

# Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25<sup>th</sup> January, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: [econferenceseries.com](http://econferenceseries.com)

## VITAMINLARNING INSON ORGANIZMIDAGI AHAMIYATI

Halilova Gulnoza Abdurasulovna

Mashrapova Nabiraxon Kenjaboy qizi

Husanova Nigoraxon Isoqovna

Quva Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi

### Annotatsiya:

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.

**Kalit so'zlar:** vitamin, aminokislotalar, avitaminoz, immunitet

**Vitaminlar** (lot. vita – hayot), darmon dori — tirik organizmning hayot faoliyati va normal moddalar almashinuvi uchun zarur bo'lgan organik birikmalar. Ular turli xil kimyoviy tuzilishga ega. Oziq moddalar tarkibida qandaydir moddalar yetishmasligi natijasida odamlar kasal bo'lishi to'g'risidagi ma'lumotlar qad. Xitoy kitoblarida, keyinchalik Gippokrat asarlarida qayd etilgan. Quyida biz ushbu vitaminlarning qanday mahsulotlar va shifobaxsh o'simliklarda bo'lishi haqida fikr yuritimiz.

Vitaminlar tana (organizm) uchun muhim ahamiyatga ega. Bu so'z hayot baxsh etuvchi, degan ma'noni anglatadi. Ular tanada muntazam davom etadigan moddalar almashinuvi, hujayra, to'qimalarning o'sishi va qayta tiklanishi hamda kasalliklarga qarshi kurashishda faol ishtirok etadi. Vitaminlar tanaga ovqat bilan tushadi. Hozirgi vaqtda vitaminlarning 30 dan ortiq turi o'rganilgan bo'lib, ulardan 20 ga yaqini kishi tanasidagi moddalar almashinuvi jarayonida faol ishtirok etadi. Ular 2 ta katta guruhga bo'linadi. Bular suv va yog'da eriydigan vitaminlardir. Birinchi guruhga V guruhidagi vitaminlar hamda vitamin S va R, ikkinchisiga A, D, E, K kiradi.

Vitamin C – tana uchun katta ahamiyatga ega, chunki u tananing barcha hayotiy jarayonlarida faol ishtirok etadi. Kishini turli kasalliklardan himoya qiladi, o'sishni tezlashtiradi, quvvatni oshiradi, tomirlar devorini mustahkamlaydi. Bu vitamin tanada hosil bo'lmaydi, faqatgina ovqat mahsulotlari bilan birga tushadi. Vitamin S:



## Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25<sup>th</sup> January, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: [econferenceseries.com](http://econferenceseries.com)

na'matak, qora smorodina, karam, ukrop, petrushka, kartoshka, ko'k piyoz, limon, apelsin, kashnich, mandarin, yong'oq kabilarda ko'p uchraydi. Katta yoshdagi kishilar uchun vitamin S ga sutkalik ehtiyoj 70-100 mg ni tashkil etadi.

Vitamin R – tsitrin. Bu tomirlar devorining mustahkamlanishida qatnashib, ularning o'tkazuvchanligini kamaytiradi, qon elementlari – retikulotsitlar hosil bo'lishida ishtirok etadi. Bu vitamin qora smorodina, limon, apelsin, na'matak, choy, ayniqsa, ko'k choy kabilarda ko'p bo'ladi.

Vitamin B1 (tiamin) – nerv sistemasi (tizimi) faoliyati uchun katta ahamiyatga ega. U fermentlar tarkibiga kiradi, uglevodlar almashinuvini ta'minlaydi. Bunda: uyqusizlik, lanjlik, toliqish kuzatiladi, yurak, qon-tomir va oshqozon-ichak tizimi faoliyati buzilib, o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bu vitamin bug'doy, suli yormasi, loviya, mosh, no'xat, tuxum sarig'i, mol jigari kabilarda kuzatiladi. Kattalar uchun sutkalik ehtiyoj 1,5-2,0 mg. B1 vitamini va uning guruhi kamayib ketsa, kishida parisonxotirlik ro'y beradi, xotira pasayadi, asablari tez shamollaydigan bo'lib qoladi va ishtahasi bo'g'iladi. Bu darmondori go'ja osh, suli, arpa non, qo'y go'shti va yana boshqa bir qator mahsulotlarda bo'ladi.

