

VITAMIN -BU DARMONDORI

Ergasheva Xurshida Shavkatjon qizi

Samarqand davlat tibbiyot

universiteti talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada hozirgi kunda dolzarb bo'lib turgan koronavirus pandemiyasiga qarshi kurashishda va turli kasalliklarni oldini olishda vitaminlarning ahamiyati yoritib berilgan.*

Kalit so'zlar: *Vitamin, avitaminoz, gipovitaminoz, askarbin kislota.*

Kishilik jamiyati rivojlanib borar ekan, fan- texnika ham shiddat bilan rivojlanib bormoqda. Sayyoramizda har kuni yangi bir kashfiyot yaratilayotgan bir vaqtda tashqi muhitning salbiy ta'siri inson organimizmiga kundan-kunga ortib bormoqda. Bunga misol qilib bugungi kunda jahonni larzaga solgan "Koronavirus-2019" epidemiyasidir. Bu virusga qarshi kurashish maqsadida mamlakatimiz prezidenti Shavkat Mirziyoyev boshchiligida keskin chora-tadbirlar ishlab chiqilib, insonparvarlik tamoyillari asosida murakkab vaziyatlarni oldini olmoqda. Bu borada xalqimizning xavfsizligini, farovonligini va sog'lom hayot kechirishlari uchun keng ko'lamda malakali tibbiy xizmatlar, farzandlarimizni barkamol bo'lib voyaga yetishi maqsadida sifatli ta'lim, o'quv mashg'ulotlari homiylar tomonidan oliyanob saxovatli ishlarni tashkil qilinish, insonlar dardiga malham bo'lib, og'irini yengil qilib kelayotgan fidoiy insonlar bugungi kunning qahramonlaridir.

Yurtboshimiz tomonidan olib borilayotgan ishlar biz o'qituvchilarni ham yanada o'z ishimizga mas'uliyat bilan yondashishga da'vat etadi. Bugungi kunda jamiyatimizning taraqqiyoti, istiqboli, yosh avlodni barkamol, sog'lom bo'lib tarbiyalanishi barchamizning oliy vazifamizdir. Shu o'rinda tabiiy fanlar ham o'quvchilarning hayotiy ko'nikmalarini shakllantirishda alohida muhim ahamiyatga ega. Ushbu mavzuni yoritishdan asosiy maqsadim-yosh avlodni sog'lom qilib tarbiyalash va sog'lom turmush tarzini shakllantirish. Bahor faslida organizmda bir qancha vitaminlar yetishmovchiligi kuzatiladi, darmoni qurib holsizlanadi, immunitet tizimi pasayib, turli xil kasalliklar huruj qilishi kuzatiladi, yuqimli kasalliklar yuqishi ortadi. Bu kabi tushunchalarni o'quvchilar va ota-onalar onggiga singdirib borish biz o'qituvchilarning asosiy vazifamizdir. Vitaminlar - odamlar hayoti uchun hayotiy ahamiyatga ega. Ular asosan o'simlik va mikroorganizmlarda hosil bo'ladi. Vitaminlar odam va hayvon organizmidagi fiziologik, biokimyoviy jarayonlarni, organizm to'qimalardagi moddalar almashinuvida faol ishtirok etadi. Vitaminlar yetishmasligi natijasidagi povitaminoz, butunlay bo'lmaganda esa avitaminoz kelib chiqadi. Hozirgi kunda vitaminlarni 40 dan ortiq turlari bo'lib, ulardan inson uchun eng zarurlari A, B1, B2, B6, B9, B12, C, D, P, PP, K, N vitaminlar hisoblanib ko'pchiligi shifobaxsh o'simliklarda mavjud. Vitaminlarni tabobatda darmondorilar deb ham atashadi, insonlarning vitaminlarga bo'lgan ichki ehtiyoji hayot tarzi va ish faoliyati bilan bog'liq. Odam organizmi zarur miqdordagi vitaminlarni ovqat bilan qabul qiladi. Vitaminga bo'lgan talab odamning hayot faoliyati va yoshiga bog'liq holda o'zgarib boradi.

