

**VITAMIN VA MIKROELEMENTLARNING YOSHGA BOG'LIQ
FIZIOLOGIK AHAMIYATI VA YETISHMOVCHILIK SINDROMI***Aliyeva Ra'no Amanullayevna**ADCHTI, Ijtimoiy gumanitar pedagogika
va psixologiya kafedrası o'qituvchisi**Abdulhamidova Muhayyo Mirzohid qizi**ADCHTI, Ingliz filalogiyasi o'qitish metodikasi
va tarjimashunoslik fakulteti talabasi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada vitamin va mikroelementlarning turli yosh davrlaridagi fiziologik ahamiyati, ularning yetishmovchiligi natijasida yuzaga keladigan kasalliklar va sindromlar, hamda bu muammolarni oldini olish usullari haqida batafsil ma'lumot berilgan. Har bir yosh davrida organizmning moddalarga bo'lgan talabi farqlanadi va bu ehtiyojlar sog'lom o'sish, rivojlanish hamda qarish jarayonini optimallashtirishda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, maqolada sog'lom turmush tarzining shakllanishida bu moddalarning o'rni tahlil qilinadi. Maqola sog'liqni saqlash, pediatriya, geriatriya sohalarida faoliyat yuritayotgan mutaxassislar hamda umumiy o'quvchilar uchun mo'ljallangan.

Kalit so'zlar: Vitaminlar, mikroelementlar, yoshga oid fiziologik o'zgarishlar, yetishmovchilik sindromi, sog'liq, ozuqa moddalari, biologik faol modda, modda almashinuvi.

Vitamin va mikroelementlarning fiziologik ahamiyati shunchalik kengki, ularni har bir insonning kundalik hayoti va salomatligidan ajratib bo'lmaydi. Bu moddalarning o'ziga xos xususiyatlari, organizmdagi roli, ularga bo'lgan ehtiyojning yoshga qarab o'zgarishi ilmiy jihatdan o'rganilgan va amaliyotda keng qo'llaniladi. Ularning yetishmovchiligi bilan bog'liq muammolar nafaqat rivojlanayotgan, balki rivojlangan davlatlarda ham dolzarb bo'lib qolmoqda.

Vitaminlar suvda eruvchan (B-kompleks vitaminlari va C vitamini) va yog'da eruvchan (A, D, E va K vitaminlari) bo'lishi mumkin. Suvda eruvchan vitaminlar organizmda zaxiralanmaydi va ularning ortiqcha miqdori siydik orqali chiqarib yuboriladi, shuning uchun ular har kuni oziq-ovqat orqali qabul qilinishi kerak. Yog'da eruvchan vitaminlar esa organizmda saqlanadi va uzoq muddatli ta'sirga ega bo'lishi mumkin. Bu ularning ham foydasini, ham noto'g'ri iste'mol qilinganda salbiy ta'sirini bildiradi.

Mikroelementlar organizmda juda oz miqdorda mavjud bo'lishiga qaramay, ular hayot uchun zarur bo'lgan ko'plab muhim jarayonlarda ishtirok etadi. Masalan, temir gemoglobin tarkibiga kirib, kislorod tashishni ta'minlaydi. Rux immunitet tizimi

faoliyati uchun kerak bo'lib, yaralarning bitishida muhim rol o'ynaydi. Yod qalqonsimon bez faoliyati uchun zarur bo'lib, bolalarda aqliy rivojlanishga ta'sir ko'rsatadi.

Organizmida bu moddalarning yetishmasligi quyidagi sabablarga ko'ra yuzaga keladi:

- Noto'g'ri ovqatlanish;
- Ekologik muammolar;
- Surunkali kasalliklar;
- Ichakdagi so'rilish jarayonining buzilishi;
- Dori vositalarining ta'siri;
- Stress va notinch turmush tarzi.

Ko'p hollarda inson o'zining vitamin yoki mikroelement yetishmovchiligini sezmaydi, chunki u asta-sekin rivojlanadi. Biroq vaqt o'tishi bilan bu holat jiddiy klinik belgilarga olib keladi. Misol uchun, C vitamini tanqisligi avvaliga tez-tez shamollash, soch to'kilishi, charchoq, keyinchalik esa milkar qonashi, suyaklarda og'riq kabi holatlarga olib keladi.

