

**VITAMINLAR. VITAMIN HAQIDA TUSHUNCHA. VITAMINLARNING HOZIRGI
KUNDA INSON HAYOTIDAGI AHAMIYATI****Asfandiyorov Javodbek Mirzaali o'g'li***Toshkent tibbiyot akademiyasi Termiz filiali Davolash fakulteti talabasi
javodbek01@mail.ru*

Annotatsiya: *Vitaminlar quyi molekulyar organik birikmalar bo'lib, organizmda deyarli sintez qilinmaydi yoki juda oz miqdorda sintez qilinadi. Organizmning vitaminlarga bo'lgan ehtiyojini belgilab beruvchi omillarga shaxsning jinsi, yoshi, fiziologik holati, shaxsiy xususiyatlari va tashqi omillarga bog'liq. Vitaminlar inson organizmida katta ahamiyat kasb etadi. Oziq-ovqatda vitamin yetishmaganda kishining mehnat qobiliyati pasayadi, organizmning kasalliklarga hamda tashqi muhitning noqulay ta'siriga chadami kamayadi. Vitamin yetishmovchiligiga ovqat tarkibida vitamin kam bo'lishigina emas, balki ularning ichakda so'rilishi, to'qimalarga yetkazib berilishi va biologik faol shaklga aylanishi jarayonlarining buzilishi ham sabab bo'ladi.*

Kalit so'zlar: *Retinol, tiamin, riboflavin, piridoksin, siankobalamin, kalsiferol, tokoferol, filloksinon, bioflavonoid, xolin, inozit, lipoat, orot, pangamat, paraaminbenzoat kislota.*

KIRISH

Organizmning vitaminlarga bolgan ehtiyoji asosan qabul qilinayotgan ozuqaviy moddalar hisobiga qondiriladi va zarurat tugilganda vitaminli preparatlar yoki maxsus tayyorlangan qaynatmalar va damlamalar orqali qondiriladi. Vitaminlar ovqat tarkibida yetishmaganda yoki ularning hazm qilinishi buzilganda odam organizmida turli noxush o'zgarishlar vujudga keladi. Vitaminlarning to'liq yetishmasligidan avitaminozlar va ehtiyoj nmmalaridan kam iste'mol qilinganda gipovitaminoz holatlar kelib i liiqadi. Gipovitaminoz holatda amalda ko'proq uchraydi. Gipovitaminoz holatining yuzaga kelishi ekzogen va endogen omillarga bog'liq. Endogen sabablarga esa organizmning turli fiziologik va patologik holatlari kiradi (ichak mikroflorasi ta'sirida vitaminlar parchalanishining tezlashuvi, oshqozon-ichak yo'lida ularning so'rilishini buzilishi, jigar xastaliklarida, oshqozon osti bezi va o't yo'llarining kasalliklarida).

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Quyida ko'proq qo'llaniladigan vitaminlar tavsifi keltirildi.

Retinol (A vitamin) tabiatda keng tarqalgan. O'simlik to'qimalarida A provitamin (organizmda retinolga aylanadigan karotinoid pigmentlar) holida uchraydi. Ko'rish pigmentlari hosil bo'lishida qatnashib, organizmning normal o'sishini, ko'zning turli darajadagi yorug'likka moslashishini ta'minlaydi. Organizmda retinol yetishmasa, teri qurishib oqaradi, qipiqlanadi, muguzlanadi, unda mayda toshmalar paydo bo'ladi, terining yiringli kasalliklari avj oladi, soch quruq, xira bo'lib, to'kila boshlaydi, tirnoq

mo'rtlashib qoladi. Yorug'ga qaray olmaslik, shabko'rlik, kon'yunktivit, blefaritta asosan A vitamin yetishmasligi sabab bo'ladi. A provitamin (karotin) o'simliklarda, ayniqsa ularning yashil barglarida, A vitamin hayvon va baliq jigarida, baliq moyida ko'p uchraydi.

