

13– AMALIY MASHG‘ULOTI

MAVZU. ORGANIZMDA MIKROELEMENTLAR VA VITAMINLAR TANQISLIGI

Topshiriq va savollari:

1. Qanday elementlarni mikro elementlar deb ataladi? _____

2. Organ va organlar sistemasi rivojlanishi va faoliyatiga ta'sir ko'rsatadigan qanday mikroelementlarni bilasiz?

3. Quyidagi jadvalni to'ldiring.

№	Vitamin xillari	Vitamin yetishmaganda organizmda bo'ladigan o'zgarishlar
1	A	
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

4. Yod moddasi organizm uchun qanday ahamiyatga ega? _____

5. Yod moddasi yetishmasligidan qanday kasalliklar kelib chiqadi?

6. Yod tanqisligi qanday oqibatlarga olib keladi? _____

7. Yod tanqisligining holatini nazorat qilish bo'yicha halqaro kengash asosiy vazifasi nima? _____

8. Qalqonsimon bez normal faoliyati uchun bir kunda va umri davomida qancha yod moddasi kerak? _____

9. **41,1-65 g/t** kattalik nimani bildiradi? _____

10. Tuz ishlab chiqaruvchi qaysi firmalarning tuzi normada yodlangan?

11. 3 may 2007 yilda qabul qilingan «O'zbekistonda yod tanqisligi kasalliklarini oldini olish» qonuni izohlab bering. _____

12. Organizmda temir moddasi yetishmasligi qanday kasallikka sabab bo'ladi?

13. Qonda gemoglobinning miqdori nechaga teng bo'lishi kerak? _____

14. Anemiyaning belgilarini yozing.

1. _____
2. _____

15. Anemiya qanday oqibatlarga olib keladi?

1. _____

2. _____

16. Qanday ovqat maxsulotlarida temir moddasi ko‘p?

17. Qanday moddalar temirni ichak devorlarida so‘rilishiga to‘sqinlik qiladi?

18. Anemiyani oldini olish uchun nima qilish kerak?

19. Quyidagi jadvalni to‘ldiring.

Bir sutkada qancha temir kerak bo‘ladi?	
Bir kunda qancha temir yo‘qotiladi?	
Xomiladorlik, tug‘riq va emizikli davrlarda ayollar qancha temir yo‘qotadi?	
Bolalik bo‘lishda yo‘qotilgan temir o‘rni necha yilda to‘ldiriladi?	
Choy va qahva ovqatdagi temir moddasining necha foizini o‘zlashtirishga to‘sqinlik qiladi?	