B2 vitamini inson organizmida kamayib ketsa, ko'z yoshlanaveradi, kamqonlik kelib chiqadi, kishi darmonsizlanadi, lablari bichilib ketadigan bo'lib qoladi, lablar ustida ajinlar ham paydo bo'ladi. U tuxum, qo'y go'shti, xamirturush va pishloqda bo'ladi.

Vitamin B2 – ko'rish qobiliya-tining normal bo'lishi, o'sish, moddalar almashinuvi, qon ishlab chiqarish va ovqat hazm qilishda ishtirok etadi. Bu bug'doy, arpa, karam, ismaloq, sabzi, petrushka, piyoz kabilarda uchraydi. U etishmaganda umumiy holsizlik kuzatiladi, bolalar yaxshi o'smaydi, sochlari to'kiladi, lablari yoriladi, qonaydi, ko'rish qobiliyati pasayadi. Kattalar uchun sutkalik ehtiyoj 1,8-2,0 mg.

Vitamin B3 – pantotenat kislota, oqsillar, yog'lar, uglevodlar almashinuvining so'nggi bos-qichini idora etishda qatnashadi, to'qimalarning oziqlanishiga ta'sir qiladi. Bu vitaminning etishmasligi natijasida "oyoqlarning achishishi" kuzatiladi.

Vitamin B3 – kepak, achitqi, go'sht, jigar, buyrak, tuxum, baliq kabilarda bo'ladi. Kattalar uchun sutkalik ehtiyoj 5-10 mg.

Vitamin B5 – (nikotinat kislota) tana faoliyatining oksidlanish-tiklanish jarayonlarida qatnashadi. U etishmaganda toliqish, umumiy quvvatsizlik kuzatiladi.



## Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25<sup>th</sup> January, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: [econferenceseries.com](http://econferenceseries.com)

Og'ir hollarda pellagra kasalligiga olib keladi. Bunda markaziy asab tizimi, me'da-ichak yo'li, teri qoplami, yurak ishida o'zgarishlar sodir bo'ladi. Kattalar uchun sutkalik ehtiyoj 15-25 mg.

Vitamin B6 – (piridoksin) aminokislotalar va yog' almashinuvida qatnashadi. Bu etishmaganda quvvatsizlik, jahl chiqishi, soch to'kilishi, kamqonlik, teri ustki qavatida o'zgarishlar yuz beradi. U achitqi, go'sht, jigar, buyrak kabilarda bo'ladi. Vitamin B9 – (folat kislota) tanada aminokislotalar (serin, glitserin) nuklein kislota hosil bo'lishida qatnashadi, eritrotsit va trombositlarning hosil bo'lish jarayoniga ta'sir etadi. Bu vitamin ismaloq, karam, jigar, tovuq go'shti va dukkakli o'simliklarning yashil barglarida bo'ladi. Kattalar uchun sutkalik ehtiyoj 2-5 mg.

Vitamin B12 – (tsianokobalamin) qon yaratish jarayonida qatnashadi, aminokislotalarning sintezini (hosil bo'lishi) tezlashtiradi. Uning etishmasligi kamqonlikka olib keladi. U jigar, buyrak, baliq, sut mahsulotlari kabilarda uchraydi. Vitamin B15 – (pangamat kislota) tananing modda almashinuvida qatnashadi. Bu etishmaganda asabning buzilishi, terining zararlanishi kuzatiladi. U achitqi, buyrak, miya to'qimasi, sut, tuxum sarig'ida bo'ladi. Kattalar uchun sutkalik ehtiyoj 0,1-0,15 mg.

