

Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th May, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

MAVZU: “OVQAT VA UNING TARKIBI”. “OZIQ MODDALAR”. “VITAMINLAR”

Alimjanova Elmira Orumbaevna

Tayyorladi. Chirchiq tibbiyot kolleji “Maxsus fanlar-1” kafedrasida yetakchi o'qituvchisi

Annotatsiya

Bugungi kunda Odam kasalliklarini davolash jarayonida diyetologiya (turli parhez oziqovqat mahsulotlar va tayyor taomlar) usulidan foydalanish qadim zamonlardan beri qo'llanilib kelinadi. Ushbu yo'nalish parhez ovqatlanish tarzi deb ataladi.

Zamonaviy diyetologiya ayrim olingan a'zo yoki tizim faoliyatlarinigina emas, balki bemorning bir-butun tanasining biokimyoviy moslashuvi, ya'ni hazm qilish a'zolari fermentativ tizimlarining iste'mol qilinayotgan taomga monandligini, tananing turli ta'sirlarga javob berish qobiliyatini, ovqatlanish jarayoni, oziqovqat mahsulotlarining hazm bo'lishi va o'zlashtirilishi haqidagi ma'lumotlarni, shuningdek oqsillar, yog'lar, karbonsuvlar, vitaminlar, ma'dan moddalari almashinuvi to'g'risidagi yangi ustuvor yo'nalishlarni, bemorning urf-odatini va o'ziga xos ovqatlanish tarzini, ayrim ovqatli mahsulotlar hamda tayyor taomlarning xususiyatlarini nazarda tutib faoliyat yurgizadi.

Kalit so'zlar: Vitamin A, Vitamin B, Raxit, Singa, Beri-Beri, Ko'z hiralashishi, Peiagra.

Kirish. O'zbekiston Respublikasida barcha davolash va sog'lomlashtirish davolash muassasalarida diyetoterapiya keng ko'lamda qo'llaniladi. Mazkur darslik B.M.Saidovning sobiq Ittifoq Tibbiyot fanlari Akademiyasi Ovqatlanish institutining parhez usuli bilan davolash klinikasida olgan nazariy bilimlari va amaliy ko'nikmalari, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Fanlar Akademiyasi muxbir a'zosi, prof. A.A.Asqarov va Toshkent Davlat tibbiyot instituti ovqatlanish gigiyenasi kafedrasining mudiri prof. G'M.Mahkamov rahbarligi ostida olib borilgan ilmiy tadqiqot natijalarini chuqur o'rganib chiqish asosida bitildi. Ushbu darslik shu paytgacha parhez hamshiralari uchun chop etilgan parhez ovqatlanish masalalariga bag'ishlangan maqolalar, qo'llanmalar va ma'lumotnomalardan farqli o'laroq (Smolyanskiy B.L., 1981, 1984, 1985 va boshqalar), O'zbekiston



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th May, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

Respublikasining iqlimi, ob-havosi, milliy taomlari va an'anaviy'jihatlarini inobatga olgan holda ishlab "chiqilgan.

Asosiy qisim:

Vitaminlar organizm uchun nihoyatda muhim ahamiyatga ega. Ularning organizmda bo'lmasligi va hatto yetishmasligi qator kasalliklarga olib keladi. Garchi vitaminlar ovqatda juda oz miqdorda bo'lsa ham, shunga qaramay juda muhim rol o'ynaydi. Eng avvalo ular almashinuv protsessida aktiv ishtirok etadi va organizmning immunobiologik xususiyatlari va tashqi muhitning noxush omillariga chidamlilikning oshishida muhim ahamiyatga ega. O'sayotgan organizmning uyg'un rivojlanishi uchun vitaminlar ayniqsa katta ahamiyatga ega bo'ladi. Hozirgi vaqtda vitaminlarning 30 dan ko'proq turi o'rganilgan, ulardan 20 ga yaqini odam organizmida moddalar almashinuv protsessida ishtirok etadi. Vitaminlar 2 katta gruppaga bo'linadi. Bular suvda eriydigan va yog'da eriydigan vitaminlardir. Birinchi gruppaga V gruppasidagi vitaminlar, vitamin C va R, ikkinchisiga A, D, E, K kiradi. Vitamin C — askorbat kislota organizm uchun katta ahamiyatga ega, chunki u organizmning deyarli hamma hayotiy protsesslarida qatnashadi, odamni kasalliklardan himoya qiladi, o'sishni tezlashtiradi, organizmning yuqumli kasalliklarga chidamini oshiradi, tomirlar devorini mustahkamlaydi va hokazo.

Vitamin C na'matakda, qora smorodinada, qora ryabinada, ukrop, petrushka, kashnich, rayhon, yalpiz kabi oshko'klarda; limon, greyfrut, mandarin, apelsin, ko'k piyoz, qovun va boshqalarda ko'p bo'ladi. Vitamin C organizmga kam tushganda odam lanj, behol bo'ladi, toliqadi, boshi aylanadi, milki qonaydi va hokazo (3, 4-rasmlar). Vitamin C ning ko'p tushishi ham organizm uchun befarq emas, bunda allergik reaksiyalar kuzatiladi. Katta yoshli odamning vitamin S ga bo'lgan sutkalik ehtiyoji 70-100 mg atrofida bo'ladi.