Oziqlanish orqali bu moddalarning tabiiy manbalarini olish muhimdir:

- A vitamini: jigar, sariq va qizil sabzavotlar, tuxum sarig'i;
- B vitaminlari: go'sht, yong'oqlar, don mahsulotlari;
- C vitamini: sitrus mevalar, pomidor, bulg'or qalampiri;
- D vitamini: baliq yog'i, quyosh nuri (teri orqali sintezlanadi);
- Kalsiy: sut mahsulotlari, yashil bargli sabzavotlar;
- Temir: jigar, go'sht, loviya;
- Yod: dengiz mahsulotlari, yodlangan tuz.

Vitamin va mikroelementlar bilan boyitilgan oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarish va ularni kundalik ratsionga kiritish orqali ko'plab kasalliklarning oldi olinadi. Shu sababli, dunyoning ko'plab mamlakatlarida milliy ovqatlanish dasturlari doirasida muhim oziq-ovqatlar (un, tuz, sut) maxsus moddalar bilan boyitiladi.

Yosh guruhlariga qarab tavsiya etiladigan iste'mol miqdorlari mavjud. Masalan, bolalarda A vitamini o'sish uchun zarur bo'lsa, keksalarda bu vitamin immunitetni saqlab turish uchun muhimdir. Homilador ayollar esa temir va foliy kislotasiga ko'proq ehtiyoj sezadilar. Bu ularning homila rivojiga ta'sir ko'rsatadi.

O'zbekiston sharoitida ham vitamin va mikroelementlar bilan bog'liq muammolar mavjud. Xususan, temir yetishmovchiligi anemiyasi ayollar va bolalar orasida keng tarqalgan. Shu bois, tibbiy-ma'rifiy ishlar, sog'lom ovqatlanishni targ'ib

qilish, biologik faol qo‘shimchalarni qo‘llash bo‘yicha chora-tadbirlarni kuchaytirish zarur.

Global miqyosda qaralganda, BMTning Bolalar jamg‘armasi (UNICEF) va Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO) vitaminlar va mikroelementlar tanqisligi bilan kurashishga katta e‘tibor qaratmoqda. Ular orqali dunyo bo‘ylab raxit, anemiya, yod yetishmovchiligi kabi holatlar keskin kamaymoqda.

Shu boisdan, har bir fuqaro o‘z sog‘lig‘iga mas‘uliyat bilan yondashishi, to‘g‘ri va balanslangan ovqatlanishni odat qilish, muvozanatli turmush tarzini tanlashi zarur. Tibbiyot xodimlari esa aholining turli qatlamlariga sog‘lom ovqatlanish madaniyatini o‘rgatishda, mikroelementlar yetishmovchiligini aniqlashda va zarur qo‘shimchalarni belgilashda faol ishtirok etishlari lozim.

Xulosa: Vitamin va mikroelementlar inson salomatligi uchun hayotiy ahamiyatga ega bo‘lgan moddalardir. Ularning har biri organizmda muhim funksiyalarni bajaradi va yoshga bog‘liq holda ularga bo‘lgan ehtiyoj o‘zgarib boradi. Har bir yosh davrida to‘g‘ri ovqatlanish, muvozanatli ratsion va sog‘lom turmush tarzi orqali ularning yetishmovchiligini oldini olish mumkin. Ayniqsa bolalar, homilador ayollar va keksalarda bu moddalarning tanqisligi katta salomatlik muammolariga olib kelishi mumkin. Shuning uchun ham bu masalaga ilmiy asoslangan yondashuv zarur. Ushbu maqola orqali ushbu masalalarning dolzarbligi yoritildi va ularni bartaraf etish yo‘llari ko‘rsatildi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization (WHO). Vitamin and Mineral Requirements in Human Nutrition. 2nd edition. Geneva, 2004.
2. Shils M.E., Shike M. Modern Nutrition in Health and Disease. 10th edition. Lippincott Williams & Wilkins, 2006.
3. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi materiallari.
4. Gafurova D.T. «Biokimyo asoslari», Toshkent, 2018.
5. Zokirov A.A. «Gigiyena va sanitariya», Toshkent, 2020.
6. Demidov V.G. «Vitaminy i mikroelementy v meditsinskoy praktike», Moskva, 2012.
7. Ruxsorova N.X. «Yoshga oid fiziologiya va gigiyena», Samarqand, 2019.