Vitamin A – (retinol) tana o'sishi, epiteliy to'qimalari rivojlanishi, ko'z to'r pardasi va ko'rish nervi pigmentlarini hosil qilish kabilarda ishtirok etadi. Bu vitamin etishmaganda kishi qorong'ida yaxshi ko'rmaydi, ya'ni shabko'r bo'lib qoladi, yuqumli kasalliklarga qarshi kurash qobiliyati pasayadi. Vitamin A baliq yog'i, mol jigari, qizil sabzi, tuxum sarig'i, sariyog' kabilarda ko'p bo'ladi. Sabzi, pomidor, o'rik, na'matak, qizil garmdori, ismaloq, shovulda juda ko'p uchraydi. Kattalar uchun sutkalik ehtiyoj 1,5 mg.

Vitamin D (kaltsiferol) kaltsiy va fosfor almashinuvini tartibga soladi, ularning ichakdan so'rilib, suyaklarda to'planishiga yordam beradi, qonda fosfor va kaltsiyning nisbatini idora etadi. Bu vitamin etishmaganda bolalar raxit kasaliga chalinadi, suyaklar yumshab va qiyshayib qoladi. U baliq moyida, tuxum sarig'i, sariyog', sutda bo'ladi. Quyoshning ultrabinafsha nurlari ta'sirida ham vitamin D paydo bo'ladi.



## Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25<sup>th</sup> January, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: [econferenceseries.com](http://econferenceseries.com)

Vitamin E (tokoferol) ko‘payish funksiyasini idora etadi, oqsillar, yog‘ va uglevodlarning almashinuviga ta‘sir qiladi. Bu vitamin etishmaganda skelet mushaklarining tonusi pasayib ketadi, homilador ayollarda bola tushishi mumkin. Vitamin E paxta, kungaboqar, soya moylarida ko‘p uchraydi. A vitamini. Agar inson organizmida bu vitamin kamayib ketsa, uning ko‘rish qobiliyati pasayadi, jumladan, qorong‘i bo‘lganda ko‘ra olmay qoladi. Shabko‘rlik ham organizmida ana shu vitamin yetishmasligi natijasida paydo bo‘lishi aniqlangan.

Bundan tashqari, A vitamini yetishmasligi oqibatida kishi tanasi sho‘rlyaydi, sochlar tagi qurib ketadi, tirnoq esa yumshab qoladi. Bu vitamin ko‘proq sabzi, pomidor, ko‘k no‘xat, qovun, apelsin hamda sut mahsulotlarida bo‘ladi.

C vitamini inson organizmida kamayib ketsa, milklarda og‘riq paydo bo‘ladi, bo‘g‘imlar og‘riy boshlaydi, yaralar tez bitmaydi va kishi tez charchaydigan bo‘lib qoladi. U kartoshka, karam, bulg‘or qalampiri, turli xil oshko‘klar, qulupnay, limon va apelsinda ko‘p miqdorda uchraydi.

**D vitamini** inson organizmida yetishmasligi oqibatida uni oftob tez uradigan bo‘lib qoladi, sochlari to‘kila boshlaydi. Bu vitamin sut mahsulotlarida ko‘proq bo‘ladi.

**K vitamini** yetishmasligi oqibatida inson ichak, jigar va buyrak xastaliklariga ko‘proq chalinadi, qon yaxshi ivimaydi. Bu vitamin piyoz, karam, qovoq, ko‘k no‘xat, loviya, ko‘katlar, jigar va tuxumda mavjuddir.

**E vitamini** yetishmasa, organizmida yog‘ bezlarining faoliyati buziladi. Bunday holda sochlar tez oqaradi va to‘kiladi. Bu darmondori buxanka non, guruchli ovqatlar, jo‘xori go‘ja va jigarda ko‘p miqdorda bo‘ladi.

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.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. <https://avitsenna.uz/vitaminlarning-ahamiyati>
2. <https://haem.medprof.tma.uz/uz/>
3. <https://shifo.uz/article/>

