

БОЛА ҲАЁТИДА ОНА СУТИНИНГ АҲАМИЯТИ

б.ф.н.,доц. С. Мирзаев,

Нам ДУ, Физиология ва ҳаёт фаолияти хавфсизлиги кафедраси

Болаларнинг бир ёшли даврида она сути ҳар томонлама физиологик озика маҳсулоти бўлиб ҳисобланади ва организм учун алмаштириб бўлмайдиган муҳим моддаларни етказиб беради. Кўкрак орқали боланинг овқатланиши унда муҳим психологик аҳамиятга ҳам эга бўлиб уларда феъл – атворни ҳосил бўлишида асосий воситалардан бири бўлиб, ҳисобланади ва унда меҳрибонлик хиссиётларини ривожлантиради. Она сути бошқа сут эмизувчилардан жуда кам оқсил таркиби билан ажралиб туради. Унинг 100 мл она сутидаги миқдори 1,1 гр ни ташкил қилади. Она сутида асосий озуқа маҳсулотлари бўлиб оқсиллар, ёғлар ва углеводлар ҳисобланади.

Улар организм учун яхши сингадиган ҳолатда бўлади. Бу моддаларнинг бир бирига нисбати она сутида 1:3:6 ҳолатда бўлиб, бу сугир сутида 1:1:1ни ташкил этади. Она сути организм учун керак бўлган миқдорда ёғлар ва юқори молекуляр тўйинмаган ёғ кислоталаридан тузилган бўлиб, булар холестерин ва фосфолипидларга бой бўлади. Она сутидаги ёғларда юқори молекуляр тўйинмаган ёғ кислоталари 9 – 12 % ни ташкил қилади. Бу ҳолат сугир сутида бор ёғи 1,3 – 3 % дан иборатдир. Юқори молекуляр тўйинмаган ёғ кислоталари ичида арахион, линолен, кислоталари муҳимлиги билан ажралиб туради. Уларнинг миқдори она сутида сугир сутига нисбатан 4 марта юқори эканлиги илмий тадқиқотларга кўра аниқланган. Она сутидаги асосий углевод бўлиб, лактоза ҳисобланади. Лактоза глюкоза ва галактозадан тузилган бўлиб сутда фруктоза ва айрим олигосахаридлар ҳам иштирок этади. Лактоза болалик даврининг маҳсус озуқа маҳсулоти бўлиб бунини парчаловчи фермент лактоза фақат сутэмизувчиларни болаларидагина аниқланган. Она сутида кўпроқ β (бета) лактоза учраб у ичакларда гидролизланиб глюкоза ва галактозага парчланади. β – лактоза олигоаминосахарид бўлиши билан биргаликда бифидофакторлик ва ичак таёқчаларининг ўсишини тўсиш вазифасини ҳам

бажаради. Натижада микоорганизмлар иштирокида В гуруҳ ва К витаминлар синтезини амалга оширади. Сигир сутининг α – лактозалари эса ичак таёқчаларининг ўсишига ёрдам беради.

Бола ошқозонида она сути жуда кичик бўлакчаларга ажралади. Сут организм ҳарорати даражасида бўлиб, микроблардан тозаланган ҳолда бўлади ва унда бактериоцит моддалар учрайди. Жумладан иммуноглобулинлар, лактоферрин, лизоцим, α – 2 – макроглобулинлар мавжуд. Она сутида минерал тузларнинг умумий миқдори кам эканлиги билан ажралиб туради. Она сутидан кальций ва фосфорларни сўрилиши нисбати 2:1ни ташкил этади. Бу кўрсаткич сигир сутида 1:1 нисбатдан иборат. Она сути сигир сутидан темир, мис, рух каби металлларга бойлиги билан фарқланади. Шу нарса аниқланганки, она сутида иммуноглобулин А концентрацияси қонга нисбатан 30 – 50 марта юқори даражададир.

Тадқиқотларда шу нарса аниқланганки, болани сигир сути билан катта қилиш уларда артериал қон босимини юқори бўлиши касали билан оғришига олиб келади. Шунинг учун болаларнинг соғлом ўсишларида эмизикли она организми ҳар куни 180 – 200 гр гўшт, 50 гр сариқёғ, 1 та тухум 300 – 500 мл сут ва сут маҳсулотлари, 800 гр сабзавот ва мевалар ҳамда 500 гр дан кам бўлмаган нон истеъмол қилишлиги кераклиги илмий жиҳатдан исботланган бўлиб, бу соғлом болани тарбиялшда муҳим омиллардан бири ҳисобланади. Янги туғулган боларга она кўкрагининг тутилиши билан бола организмни молозиво (оғиз сути) билан таминлайди. Молозиво она организмда бола туғилган кунларининг дастлабки 3 – 5 кунларида 10 – 100 мл дан кунига ажралиб унинг таркибида кўп миқдорда минерал тузлар, оқсиллар ва ёғда эрийдиган (Е, А, К) витаминларга бой бўлади. У бола ривожланишининг модулятори бўлиб ҳисобланади. Чунки унинг таркибида иммуноглобулинлар ва бошқа ҳимоя қилиш тузилмалари мавжуддир. Янги туғилган болаларга туғулишнинг биринчи суткасида кўкрак сутидан ташқари бошқа ҳеч қандай суюқликларга эҳтиёж сезилмайди.

Адабиётлар

1. Ананев В.А., Давиденко Д.Н. Общая валеология. –СПб.: БПА, 2000.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. –М.: «ФиС», 1990.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. –М.: изд. «Наука», 2001.
4. Казначеев В.П. Основа общей валеологии. Воронеж, «Модек», 1997.