Institute.

² Student, Faculty of Natural Sciences, Kokand State Pedagogical Institute.

Биоритмы биологически активных точек

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова:

биологический фактор,
биоритмы,
витамины,
правильное питание.

В данной статье представлен обзор активности и биоритмов биологически активных точек, имеющих ключевое значение для здоровья человека. Авторы освещают уникальные особенности этих точек, их способность взаимодействовать с активными биовитаминами и натуральными средствами, поддерживающими нормальные биоритмы. Дополнительно приводится информация о различиях между пищевыми биоактивными добавками, обычными продуктами питания и лекарственными средствами, а также о процессах нормального роста, развития и воспроизводства биологических витаминов в организме.

KIRISH

To'g'ri ovqatlanish organizmning normal o'sishi va rivojlanishi, insonning ishchanlik qobiliyati va salomatligini belgilovchi asosiy omildir. Oziq-ovqat mahsulotlari millionlab moddalar majmui bo'lib, ularning har biri muayyan biologik faollik darajasiga ega. Ammo tahlillarga ko'ra, bugungi kunda ovqatlanish ratsionimizda salbiy o'zgarishlar, xususan, oqsillar, vitaminlar, mikroelementlar yetishmovchiligi kuzatilmoqda. Ba'zi vitaminlar yetishmovchiligi nafaqat mavsumiy, balki yil davomida ham kuzatilayotgan ekan. Yog'lar, ayniqsa, hayvon yog'lari va xolesterinni keragidan ortiq iste'mol qilish, shakar va tuz iste'molining oshib borishi sog'liq uchun zarardir.

Butun dunyoda oziq-ovqat mahsulotlari qimmatligi, ular tarkibining tabiiylik darajasi yo'qolib borishi hamda insonlarda vaqt yetishmovchiligi singari omillar sog'lom ovqatlanish imkonini bermayapti. Mazkur muammolarni bartaraf etish maqsadida biologik faol qo'shimcha iste'moli tobora ommalashib bormoqda.

Balansli ovqatlanish – sog'lig'imizning asosidir. Biologik faol ozuqaviy qo'shimchalar bizning parhezimiz me'yorida bo'lishini ta'minlash uchun lozim bo'lgan birikmalar majmuidir.

TADQIQOT BILAN BOG'LIQ ADABIYOTLARNI O'RGANISH

Biologik faol nuqtalarning bioritmlari sifatida vitaminlar-tirik organizmning hayot faoliyati va normal moddalar almashinuvi uchun zarur bo'lgan muhim organik birikmalardir. Ular turli xil kimyoviy tuzilishga ega. Oziq moddalar tarkibida ayrim moddalar yetishmasligi natijasida odamlar kasal bo'lishi to'g'risidagi ma'lumotlar qadimgi Xitoy kitoblarida, keyinchalik esa Gippokrat asarlarida qayd etilgan. Vitaminlarni ilmiy nuqtai nazardan o'rganish XVIII asrlardan boshlangan. Vitaminlarni o'rganishga ingliz vrachi Lind, fransuz fiziologi Majandi, rus vrachi Lunin, Eykman, Funk va boshqalar katta hissa qo'shdilar.

Organizm o'zi vitamin sintez qilmaydi, zarur vitaminni tashqi muhit ya'ni oziq-ovqatlardan oladi. Organizmda vitamin yetishmasa gipovitaminoz, umuman yetishmaganda esa avitaminoz kasalligi kelib chiqadi. Vitaminlarning umumiy xossalari XIX asrning oxiriga kelib odam va hayvon organizmiga doimo ovqat bilan oqsil, yog', karbonsuv va mineral tuzlar tushib turishi aniqlandi.

Biologik faol nuqtalarning bioritmlari xususida Polyak olimi K.Funk unga vitaminlar, ya'ni hayot aminlari deb nom berdi. Vitaminlar – bular organizmning hayotiy faoliyati, ko'payishi, o'sishi uchun kerakli, kimyoviy tarkibi jihatidan har xil past molekulali moddalar guruhidir.

Aniqlangan muammolar va bo'shliqlar asosida tadqiqot maqsadini va vazifalarini aniqlash: biologik faol qo'shimchalar minerallar, vitaminlar, ozuqaviy tolalar, o'simlik ekstraktleri, to'yinmagan yog'li kislotalar, aminokislotalar va boshqalarni o'z ichiga olgan tabiiy komplekslardir. Ular ovqatlanishdagi kamchiliklarni bartaraf etib, sog'lom moddalarni o'zlashtirishini kuchaytiradi hamda tananing ichki quvvatini kuchaytirib, ko'plab kasalliklarning xavfini kamaytiradi.

Ozuqaviy biofaol mahsulotlar oziq-ovqat va dori vositalaridan quyidagi mezonlarga ko'ra ajratiladi:

✓ Ozuqalanishning optimal fiziologik ratsioniga erishish uchun BFQ qo'shimchalardan foydalanish zaruriyati;

✓ BFQ mahsulotlarining savdosi ma'lum dozalarda oziq-ovqat mahsulotlaridan alohida yuritilishi;

✓ BFQ mahsulotlarida farmakologik ta'sirning yo'qligi;

✓ BFQ mahsulotlarida nojo'ya ta'sirning yo'qligi;

✓ BFQ inson organizmi va tizimining fiziologik barqaror bo'lmagan hollarda ularning funksional faoliyatini qo'llab-quvvatlash uchun mo'ljallanganligi.

Biofaol ozuqaviy qo'shimchalar dori vositalari sirasiga kirmasligi biologik faol nuqtalarning bioritmlari buzilmasligining asosiy sabablaridan biri hisoblanadi.