Tiamin (B1, vitamin) — ko'pgina oziq ovqat mahsulotlari tarkibiga kiradi. U dukkaklilar, go'sht, baliq va asosan donning murtagi va qobig'i (kepagi)da bo'ladi. Tiamin organizmda uglevodlar almashinuvida muhim ahamiyatga ega; ovqat uglevodlarga serob bo'lsa, ularni o'zlashtirish uchun tiamin ko'proq talab qilinadi. Tiamin bo'lmasa, polinevrit kasalligi ro'y beradi. Organizmda bu vitamin bo'lmasa yoki yetishmasa, nerv sistemasining og'ir kasalligi — beri-beri paydo bo'ladi, shuningdek ichak B vitamini qadoqlash peristaltikasi susayadi, qabziyat, muskullar bo'shshishi, jismoniy va ruhiy ish qobiliyatining pasayishi kuzatiladi.

Riboflavin (B2 vitamin)— o'sish jarayonida qatnashadi va o'stiruvchi omillarga kiradi. Oqsil, yog' va uglevodlar almashinuvida ishtirok etadi. Markaziy nerv sistemasi holatini rostlaydi, ko'z gavharidagi moddalar almashinuviga ta'sir etadi, yorug'likni sezish va rang ajratishga yordam beradi. Riboflavin organizmga oziq-ovqat bilan kiradi, ovqatda riboflavin yetishmasa og'iz burchagi, lab yoriladi (qarang Lab bichilishi), soch to'kiladi, kon'yunktivit kuzatiladi. B2 vitamin asosan hayvon mahsulotlari — tuxum, pishloq, sut, go'sht hamda galla va dukkakli o'simliklarda ko'p uchraydi.

Piridoksin (B6 vitamin)— ko'pgina o'simlik va hayvon mahsulotlari: achitqi, bug'doy murtagi, jigar, baliq, mol go'shti va dukkakli donda bo'ladi. U oqsil va yog'ning normal hazm bo'lishini ta'minlab, azot almashinuvida muhim rol o'ynaydi. Organizmda piridoksin yetishmasa bolalar o'smay qoladi, me'da-ichak ishi buziladi, kamqonlik ro'y beradi. Homiladorlarda stomatit, terining yallig'lanishi, qo'zg'aluvchanlik, uyqusizlik kuzatiladi. Kishi organizmi uchun zarur miqdordagi piridoksin ichak bakteriyalari ta'sirida hosil bo'ladi.

Nikotinamid, nikotin kislota (PP vitamin) hujayralarning nafas olishida, oqsillar almashinuvida qatnashadi, organizmda o'simlik oqsillarining hazm bo'lishini tezlashtiradi, me'daning sekret va harakat faoliyatini normallashtiradi, me'da osti bezi ishlab chiqaradigan sekret va shira tarkibini yaxshilab, jigar ishini barqarorlashtiradi. Organizmda nikotin kislota yetishmasa pellagra kasalligi ro'y beradi. Nikotin kislota uy parrandasi, mol go'shti, jigari, buyragida, achitqi, guruch kepagi, bug'doy murtagida ko'p bo'ladi.

Folat kislota ba'zi aminokislotalar almashinuvida va sintezida, shuningdek nuklein kislotalar sintezida qatnashadi, ko'mikning qon yaratish funksiyasini kuchaytiradi, B12 vitaminining yaxshi o'zlashtirilishiga yordam beradi. Folat kislota o'simlik va hayvon mahsulotlarida, ayniqsa, jigar, buyrak va yashil barglarda ko'p. Ichak mikroorganizmlari folat kislotani ko'p miqdorda sintezlaydi.

Siankobalamin — yuqori biologik faol modda. Metionin, nuklein kislotalar sintezida va qon yaratilishi jarayonida qatnashadi. Organizmga ovqat bilan kiradi, u

organizmda yetishmasa, kamqonlik paydo bo'ladi. Siankobalamin mol jigarida ayniqsa ko'p. Tibbiyotda, chorvachilik va parrandachilikda keng qo'llaniladi.

Askorbin kislota (S vitamin) — moddalar almashinuvida, biriktiruvchi to'qimalarning o'zlashtirilishida, bu to'qimalarning normal holatda tutib turilishi va tiklanishida muhim ahamiyatga ega. Organizmda S vitamin yetishmasa, tog'ay va suyak to'qimalari tuzilishi buziladi, lavsha (singa) kasalligi ro'y beradi. Organizmda askorbin kislota hosil bo'lmaydi va to'planmaydi. S vitamin sabzavot va mevalarda bo'ladi. Askorbin kislota turli polivitamin preparatlari tarkibiga kiradi.