V gruppasidagi vitaminlar. Bularga B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, B15, vitaminlari kiradi. Vitamin B (tiamin) nerv sistemasi faoliyati uchun katta ahamiyatga ega. U pivo achitqisida, bug'doyda, suli yormasida, dukkaklilarda, tuxum sarigida va mol jigarida bo'ladi. Ovqatda vitamin B ning yetishmasligi beri-beri" degan kasallikka olib keladi: kishi lanj bo'ladi, toliqib qoladi, yurak sohasi og'riydi, terisiga sal tegilganda ham bezillaydi. Katta yoshli odamga bir sutkada 1,5-2,0 mg vitamin B, zarur (5, 6-rasmlar).



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th May, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

Vitamin B2 ko‘rish qobiliyatining normal bo‘lishi, o‘rish va organizmda moddalar almashinuvi to‘g‘ri bo‘lishi uchun zarur. Vitamin B2 pivo achitqisida, sabzavotlarda, ya‘ni karam, ismaloq, sabzida bo‘ladi. Uning etishmasligi yoki bo‘lmasligi ko‘zning toliqib qolishiga, umumiy beholikka olib boradi, bolalar yaxshi o‘smaydi, sochlari to‘kiladi, lab shilliq qavati zararlanadi, terisi ko‘chadi, og‘iz burchaklari yorilib, qonaydi, muguz parda yallig‘lanadi (7, 8-rasmlar). Katta yoshli odamning bu moddaga bo‘lgan sutkalik ehtiyoji 1,8-2,0 mg ni tashkil etadi.

Vitamin B3 (pantotenat kislota) oqsillar, yoglar uglevodlar almashinuvining so‘nggi bosqichini idora etishda qatnashadi, to‘qimalarning oziqlanishiga Vitamin B3 yetarlicha tushib turmaganda “oyoqlaming achishishi” alomati paydo boladi. Bu vitamin achitqilarda, kepakda, go‘shda, jigarda, buyrakda, buzoq go‘shda, tuxumda, baliqda boladi. Katta yoshdagilarning vitamin B3 ga bo‘lgan sutkalik ehtiyoji 5-10 mg.

Vitamin B5 (nikotinat kislota) organizmda oksidlanish-tiklanish protsesslarida qatnashadi. Organizmda bu vitamin etarli miqdorda tushib turmaganda tez toliqib qolish, umumiy quvatsizlik, og‘ir hollarda pellagra kuzatiladi. U markaziy nerv sistemasi, me‘da-ichak yoli, teri qoplami, yurakning zararlanishi bilan xarakterlanadi (8, 9, 10, 11, 12, 13-rasmlar). Vitamin B5 ning asosiy manbalari achitqi, kepak, go‘sh va buyrak bolishi mumkin. Katta kishilarning bu vitamanga bo‘lgan sutkalik ehtiyoji 15-25 mg ni tashkil etadi.

Vitamin B6 (piridoksin) oqsillar, yog‘lar almashinuvida katta rol o‘ynaydi, organizmda triptofandan vitamin B5 hosil bo‘lishida ishtirok etadi. Ovqatda bu vitamin etishmaganda muskullarning quvatsizligi, jahldorlik, soch to‘kilishi, teri ustki qavatining zararlanishi, jigarning yog‘li infiltratsiyasi, kamqonlik kuzatiladi. Vitamin B6 achitqilarda, go‘shda, jigarda, buyrakda boladi. Katta yoshli odam bir sutkada 2-6 mg vitamin B6 qabul qilishi lozim.

Vitamin B9 (folat kislota) organizmda lipotrop birikmalardan biri xolin, ba‘zi aminokislotalar (serin, metionin) nuklein kislota hosil bo‘lishida qatnashadi, qizilqon tanachalari — eritrotsitlar va qon plastinkalari — trombositlarning hosil bo‘lish protsessiga ta‘sir etadi. Vitamin B9 ismaloq, karam, dukkaklilarning yashil barglarida, buqa jigarida va tovuq go‘shda bo‘ladi. Bu vitaminning 2-5 milligrammi organizmning sutkalik talabini qondiradi.

Vitamin B12 (tsianokobalamin) qon yaratish protsessida aktiv qatnashadi, aminokislotalarning sintezini tezlashtiradi, jigarga lipotrop ta‘sir ko‘rsatadi, organizmda o‘simlik oqsilining o‘zlashtirilishida, karotinning vitamin A ga



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th May, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

aylanashida yordam beradi, xolin almashinuvida qatnashadi, jinsiy va ko'krak bezlarining ishida va organizmning o'sishida ta'sir ko'rsatadi. Vitamin B₂ etarli darajada tushib turmagan og'ir hollarda pernitsioz anemiya kuzatiladi. U ozroq miqdorda jigarda, buyrakda bo'ladi. Kattalarning vitamin B₂ ga bo'lgan sutkalik ehtiyoji 2-5 mkg ni tashkil etadi.

