



VITAMINLARNING INSON HAYOTIDA TUTGAN O'RNI

Eshtemirova Mashhura Fayzullayevna

Abu Ali Ibn Sino nomidagi texnikum

o'qituvchisi

Annotatsiya. Maqolada vitaminlarning inson hayotadagi tutgan o'rni, ahamiyati, tutgan o'rni va ularning turlari, vitaminlar yetishmasligi qanday kasalliklarga olib kelishi haqida fikrlar bayon qilingan.

Kalit so'zlar. vitamin, beri beri, multi vitaminoz, gipovitaminoz, gipervitaminoz, dorivor giyohlar, biotin, asparagin, serin, karotin, katexin.

Kirish.

Vitaminlar inson hayotida muhim ahamiyatga ega bo'lgan, turli kimyoviy tuzilishdagi organik birikmalardir. Organizm uchun juda kam miqdorda talab etiladigan (oqsil, yog', uglevodlardan) farqi bu birikmalar molekulasi tarkibiga kirib, to'qimalardagi moddalar almashinuvida ishtirok etadi. Odam va hayvonlar organizmi ko'pchilik vitaminlarni faqat o'simliklardan oziq-ovqat bilan birga oladi. Shuning uchun ovqat mahsulotlari tarkibida biror vitaminning bo'lmasligi yoki yetishmasligi inson va hayvon organizmida moddalar almashinuvining buzilishiga, keyinchalik esa avitaminoz hamda gipovitaminoz deb ataluvchi og'ir kasalliklarning yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Afsuski hozirgi kunda ko'pchilik oziq-ovqat mahsulotlari suniiy olinyapti va ushbu kasalliklarning ko'payib ketishiga olib kelyapti.

Vitaminlar o'simliklarning ham hayotida muhim o'rin egallaydi. Ular moddalar almashinuvining asosiy regulyatori-fermentlar biosintezida ishtirok etadi. Vitaminlarning ko'pchiligi oqsillar bilan birlashib, fermentlar hosil qiladi. Ba'zi vitaminlar aminokislotalar (masalan, vitamin H-biotin, asparagin, serin, va boshqa aminokislotalar almashinuvida ishtirok etadi.



Vitamin C , karotin, katexinlar o'simliklar to'qimalarida doimiy ravishda ro'y beradigan oksidlanish qaytarilish jarayonida faol qatnashadi. Vitaminlar ta'sirida o'simliklarning hosildorligi oshadi va ularning tezroq rivojlanishiga sabab bo'ladi. O'simlik to'qimasida vitaminlar sintezi haligacha to'liq aniqlanmagan.

Muhokama va natijalar

Inson hayoti davomida turli narsalar iste'mol qilishi mumkin. Ularning tarkibida esa turli xil moddalar va vitaminlar mavjud. Inson organizmi uchun A,B,B1,B2,B6,B12,C,D,PP, va K vitaminlari nihoyatda zarurdir. Mazkur vitaminlarning birortasi yetishmasa inson organizmida turli kasalliklarga olib keladi.

A zitamini (Retinol). Agar inson organizmida ushbu vitaminlar kamayib ketsa, ko'rish qobiliyati pasayib ketadi. Bundan tashqari, bu vitamin yetishmasa teri quruqlashib ketadi, soch ildizlari qurib, tirnoqlar mo'rt bo'lib qoladi. Bu vitamin apelsin, pomidor, ko'k no'xat, qovun va sut mahsulotlari tarkibida bo'ladi.

B1 vitamini (Tiamin). Kamayib ketsa insonda parishonxotirlik, xotira pasayishi, asablar tez chiqadigan va ishtaha pasayishi kuzatiladi. Bu vitamin suli yormasi, arpa, non, qo'y go'shti va yana birqancha mahsulotlarda bor.

B2 Vitamini (Riboflavin). Organizmda kamayib ketsa, ko'z tinmay yoshlanaveradi. Kamqonlik kelib chiqadi, kishi darmonsizlanadi, lablar bichilishi kuzatiladi hatto ajinlar ham tushadi. U tuxum, qo'y go'shti, xamirturush va pishloqda bo'ladi.

B6 Vitamini (pirodoksin) organizmda kamayib ketishi natijasida kishi yuragi o'ynaydigan bo'lib qoladi. U arpa, non, karam, sabzi, qovoq, suzma pishloq va baliqda bo'ladi.