MATERIALLAR VA USULLAR

Biologik faol moddalarni bioorganik kimyo, farmatsevtik kimyo, biologik kimyo va boshqa fanlar o'rganadi. Bu yo'nalishning intensiv rivojlanishiga sabab hozirgi zamon tekshirish usullari bunda konformatsion strukturalarni, molekulyararo ta'sirlarni, murakkab aralashmalardan moddalar ajratilishi, endogen biologik faol moddalar xossalari va ksenobiotiklar xossalari ko'pgina muhim fizik-kimyoviy hayot faoliyatini o'rganishga sababchi bo'lmoqda. Eng muhimi, molekulyar, hujayra va tizimlar darajasida biologik faol moddalar ta'sir mexanizmlari tadqiq qilinmoqda. Izlanish natijasida rejalashtirilgan xossalarni namoyon qiladigan moddalar ham sintez qilindi. Kombinator kimyo robotlashtirilgan skrining bilan birgalikda yangi dorivor moddalar olish uchun muhim ahamiyat kasb etmoqda. Biologik faol moddalar organizmda barcha hayotiy jarayonlar normal kechishida muhim rol o'ynaydi. Biologik faol maddalarning eng katta qismini vitaminlar tashkil qiladi. Inson organizmida muhim biologik moddalar bor. Uglevod, lipid va mineral moddalarning almashinuvida bevosita ishtirok etadi. Yana bir biologik faol moddalardan biri siklik nukleotidlar hisoblanadi. Ular tashqaridan hujayraga keladigan abarlar (gormon, neyromediatorlar va boshqalar) uchun vositachilik rolini bajaradi. Ular siklaza fermentlari yordamida sintezlanib, faolliklari esa har xil effektorlar, jumladan gormonlar orqali boshqariladi. Biologik faol moddalar oqsillar, nuklein kislotalar, gormonlar, vitaminlar va boshqalar tarkibiga kiradi. Biologik faol maddalar organizm hayotida muhim ahamiyatga ega.

NATIJALAR

Vitaminlar organizmni normal o'sishi, rivojlanishi, ko'payishi uchun ham xizmat qiladi. Suvda eruvchi vitaminlar Tiamin – B1 vitamini. Bu toza ajratib olingan vitaminlardan biri hisoblanadi. Kimyoviy tarkibi bo'yicha murakkab birikmalar bo'lib, pirimidin va tiazol halqasini tashkil qiladi: tarkibida oltingugurt va aminoguruhning bo'lishi vitaminning atalishiga asos bo'ldi.

Birinchiidan, organizmda B vitamini pirofosfor efiri shakli – tiamindifosfat (kokarboksilaza) holida barcha organ va to'qimalarda uchraydi: B, vitamini pirofosfor efiri sifatida ko'proq jigarda, buyrakda, yurakda, miyada va mushakda uchraydi. U ketokislota dekarboksillanishini katalizlovchi koferment hisoblanadi (pirouzum, a-ketoglutarat).

Organizmda B, vitaminining yetishmasligi natijasida karbonsuvlarning me'yoriy almashinuvi, ketokislota yuqori darajada yig'ilishi kuzatiladi. Tiamin biosintez jarayonida juda muhim rol o'ynaydi. U tiamindifosfat shaklida boshqa ferment tarkibiga kirib, transketolaza bo'lib, pentoza yo'lida karbonsuvlar oksidlanishida qatnashadi. Hosil bo'lgan pentoza nuklein kislotalar, bir qator fermentlar va boshqa birikmalar biosintezida ishtirok etib, besh atomli karbonsuvlar tarkibiga kiradi.

Avitaminozlar – ovqatda vitaminlarning yo'qligidan yoki biron-bir vitaminning hazm bo'lmasligidan kelib chiqadi. Gipovitaminozlar – ovqat bilan vitaminlarning kam tushishi yoki yomon hazm bo'lishidan kelib chiqadi. Organizmda gipervitaminozlar – ovqatlar bilan vitaminlarning ko'proq tushishidan kelib chiqadi. Bu hodisa juda kam bo'ladi, ammo ayrim vitaminlar A, D, K lar organizmda ko'proq sintezlanishi mumkin. Vitaminlar hamisha hayot uchun zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Sattarov, Sh.V. Abdullayev Biologik faol moddalar ta'sir mexanizmi 2019;
2. Pr.Sh.Qurbonov "Biologik aktiv qo'shimchalar foydalimi yoki zararli?" Avitsenna.uz 2023;
3. Hypotensive properties of the plant salvia submutica AM Gulyamovna, AS Sadridinovna Eurasian Medical Research Periodical 19, 51-52 2023;
4. The relevance of the meaning of plantain in folk medicine AS Sadridinovna, AM Gulyamovna Eurasian Medical Research Periodical 19, 49-50 2023;
5. Azizkhonovna N. M., Madullaevich I. O. Uses of sea buckthorn and its beneficial properties in medicine //Eurasian Medical Research Periodical. – 2023. – T. 19. – C. 57-59;
6. Ибрагимов, Ш. Р., Исламов, Ш. Э., Нормакматов, И. З., & Ураков, К. Н. (2022). Характер повреждений челюстей при оказании экстренной медицинской помощи. In VolgaMedScience (pp. 352-354).
7. Исламов, Ш., Бахриев, И., Ибрагимов, Ш., & Ойдинов, А. (2021). Характер повреждений верхней челюсти. Журнал стоматологии и краниофациальных исследований, 2(1), 18-20.