

Xidirnazarov Muhammad Kamol o'g'li  
Samarqand Davlat tibbiyot universiteti talabasi  
Norimov Azimjon Qaxramon o'g'li  
Samarqand Davlat tibbiyot universiteti talabasi  
Rajabov Og'abek To'lqin o'g'li  
Samarqand Davlat tibbiyot universiteti talabasi

*Annotatsiya.* Ushbu maqolada askorbin kislotasi hamda uning sun'iy vitaminlar metabolizimda tutgan o'rni haqida so'z boradi.

**Kalit so'zlar.** Askorbin kislotasi, vitamin, kasallik, saraton, shamollash, iste'mol qilish, kislota.

Askorbin kislotasi (C vitamin) vitaminining ahamiyati asrlar davomida muvaffaqiyatsizlikka uchragan va o'limga olib keladigan kasalliklardan so'ng ilmiy jihatdan tan olingan. Insoniyatni asrlar davomida azoblagan, oxirigacha uni davolashga urinishlar qilingan. Bemorlarda ko'pincha toshma, bo'shashgan tish go'shti, ko'p qon ketish, rangparlik, depressiya va qisman falaj kabi alomatlar kuzatilgan

Ma'lumki, askorbin kislotasi vitamini yetishmasligidan tish milklari tez qonaydigan bo'lib, singa kasalligi yuzaga keladi, tishlar tushib ketadi, odam charchaydigan bo'lib qoladi va mehnat qilish qobiliyati pasayib ketadi va har xil kasalliklarga tez chalinadi. Keyingi paytlarda vitaminning davomli yetishmasligi rak (saraton) kasalligiga olib kelishi haqida fikrlar paydo bo'ldi. Bu haqida yaponiyalik olim K. Nishi iste'mol taomlarida askorbin kislotasining uzluksiz yetishmasligi rakka olib keluvchi 3 ta sababdan biridir, deydi.

C vitamini shamollashning oldini olish va davolashda samara beradi. Doktor Laynus Poling o'zining "C vitamini va shamollash" kitobida kuniga bu vitamindan 15 g qabul qilib turish shamollashdan saqlaydi deb yozadi. Buning uchun, eng yaxshisi, na'matak kabi S vitaminiga boy mahsulotlardan ko'proq iste'mol qilish kerak. Agar yegan ovqatimiz asosan qaynatilgan va qovurilgan mahsulotlardan iborat bo'lsa, meva chevalar, ko'katlar kam iste'mol qilinsa, tez-tez shamollash va yuqumli kasalliklar bilan og'rishning sabablaridan biri shundadir. Askorbin kislotasi vitaminining yetarli miqdorda iste'mol qilib turilishi ichaklardan temir moddasining qonga so'rilishini yaxshilaydi va shu yo'l bilan kamqonlikning oldini olish mumkin. C vitaminining yana bir foydali xususiyati shundan iboratki, u hujayra va to'qimalardagi hayotiy jarayonlarni buzib tashlaydigan erkin radikallarni zararsizlantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Bu radikallar ekologik muhitning yomonlashuvi bois (havo va suvning, oziq - ovqat mahsulotlarining turli xil zararli kimyoviy moddalar bilan arlashtirilishi va boshqalar) kishi tanasida ko'payib bormoqda, odamlar tez keksayib, erta ishga yaroqsiz bo'lib qolmoqda. Shuning uchun sog'lom odam ham har kuni kamida tarkibida 200 - 300 mg askorbin kislotasi bor mahsulotlardan iste'mol qilib turish kerak.

Askorbin kislotasi mahsulotlarni termik qayta ishlash natijasida parchalanib ketadi. Shuningdek, muzlagan va uzoq vaqt ochiq havoda saqlangan mahsulotlarda ham u ancha

kamayib ketadi. Olma uzilganidan 6 – 7 oy o'tishi bilan o'zidagi askorbin kislotasi vitaminining 50% ini yo'qotadi.

