



INSON ORGANIZMIDA B12 VITAMINING AHAMIYATI.

Norimov Azimjon Qaxramon o'g'li

Samarqand davlat tibbiyot universiteti 1-son davolash ishi fakulteti 216-guruh talabasi

Kiyamova Dilfuza Sharifovna

Ilmiy rahbar Samarqand davlat tibbiyot universiteti tibbiy kimyo kafedrası.

Anotatsiya: B12 vitamini DNK molekulasini sintez qilishda ishtirok etadi. Bu vitaminning yetishmasligi anemiya ya'ni kamqonik kasalligiga olib keladi. Uning kimyoviy nomi sianokobalamin deb ataladi.

Kalit so'zlar: Vitamin B12, qon, DNK, anemiya, sianokobalamin,, mikroorganizm, ichak, organizm.

Ishning maqsadi: Inson organizmida B12 vitaminining ahamiyati, vitamin tanqisligida kelib chiqadigan holatlar, tarkibida vitamin B12 saqlovchi maxsulotlar.

Ilmiy ishning dolzarbligi: Boshqa ko'plab qon kasalliklaridan farqli o'laroq, kamqonlik juda keng tarqalgan: statistik ma'lumotlarga ko'ra, dunyo aholisining chorak qismi anemiyadan aziyat chekmoqda.

B12 vitaminining inson organizmidagi ahamiyati: B12 vitamini inson organizmida asab tizimining sog'ligini saqlaydi. Qon aylanishini normallashtirib turadi. DNK molekulasining sintezida ishtirok etadi. Uning nomi sianocobalamin deb ham ataladi. Chunki uning tarkibida Co-3 ionlari, sian, azot mavjud. U inson organizmida ham sintezlanadi. Uni mikroorganizmlar ichakda sintezlaydi. Jigar, buyrak va ichak devorlarida yig'iladi.

Vitamin B12 yetishmasligi natijasida kelib chiqadigan holatlar:

- Oyoq va qo'l barmoqlarining uvushib qolishi yoki sanchishi;
- Muvozanat saqlashdagi muammolar;
- Anemiya-kamqonlik;
- Tilning shishishi va yallig'lanishi;
- Diqqatning buzilishi va xotira yomonlashuvi;
- Holsizlik;
- Ozib ketish.

B12 tanqisligini yuzaga keltiradigan ikkita asosiy omil mavjud - xavfli anemiya va ovqat ratsionida vitamin yetishmasligidir. Bundan tashqari inson ichagidagi mikroorganizmlarning B12 vitaminini kamroq sintezlashi hisoblanadi.

B12 vitaminini saqlovchi mahsulotlarda:

1. Sut va sut maxsulotlari: Sut, yogurt, kefir yoki pishloq kabi sut maxsulotlarida;
2. Sabzavotlar: Yasmiq, lavlagi, ismaloq, loviya, no'xat, loviya, petrushka;
3. Qo'ziqorin;
4. Tuxum: G'oz, tovuq, o'rdak tuxumlari;
5. Jigar va buyrak: Mol go'shti, qo'y go'shti, ayniqsa, qo'zichoq jigari B12 vitaminiga boydir;



6. Baliq: Sardaliya, skumbriya, qizil ikra, orkinos, olabaliq va ko'k baliq. Ushbu baliq turlari Omega-3 ga boy hisoblanadi. Asosan baliq terisi ostidagi yog'larda B12 vitaminining miqdori yuqori bo'ladi;

7. Mol yoki qo'y go'shti: Ayniqsa, mol go'shti va qo'zichoq go'shtida B12 vitaminining miqdori yuqori bo'ladi.

Xulosa: Xulosam shuki, vitamin B12 inson organizmi uchun eng kerakli vitaminlardan biri hisoblanadi. Uning yetishmasligi juda ko'plab patologik holatlarga olib keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1.Fumio Watanabe "B12 vitamini va mikroorganizmlar" 2018;
- 2.Fumio Watanabe "Eksperimental biologiya va tibbiyot" 2007;