Kalsiferol (D vitamin) moddalarning mineral almashinuviga, suyak hosil bo'lishiga ta'sir ko'rsatadi. U yosh bolalar skeletining jadal o'sishi va suyaklanishi davrida ayniqsa zarur. Tishlarni ham asraydi. Organizmda D vitamin yetishmasa raxit kasalligi paydo bo'ladi. D vitamini quyosh nuri tasirida sintezlanadi baliqlar moyi kalsiferol manbai hisoblanadi. Bundan tashqari, sut, tvorog, sariyog', jigar va tuxum sarig'ida ko'p bo'ladi.

Tokoferol (E vitamin, ko'payish vitamini) muskul va jinsiy bezlar faoliyatini kuchaytiradi, ichki a'zolarida, yog'da eriydigan barcha vitaminlar ayniqsa retinol to'planishiga yordam beradi. O'simliklarning yashil qismi hamda ulardan olinadigan moyda (mas., kungaboqar moyida) mo'l bo'ladi.

Filloxinon (K vitamin) — qon ivishining asosiy omillaridan biri. Organizmda K vitamin yetishmaganda turli a'zolar (burun, milk, me'da-ichak va b.)dan qon ketishi kuzatiladi. Filloxinon salat, karam, ismaloq, qichitqi o'tning yashil qismida bo'ladi. Yuqorida aytib o'tilgan V.dan tashqari, organizm uchun zarur bo'lgan boshqa biologik faol moddalar (vitaminsimon birikmalar) ham bor. Bularga bioflavonoidlar, xolin, inozit, lipoat, orot, pangamat, paraaminbenzoat kislotalari va b. moddalar kiradi.

NATIJALAR

Inson kundalik hayotida turli xil narsalarni iste'mol qilishi mumkin. Uning tarkibida esa turli xil moddalar va vitaminlar mavjud. Inson organizmi uchun A, B, B1, B2, B6, B12, C, D, PP, K vitaminlari nihoyatda zarurdir. Ularning ta'siri inson organizmi faoliyatida juda muhim rol o'ynaydi. Agar mazkur vitaminlardan birortasi yetishmasa, inson organizmida turli xastaliklarning kelib chiqishiga sharoit tug'iladi. Vitaminlarni o'rganish orqali organizmga zarur bo'lgan vitaminlarni qanday mahsulotlar iste'mol qilib organizmga kirishini hamda organizmning o'zidan ishlab chiqiladigan vitaminlarni va ularning ahamiyatini o'rganamiz.

MUHOKAMA

Meva, sabzavot va boshqa masalliqlar uzok, saqlanganda va noto'g'ri pishirilganda vitaminlar kamayadi. Vitaminlardan eng beqarori askorbin kislota bo'lib, uni oftob, issiq va nam havo buzib qo'yadi. Ovqat pishirganda vitaminlar ayniqsa askorbin kislota yaxshi saqlanishi uchun sabzavotni tez artib, yuvib, to'g'rab, qaynab turgan suvga solish, qozon qopqog'ini yopib qo'yish kerak. Vitaminlar preparatlari

dorixonalarda mavjud, ammo biologik ta'siri kuchli bo'lgani uchun Vitaminlarni faqat shifokor maslahati bilan qabul qilish lozim.

XULOSA

Inson organizmida barcha vitaminlarning o'z meyorida bo'lishini ta'minlash uchun yilning to'rt faslida yetarli miqdorda noz-ne'matlarni iste'mol qilib turish zarur. Shunday qilgan taqdirda organizmimizni sog'lom saqlaymiz.

Yuqorida nomlari qayd etilgan vitaminlar inson organizmida yetishmasa, turli salbiy o'zgarishlar sodir bo'lishi mumkin. Tirnoqlar tushib ketishi, bo'yin qismiga tez-tez chipqon chiqishi, yuzga yara toshishi shular jumlasidandir. Bu xastaliklarda ko'proq yong'oq, kungaboqar, kanop yog'idan foydalanish tavsiya etiladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Muhamedov I.M. va boshq. Клиническая микробиология.
2. Aliev Sh.R., Muxamedov I.M., Nuruzova Z.A. va boshqlar. Mikrobiologiya, virusologiya va immunologiya modulidan laboratoriya ishlari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent, 2013 y.
3. Зверев В.В. Медицинская микробиология, вирусология и иммунология. Дарслик. Москва, 2016 г..
4. Internet saytlari : <http://www.ziyonet.uz>