C vitamini, shuningdek, yurak-qon tomir kasalliklari, hatto yuqumli bo'lmagan ba'zi kasalliklar bilan bog'liq. Tadqiqotlar C vitamini bilan yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytirish o'rtasidagi bog'liqlikni aniqladi. C vitamini klinik tadqiqotlarining bir nechta meta-tahlillari endoteliya funksiyasi va qon bosimining yaxshilanganligini ko'rsatdi. Qonda yuqori miqdorda C vitamini rivojlanish xavfini 42 foizga kamaytiradi. So'nggi paytlarda tibbiyot kasbida tomirlarni tomchilatib yuboradigan C vitamini ximioterapiya bilan shug'ullanadigan bemorlarda hayot sifatini saqlab qolish uchun foydalari haqida qiziqish paydo bo'ldi. Ko'z to'qimalarida C vitamini miqdorining pasayishi paydo bo'lish xavfi bilan bog'liq bo'lib, bu keksa odamlarda ko'proq uchraydi. Bundan tashqari, etarli miqdorda C vitamini iste'mol qiladigan odamlarda osteoporoz rivojlanish xavfi pastligi haqida dalillar mavjud. C vitamini, shuningdek, qo'rg'oshin zaharlanishiga qarshi juda kuchli ta'sirga ega, bu uning ichakka singishini oldini oladi va siydik chiqarilishiga yordam beradi. Farmakokinetik tajribalar shuni ko'rsatdiki, plazmadagi C vitamini konsentratsiyasi uchta asosiy mexanizm tomonidan boshqariladi: ichakning so'rilishi, to'qimalarni tashish va buyrak reabsorbsiyasi. C vitamini og'zaki dozalari ko'payishiga javoban, C vitaminining plazmadagi konsentratsiyasi kuniga 30 dan 100 mg gacha bo'lgan dozalarda keskin oshadi va 60 dan 80 gacha bo'lgan dozalarda barqaror konsentratsiyaga (200 dan 400 mkmol / l gacha) etadi. sog'lom yoshlarda kuniga 200 mg / kungacha. Bir vaqtning o'zida XNUMX mg gacha bo'lgan dozada C vitamini og'iz orqali qabul qilishda yuz foiz yutilish samaradorligi kuzatiladi. Plazmadagi askorbin kislota darajasi to'yinganidan so'ng qo'shimcha C vitamini siydik bilan ajralib chiqadi. Ta'kidlash joizki, tomir ichiga yuborilgan C vitamini ichakdagi emilim nazoratini chetlab o'tadi, shuning uchun plazmadagi askorbin kislotaning juda yuqori konsentratsiyasiga erishish mumkin; vaqt o'tishi bilan buyrak orqali chiqarib yuborish C vitamini plazmadagi boshlang'ich darajaga qaytaradi.

Metabolizmda askorbik kislotaning o'rni anaerob glikoliz va kollegen sintezi jarayonlarida kritik rol o'ynaydi. Askorbik kislota qo'shimcha elektronlar ta'minlaydi, oksigening azot hidrogenlardan berilgan yo'lini yo'qotadi va enzimlar faoliyatini regulatsiya qiladi. Bundan tashqari, askorbik kislotaning antioksidant sifati bor va oksidativ jarayonlardan oqimlardan o'qib kelgan zararli xutojandlarni neutralizatsiya qilishda ham muhim rollarni o'ynaydi. Buna ko'ra, askorbik kislota jismoniy metabolizmada asosiy o'rin tutadi va jismoniy faollikning saqlanish va barqaror ishlashida katta ahamiyatga ega.

C vitamini yurak jarrohligidan keyin atriyal fibrilatsiyaga qarshi samarali ekanligi isbotlangan. Xelsinki universiteti tadqiqotchilarining fikriga ko'ra, C vitamini qabul qilgan bemorlarda operatsiyadan keyingi fibrilatsiyaning soni 44 foizga kamaydi. Shuningdek, vitaminni qabul qilishda operatsiyadan keyin kasalxonada yotadigan vaqt kamaydi. E'tibor bering, preparatni tanaga vena ichiga yuborishda natijalar indikativ edi. Og'zaki qabul qilinganda, ta'sir sezilarli darajada past edi. C vitaminining organizmdagi ahamiyatliligi va uning inson organizmi uchun sezilarli darajada samaradorligini ko'rish mumkun.

1. Битти А.Д. Диагностические тесты в гастроэнтерологии: Пер с англ.- М.:Медицина, 1995.-224 с.
2. Бузник И.М. Энергетический обмен и питание. М., 1978.
3. Витебский Я.Д. Питайтесь рационально. Курган, 1991.
4. Габи Хаубер-Швенк, Михаэль Швенк Питание. Atlas. Москва 2004. 183 с.
5. Гроздова Т.Ю., Черненко Ю.В. Актуальные вопросы детской гастроэнтерологии «Желудочное кислотообразование (методы исследования, клиническое значение, коррекция терапии)» - Учебно-методическое пособие. - Саратов, 1998.