

VITAMIN A TANQISLIGI.

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi

DO'SANOVA GULSHODA RUZIMURODOVNA

Annotatsiya : A vitamini tanqisligi tanangizda etarli miqdorda A vitamini olmaganida ro'y beradi. A vitamini etishmasligi dietasi va ayrim kasalliklar A vitamini etishmovchiligiga olib kelishi mumkin. Semptomlar tungi ko'rlik kabi ko'rish muammolarini o'z ichiga oladi. Davolash A vitamini qo'shimchalarini olishni o'z ichiga oladi. A vitaminini o'z ichiga olgan ko'p ovqat iste'mol qilish orqali A vitamini etishmasligining oldini olishingiz mumkin..

Abstract: Vitamin A deficiency occurs when your body does not get enough vitamin A. A diet lacking in vitamin A and certain diseases can lead to vitamin A deficiency. Symptoms include vision problems such as night blindness. Treatment includes taking vitamin A supplements. You can prevent vitamin A deficiency by eating plenty of foods that contain vitamin A..

Аннотация: Дефицит витамина А возникает, когда ваш организм не получает достаточного количества витамина А. Диета с недостатком витамина А и некоторые заболевания могут привести к дефициту витамина А. Симптомы включают проблемы со зрением, такие как ночная слепота. Лечение включает прием добавок витамина А. Вы можете предотвратить дефицит витамина А, употребляя в пищу много продуктов, содержащих витамин А..

Kirish. A vitamini tanqisligi tanangizning to'g'ri ishlashi uchun zarur bo'lgan A vitamini miqdori etishmasligidir. A vitamini etishmasligi ko'rish qobiliyatini yo'qotishi va ko'rlikka olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, teringiz, yurak, o'pka, to'qimalar va immunitet tizimi bilan bog'liq asoratlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Asosiy qism . A vitamini etishmovchiligi kamdan-kam uchraydi, ammo bu o'z dietasida etarli darajada A vitamini olmaydigan odamlarga ta'sir qilishi mumkin. Bu, shuningdek, ba'zi jigar kasalliklari bo'lgan odamlarga ta'sir qiladi va ularning tanasi vitaminlarni qanday qabul qilishiga ta'sir qiladi.

Dunyo bo'ylab rivojlanayotgan mamlakatlarda ko'p odamlar A vitaminini etarli darajada olishmaydi. Homilador yoki emizikli chaqaloqlar, bolalar va ayollar eng ko'p xavf ostida. A vitamini etishmovchiligi butun dunyo bo'ylab bolalarda ko'rlikning asosiy sababidir. Har yili dunyo bo'ylab 250 000 dan 500 000 gacha bolalar A vitamini etishmasligi tufayli ko'r bo'lib qoladilar.

A vitamini tanangizning ko'plab tizimlarida muhim rol o'ynaydi. A vitamini sog'lom ko'rish, metabolism va hujayra rivojlanishi uchun zarurdir. Bu sizning immunitet va reproduktiv tizimingizni sog'lom saqlashda muhim omil. Sizning tanangiz A vitaminini mustaqil ravishda ishlab chiqara olmaydi, shuning uchun siz uni iste'mol qilgan ovqatlar orqali olishingiz kerak.

A vitamini ko'rish uchun juda muhimdir. Ko'zlaringiz retinaning to'g'ri ishlashi uchun maxsus pigmentlarni yaratishi kerak. A vitaminining etishmasligi ko'zlaringizning bu pigmentlarni ishlab chiqarish qobiliyatiga to'sqinlik qiladi, bu esa tungi ko'rlikka olib kelishi mumkin. Boshqacha qilib aytganda, kechalari ko'rish uchun A vitamini kerak.

Ko'zlaringiz shox pardani to'g'ri yog'lanishi uchun namlik ishlab chiqarish uchun A vitaminiga ham muhtoj. Agar shox pardangiz juda quruq bo'lsa, ular shikastlanib, ko'rlikka olib kelishi mumkin.