C Vitamini (Askarbin kislota) organizmda kamayib ketsa, milklar og'rib qonaydigan bo'lib qoladi. bo'g'imlar og'riy boshlaydi, yaralar tez bitmaydi, kishi tez charchaydi. U kartoshka karam, qulupnay, limon, apelsin tarkibida bo'ladi.

D vitamini organizmda yetishmasligi natijasida suyaklar mo'rt bo'lib, oftob tez uradigan bo'lib qoladi. U sut mahsulotlari tarkibida mavjud.



K Vitamini organizmda kamayib ketsa, inson ichak, jigar, buyrak xastaliklari ko‘proq uchraydi. Qon yaxshi ivimaydi. Bu vitamin piyoz, karam, loviya, ko‘katlar, jigar, va tuxumda mavjud.

Inson tanasi uchun vitaminlarning qiymati juda yuqori. Ushbu moddalar mutloqo barcha organizmlarning o‘tib rivojlanishini uchun muhim. Agar organizmda bir nechta vitamin yetishmasa multivitaminlar deyiladi. Agar faqat bir vitaminning nisbiy yetishmasligi gipovitaminlar deb nomlanadi. Ba’zi vitaminlarning tanada haddan tashqari ko‘payib ketishi gipervitaminlariga sabab bo‘ladi.

Vitaminlar organizmdagi barcha metabolik jarayonlarda to‘liq ishtirok etadi, shuningdek, katalizator sifatida ishlaydigan ko‘plab fermentlarning bir qismidir. Vitaminlar yetishmasligi uning alohida organlarning emas, balki inson sog‘ligining umumiy yomonlashishiga olib kelishi mumkin.

Vitaminlar inson organizmi uchun zarur bo‘lgan muhim moddalar bo‘lib, ular sog‘lom hayot uchun alohida ahamiyatga ega. Ular immun tizimining mustahkamlanishi, energiya ishlab chiqarish, suyak va tish salomatligini ta’minlash, antioksidant sifatida qarish jarayonini sekinlashtirish va metabolizmni tartibga solishda muhim rol o‘ynaydi. Vitaminlarning yetarli miqdorda qabul qilinishi sog‘liqni saqlashda muhimdir, ammo ortiqcha miqdori zararli bo‘lishi mumkin. Shuning uchun, vitaminlarga boy, muvozanatli oziq-ovqat iste’mol qilish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Akmalovna.A.S (2022) - ``Sog‘lom avlod qoldirish buyuk kelajal poydevor``.177-181bb.
2. Aminjonova, C.A (2022)-`` Sog‘lom ona va bola baxtli kelajak asosi``.874-880bb.
3. Asrarov.A.A.(2021)-`` Mamlakatimiz farmaseftika sohasi uchun yana bir rivojlanish sohasi boshlandi``.



4.Komilova.B.O.(2021)-``Ontogenezda laktaza va saxaroza faolligiga tiroksinning ta'siri``148-154bb.

5.Aminjonovich.CH.A ,& Mustafayeva.M.I.(2017 ,MART)-
``Биоэкологическая характеристика водорослей биологических продув
г.БУХФРЫЮ(387-389).

6. Akmalovna A.S. & Ismatovna .B.B.(2022)-``Yurak xastaliklarida
qo'llaniladigan dorivor o'simliklar``.309-314 bb.

7.Buriyeva, F. (2024). Shawkat Rahman's Translation Skills. Miasto
Przyszłości, 55, 522-524.

8.Buriyeva, F., & Jasmina, I. (2024). Ikkinchi Jahon Urushi Davri O'zbek
Adabiyotini Tahlil Qilish. Miasto Przyszłości, 55, 225-229.

9.Buriyeva, F., & Narzulloyeva, P. (2024). MUHAMMAD ALI SHE'RIYATIDA
TARIXNING POETIK TALQINI. Analytical Journal of Education and
Development, 4(12), 164-167.

10.Buriyeva, F. (2024). THE GRADUAL DEVELOPMENT OF LITERARY
TRADITION AND INNOVATION IN POETRY (From the Post-1960s Period).
American Journal of Philological Sciences, 4(11), 86-89. 5.Buriyeva, F. (2024).
Zamonaviy She'riyatda Diniy-Tasavvufiy Mavzu Va Timsollar An'anaviyligi.
Miasto Przyszłości, 53, 1347-1350.

11.BURIYEVA, F. (2024). FAXRIYOR IJODIY OLAMI: INDIVIDUAL
USLUB VA POETIK MAHORATNING SHAKLLANISH TADRIJI. News of the
NUUz, 1(1.6. 1), 303-305.