Vitamin B₁₅ (pangamat kislota) organizmda moddalar almashinuvida qatnashadi. Ovqatda vitamin B₅ yetishmaganda terining zararlanishi, asabning buzilishlari qayd etiladi. Bu vitamin achitqilarda, buyrakda, miya to'qimasida, sutda, tuxum sarig'ida bo'ladi. Kattalarning vitamin B₅ ga bo'lgan sutkalik ehtiyoji 0,1 -0,15 mg ni tashkil etadi.

Vitamin P (tsitrin). Bu katexinlar deb ataluvchi vitaminlar gruppasidir. Tomirlar devorining mustahkamlanishida qatnashib, ularning o'tkazuvchanligini kamaytiradi, qon elementlari — retikulotsitlarning hosil bo'lishida ishtirok etadi. Katexinlar etishmaganda teriga nuqtadek nuqtadek qon quyilishi, umumiy quvvatsizlik ko'rilishi mumkin. Vitamin P tsitruslarda: apelsin, limon, mandarin, na'matak, qora smrodina, choyda, ayniqsa ko'k choyda va boshqalarda bo'ladi. Ovqat bilan vitamin P tushishi organizmning ehtiyojini to'la qondiradi.

Vitamin A (retinol), vitamin A plastik protsesslar: organizmning o'sishi, tana vaznining ortishi, skeletning shakllanishini idora etadi va ko'rish qobiliyatiga ta'sir qiladi. Vitamin A ovqat bilan etarlicha tushmaganda yoki bo'lmaganda odam qorong'ida yaxshi ko'rmaydi, ya'ni shabko'r bo'lib qoladi, organizmning yuqumli kasalliklarga chidami susayadi, ko'zda yiringli yallig'lanish paydo bo'ladi va muguz pardasi yumshab qoladi (15, 16-rasmlar). Vitamin A dengiz baliqlari (treska, paltus, tunets, zog'ora baliq, dengiz okuni) jigarida, tuhum sarig'i, yozgi sut, sariyog' va boshqalarda juda ko'p bo'ladi. O'simlik mahsulotlari: sabzavotlar, mevalar, sariq rangli mevalar (sabzi, pomidor, o'rik, na'matak), qizil garmdori, o'simliklarning yashil barglari (shovul, ismaloq) da juda ko'p bo'ladi. Bu vitamin karotin ko'rinishida bo'ladi. Karotin odam organizmiga tushib, vitamin B₁₂ ishtirokida vitamin A ga aylanadi. Karotin ikkita molekulasidan bitta molekula vitamin A hosil bo'lishi aniqlangan. 1,5 mg vitamin A katta yoshli kishilarning sutkalik ehtiyojini, 0,5-1,5 mg esa bolalar va o'smirlar ehtiyojini qondiradi.

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. D vitamin bo'lmaganda raxit paydo bo'ladi, bunda suyak hosil bo'lishi chuqur buziladi, suyaklar yumshab va qiyshayib qoladi (17a, 18-



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th May, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

rasmlar). D vitamin baliq moyida, tuxum sarig'ida, sariyog'da va sutda bo'ladi. Bundan tashqari, quyoshning ultrabinafsha nurlari ta'sirida ham D vitamini paydo bo'ladi.

Vitamin E (tokoferol) ko'payish funksiyasini idora etadi, oqsillar, yog'lar va uglevodning almashinuviga ta'sir qiladi, lipotrop ta'sir ko'rsatadi. Ovqatda bu vitamin etishmaganda, skelet muskullarining tonusi juda susayib ketadi, homilador ayollarda esa bola tushishi mumkin. Vitamin E asosan o'simlik moylarida bo'ladi.

Internet saytlari ro'yxatlar

1. www.med.uz
2. www.lex.uz
3. www.wikipedia.uz
4. www.medicum.ru
5. www.medtext.ru
6. www.doktor.ru
7. www.mirmed

ASOSIY ADABIYOTLAR

1. "Diyetologiya", B.M Saidov. Toshkent -2008 yil.
2. "Ovqatlanish gigiyenasi" G.Shayxova .Toshkent -2014 yil.
3. "Ovqatlanish gigiyenasi" M.Tilovov. S. Turdiyeva.
4. "Sog'lom ovqatlanish" monografiya.

QO'SHIMCHA ADABIYOTLAR

1. M.F.Ziyayeva "Terapiya" Toshkent, "Ilm Ziyo" nashriyoti 2014 yil .
2. K.U.Zokirova , D.U.To'xtamurodova "Hamshiralik ishi asoslari". Toshkent 2012 yil.
3. K.S.Inamov "Hamshiralik ishi asoslari" Toshkent . 2010 yil.
4. X.I.Shukurova, S.Qanoatov "Jamoada xamshiralik ishi" Toshkent, 2010 yil.
5. F.P.Verner "Hammabop tibbiyot qo'llanmasi" Toshkent, Gafur Gulom nashriyoti, 2006 yil.