A vitamini, shuningdek, teringizni va o'pkangiz, ichaklaringiz va siydik yo'llarining shilliq qavatini yuqori darajada ushlab turadi. Bundan tashqari, bu sizning immunitet tizimingizni infeksiyalardan himoya qilishga yordam beradi.

A vitaminining ikki shakli mavjud. Oldindan tayyorlangan A vitamini

Oldindan tuzilgan A vitamini yoki retinol tabiiy ravishda hayvonot mahsulotlarida, jumladan mol go'shti, parranda go'shti, baliq, jigar va tuxumda mavjud. Ba'zi don va sut mahsulotlari A vitamini bilan boyitilgan.

Provitamin A karotinoidlari

Karotenoidlar o'simlik manbalaridan bo'lib, sabzavot va mevalardagi pigmentlar bo'lib, ularga sariq, to'q sariq va qizil ranglarini beradi. Ushbu meva va sabzavotlarni iste'mol qilganingizdan so'ng, tanangiz asta-sekin karotinoidlarni A vitaminiga aylantiradi. Karotinoidlarning eng keng tarqalgan turi beta-karotindir.

A vitamini etishmovchiligi tufayli qanday asoratlar paydo bo'lishi mumkin?

A vitamini etishmovchiligi ko'plab asoratlarni keltirib chiqarishi mumkin, jumladan:

- Ko'z muammolari: A vitamini ko'zlaringizning ko'p funktsiyalarida asosiy omil hisoblanadi. Ko'rish yo'qolishi va ko'rlik paydo bo'lishi mumkin.
- Teri bilan bog'liq muammolar: A vitamini etishmasligi terining quruq, qichishi va / yoki qichishiga olib kelishi mumkin.
- Bepushtlik: A vitamini reproduktiv tizimingizda muhim rol o'ynaydi. A vitaminining etishmasligi homiladorlik va bepushtlik bilan bog'liq muammolarga olib kelishi mumkin.
- O'sish bilan bog'liq muammolar: A vitamini etishmovchiligi bolalarda o'sish va rivojlanishning kechikishiga olib kelishi mumkin.
- Nafas olish yo'llari infeksiyalari: A vitamini etishmovchiligi immunitet tizimi bilan bog'liq muammolarga olib kelishi mumkin. Bu ko'krak va tomoqqa infeksiyalarga olib kelishi mumkin.

Xulosa . A vitamini ko'rishda muhim rol o'ynaydigan vitamindir. Qo'shma Shtatlarda A vitamini etishmovchiligi kamdan-kam hollarda bo'lsa-da, u ko'rish qobiliyatini yo'qotish, teri muammolari va immunitet tizimi bilan bog'liq muammolar

kabi jiddiy asoratlarni keltirib chiqarishi mumkin. Go'sht, sut mahsulotlari, quyuq bargli ko'katlar, sariq yoki to'q sariq rangli meva va sabzavotlar kabi A vitamini bo'lgan oziq-ovqatlarni o'z ichiga olgan parhezni iste'mol qilish muhimdir. Bundan tashqari, agar kerak bo'lsa, siz A vitaminini xun takviyasidan olishingiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar :

1. American Academy of Ophthalmology. What is Vitamin A Deficiency? (<https://www.aao.org/eye-health/diseases/vitamin-deficiency>) Accessed 5/23/2022.
2. Hodge C, Taylor C. Vitamin A Deficiency [Updated 2021 Jul 27]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. Accessed 5/23/2022.
3. Merck Manual. Vitamin A Deficiency (<https://www.merckmanuals.com/home/disorders-of-nutrition/vitamins/vitamin-a-deficiency>). Accessed 5/23/2022.
4. MedlinePlus. Vitamin A (<https://medlineplus.gov/ency/article/002400.htm>). Accessed 5/23/2022.