Vitamin C (askarbin kislota) suvda eriydi u vitamin B9 bilan birga organizmda temir moddasini o'zlashishini osonlashtiradi, bu esa qizil qon tanachalari hosil bo'lishini yaxshilaydi. Bu vitamin yetishmasa qon tomirlarining o'tkazuvchanligini buzib teri ostiga qon quyilishi, milkdan qon ketishiga sabab bo'ladi, bu kasallik "singa" deb ataladi. Singa suyak to'qimasini shikastlantiradi. Tishlar mo'rt bo'lib, erta tushib ketishi kuzatiladi. Vitamin C yuqumli sil, ichburuq, bo'g'ma kasalliklarida mikroblarga qarshilikni oshiradi, oqsil vakarbon suvlar almashinuvini ta'minlaydi. Vitamin C ukrob, na'matak, ko'k piyoz , sarimsoq ,rayhon ,chakan , karam, limon, mandarin, apelsinda bo'ladi. Vitamin B1(tiyamin) barcha moddalar almashinuvi jarayonida ishtirok etadi. Vitamin B2, B3, B6 lar bilan birga organizmda oqsilni uglevodga, uglevodni yog'larga aylantirib beradi. Vitamin B1 yetishmay qolganda qonda pirivat miqdori ortib ketadi, bu esa to'qiimalarga markaziy va periferik asab tizimiga salbiy ta'sir etadi va beri-beri kasalligini keltirib chiqaradi. Bu kasallik endi rivojlanayotganda odam ishtahasi yo'qolib, ozib ketadi. Kamqonlik yuzaga kelib, yurak faoliyati buziladi. Vitamin B1 qora unda, guruch, loviya, mosh, no'xat, kartoshka, sabzi, yong'oq, ismaloq, olma mevasida bo'ladi. Vitamin P guruhiga bir qator biologik faol moddalar biofilovinoitlar kiradi. Asosan organizmda oksidlanish-qaytarilish jarayonlarida qatnashadi va vitamin C ning biologik faolligini oshiradi. Bu vitamin yetishmasa, kapillyarlar mo'rt bo'lib qoladi, teri ostiga qon quyiladi, siydik qizarib ketadi, qalqonsimon bezlar me'yorida ortiq ishlay boshlaydi, odam salga toliqib, holi quriydi. Vitamin P apelsin, limon, na'matak, ko'k choy, qora qalampir, murchda bo'ladi.

Vitamin PP (nikotinat kislota) italyancha "Pellagra", bu vitamin yetishmaganda uglevodlar, aminokislotalar va lipitlarning oksidlanishi buziladi, natijada teri yallig'lanadi, ich ketib xotira pasayadi. Bu vitamin yetishmasligi natijasida odam o'ta ta'sirchan, uyqusiz, holi quriydigan, salga charchaydigan bo'lib qoladi. Vitamin PP mol jigari, qo'y, baliq, achitqilar, no'xat, karam, kartoshka, turp, pomidor, ismaloq o'simliklarida bo'ladi.

Yuqorida ko'rsatilgan vitaminlar odam organizmidagi barcha hayotiy fiziologik jarayonlarida, odamni normal o'sish va rivojlanishda, turli xil yuqumli kasalliklarga qarshi kurashishda muhim ahamiyatga ega. Kundalik ovqatimizda vitamanga boy bo'lgan mahsulotlarni iste'mol qilishda sifat va miqdor tarkibiga e'tibor berish kerak.

Bahor faslida o'zbek xalqimiz milliy taomlari bo'lmish sumalak, halim, ko'k chuchvara, ko'k somsa, ko'k manti, norin, yupqa, beshbarmoq kabi taomlarni sevib iste'mol qilishadi. Bu avitaminozga qarshi kurashishda yordam beradi. Bunday taomlar inson organizmining fiziologik jarayonlarini hujayra va to'qimalarni qayta tiklanishiga yordam berib, organizmning immun tizimini mustahkamlaydi. Yuqorida aytilganlardan ko'rinib turibdiki, vitaminlar odam organizmidagi barcha hayotiy jarayonlarning normal o'tishida muhim darmondorilik ahamiyatiga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O. Mavlonov, T. Tilov B.Aminov "Odam va uning salomatligi " Toshkent-2019
2. Azimjon Jo'rayev "Xalq tabobati" Sharq nashiryoti Toshkent-2008
3. "Maktab va hayot" ilmiy metodik jurnal Toshkent-2010