

VITAMINLARNING INSON ORGANIZMIDAGI O'RNI

*Alfraganus Universiteti, Tibbiyot fakulteti
davolash ishi yo'nalishi, 3-kurs talabasi*

Abdurahmonova Dilnoza

Annotatsiya; Ushbu maqolada vitaminlarning inson organizmidagi biologik roli, ularning asosiy turlari, fiziologik funksiyalari, yetishmovchiligi va ortiqcha miqdorining salbiy ta'siri ilmiy jihatdan yoritilgan. Vitaminlar organizmda modda almashinuvini boshqarishda, immunitetni mustahkamlashda, hujayralarning o'sishi va tiklanishida muhim o'rin tutadi. Maqolada, shuningdek, ularning manbalari va parhezda to'g'ri qo'llanishiga alohida e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar: O'zbekcha: vitaminlar, modda almashinuvi, avitaminoz, immunitet, oziqlanish.

Vitaminlar — bu organizmning normal faoliyati uchun zarur bo'lgan biologik faol moddalardir. Ular energiya manbai bo'lmasa-da, turli xil fermentlar faoliyatini rag'batlantirib, hayotiy jarayonlarning muvozanatini saqlashda muhim rol o'ynaydi. Bugungi kunda 13 ta asosiy vitamin ma'lum bo'lib, ular yog'da eriydigan (A, D, E, K) va suvda eriydigan (C, B guruhi) guruhlarga bo'linadi.

Vitaminlarning umumiy biologik roli Vitaminlar organizmning metabolik jarayonlarida ishtirok etadi. Ular fermentlar faoliyatini faollashtiruvchi kofaktorlar bo'lib xizmat qiladi, hujayra yangilanishi, o'sish va immun himoya tizimini kuchaytiradi. Vitamin turlari va funksiyalari A vitamini (retinol): ko'rish, teri va shilliq qavatlarining sog'lomligi uchun zarur. D vitamini (kaltsiferol): suyaklar va tishlarning rivojlanishi uchun kaltsiy va fosfor almashinuvida ishtirok etadi. E vitamini (tokoferol): antioksidant sifatida hujayralarni oksidlovchi shikastlanishlardan himoya qiladi. K vitamini: qon ivishida asosiy rol o'ynaydi. C vitamini (askorbin kislota): immunitetni mustahkamlaydi, kollagen sintezi uchun zarur. B guruhi vitaminlari (B1, B2, B6, B12 va boshqalar): asab tizimi, qon ishlab chiqarish, metabolizm uchun muhimdir. Vitamin yetishmovchiligi (avitaminoz, gipovitaminoz) Vitaminlar yetishmovchiligi turli xil kasalliklar rivojlanishiga olib keladi: A vitamini yetishmovchiligi – tungi ko'rlik C vitamini yetishmovchiligi – sinqa (skorbut) D vitamini yetishmovchiligi – raxit B1 yetishmovchiligi – beriberi B12 yetishmovchiligi – kamqonlik (anemiya) Vitaminlarning ortiqcha miqdori (gipervitaminoz) Vitaminlarni me'yordan ortiqcha qabul qilish ham sog'liq uchun xavfli. Ayniqsa yog'da eriydigan vitaminlar (A, D, E, K) organizmda to'planib, toksik ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan, D vitamini ortiqchaligi yurak, buyrak faoliyatiga zarar yetkazishi mumkin. Vitamin manbalari va parhezdagi ahamiyati Vitaminlar asosan tabiiy oziq-

ovqat mahsulotlaridan olinadi: A vitamini – jigar, tuxum sarig'i, sabzi C vitamini – sitrus mevalar, qizil bulg'or qalampiri D vitamini – baliq yog'i, quyosh nuri B vitaminlari – don mahsulotlari, go'sht, tuxum, sut Parhezda turli xil oziqlanishni ta'minlash orqali barcha kerakli vitaminlar olish mumkin. Ularni sintetik ravishda qo'shimcha qabul qilish faqat vrach ko'rsatmasiga binoan bo'lishi kerak.

Xulosa

Vitaminlar organizmda hayot uchun muhim bo'lgan ko'plab jarayonlarda ishtirok etadi. Ularning yetarli miqdorda qabul qilinishi salomatlikni saqlashda muhim rol o'ynaydi. Vitamin yetishmovchiligi yoki ortiqcha miqdori esa sog'liq uchun xavfli bo'lishi mumkin. Shu sababli, sog'lom ovqatlanish, muvozanatli parhez va kerak bo'lsa, shifokor nazoratida qo'shimcha vitaminlar qabul qilish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati;

1. O'zbekova S.K., "Biokimyo asoslari", T., 2022.
2. Karimov A.T., "Vitaminlar va ularning ahamiyati", Tibbiyot nashriyoti, 2021.
3. World Health Organization. "Vitamin and Mineral Requirements in Human Nutrition", WHO Press, 2004.
4. Ghosh S., "Nutrition and Metabolism", Elsevier, 2019.