



VITAMINLAR VA ULARNING XUSUSIYATLARI

Olimova O'g'iloy Yoqubjonovna

Farg'ona viloyati, Quvasoy shahar

20-umumiy o'rta ta'lim maktabi biologiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: *ushbu maqolada vitaminlar haqida ma'lumot berilgan. Uning tibbiy va dorivor vositalarda uchrashi hamda foydalanish haqida ham ma'lumot berilgan.*

Kalit so'zlar: *Oziq moddalar, yog`, suv, qand moddasi, pektin moddalari, fosfor kislotasi, efir moyi.*

Vitaminlar (lot. vita - hayot), darmon dori — tirik organizmning hayot faoliyati va normal moddalar almashinuvi uchun zarur bo'lgan organik birikmalar. Ular turli xil kimyoviy tuzilishga ega. Oziq moddalar tarkibida qandaydir moddalar yetishmasligi natijasida odamlar kasal bo'lishi to'g'risidagi ma'lumotlar qadimiy Xitoy kitoblarida, keyinchalik Gippokrat asarlarida qayd etilgan. Vitaminlar eruvchanligiga qarab yog`da va suvda eriydigan vitaminlar tafovut etiladi.

I. Suvda eruvchan vitaminlar:

1. B1 vitamini – tiamin, antinavrit.
2. B2 vitamini – riboflavin, o'sish vitamini .
3. B6 vitamini – piridoksin, antidermatin, adermin.
4. B12 vitamini – kobalamin, antianemik.
5. PP vitamini – niatsin, nikotinamid, antipellagrik.
6. Bc vitamini – folat kislotasi, antianemik.
7. B3 vitamini – pantotenat kislotasi, antidermatit.
8. H vitamini – biotin, antiseborrit, bakteriyalar va achitqi o'sish omili.
9. C vitamini – askorbin kislotasi, kapillyarlarni mustahkamlovchi.

II. Yog`da eruvchan vitaminlar:

1. A vitamini – retinol, antikseroftalmik.
2. D vitamini – kaltsiferol, antiraxitik.
3. E vitamini – tokoferollar, antisteril, ko`payish vitamini.
4. K vitamini, naftaxinon, antigemorragik.

Qora smorodina mevalari tarkibida B, P vitaminlari, A provitami (karotin 3 mg% gacha), qand moddasi, pektin moddalari, fosfor kislotasi, efir moyi, K guruhi vitamini, karotin moddalari mavjud. U kaliy tuzlariga boy bo'lib, fosfor va temir tuzlari ham bor. Smorodina barglarida fitonsidlar, magniy, marganets, oltingugurt, kumush, mis, qo'rg'oshin, efir moyi va C vitamini (250 mg%) mavjud . C vitaminiga to'xtaladigan bo'lsak, qora smorodina bu borada boshqa o'simliklar orasida yetakchi hisoblanadi. Odamning askorbin kislotasiga bo'lgan bir sutkalik ehtiyojini ta'minlash uchun 15-20 dona smorodina mevasini iste'mol qilishning o'zi yetarli





bo'ladi. Shuningdek ushbu o'simlik mevasi va barglaridan tibbiy maqsadlarda ham foydalaniladi. Qora smorodina tarkibidagi vitaminlar, minerallar va boshqa foydali moddalar miqdoriga ko'ra barcha mevalardan o'zib ketgan. Olib borilgan tadqiqotlar jarayonida qora smorodina mevalari diabet paydo bo'lishining oldini olish xususiyatiga ega ekani aniqlangan. Smorodinani aynan shu xussiyatlari uchun turli kasalliklarda darmonsiz bo'lib qolgan organizmni mustahkamlash va sog'lomlashtirishga mo'ljallangan funktsional ozuqa mahsulotlariga qo'shishadi.

Shuningdek qora smorodinada saraton xastaliklari va Alsgeymer kasalligi paydo bo'lishiga to'sqinlik qiluvchi, yurak va tomir xastaliklaridan himoyalovchi hamda ko'zning o'tkirligini uzoq vaqt saqlashga yordam beruvchi xususiyatlar borligi ham aniqlangan. Bundan tashqari, uning barg va mevalari buyrakdagi toshlarni chiqarib tashlashda, jigar va nafas olish yo'llari xastaliklarida foydalaniladi. Smorodina mevasini iste'mol qilish ateroskleroz xastaligida juda katta foyda beradi. Smorodina tarkibidagi C vitamini organizmning normal hayot faoliyati uchun juda muhim. Ushbu vitamin hamda antotsianidinlar juda kuchli antioksidlovchi xususiyatga ega. Shu bilan birga smorodinada yallig'lanishga qarshi va dezinfeksiyalovchi qobiliyat ham bor. Uning suvi anginani davolashda qo'llaniladi.

Xalq tabobatida ushbu mevadan giyohli choy damlamasi hamda diareya va haroratni tushirish uchun dorilar tayyorlanadi. Qora smorodina olimlar tomonidan salomatlik uchun eng foydali bo'lgan meva sifatida tan olingan. U immunitetni hamda organizmning turli kasalliklarga qarshilik ko'rsata olish xususiyatini oshiradi. Qora smorodina yaxshigina tiklovchi vosita ham hisoblanadi, xususan uning sharbati darmonsiz va yaqinda jarrohlik amaliyotidan o'tgan bemorlarga katta yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ro'zieva D., Usmonboeva M., Holiqova Z. Interfaol metodlar: mohiyati va qo'llanilishi / Metod.qo'll. – T.: Nizomiy nomli DTPU, 2013.
2. Fayzullaeva D.M., Ganieva M.A., Ne'matov I. Nazariy va amaliy o'quv mashg'ulotlarda o'qitish texnologiyalari to'plami / Met.qo'll. O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limida innovatsion ta'lim texnologiyalari seriyasidan – T.: TDIU, 2013.
3. Okhunov, M., & Minamatov, Y. (2021). Application of Innovative Projects in Information Systems. *European Journal of Life Safety and Stability* (2660-9630), 11, 167-168.
4. Minamatov, Y. E. O. G. L., & Nasirdinova, M. H. Q. (2022). APPLICATION OF ICT IN EDUCATION AND TEACHING TECHNOLOGIES. *Scientific progress*, 3(4), 738-740.
5. Minamatov, Y. E. U. (2021). APPLICATION OF MODULAR TEACHING TECHNOLOGY IN TECHNOLOGY. *Scientific progress*, 2(8), 911-913.





6. Минаматов, Ю. (2021). УМНЫЕ УСТРОЙСТВА И ПРОЦЕССЫ В ИХ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ. Eurasian Journal of Academic Research, 1(9), 875-879.

7. Okhunov Dilshod Mamatzhonovich, Okhunov Mamatjon Khamidovich, & Minamatov Yusupali Esonali o'g'li. (2022). DIGITAL ECONOMY: ESSENCE, FEATURES AND STAGES OF DEVELOPMENT. Academics Globe: Inderscience Research, 3(04), 355-359

8. Avazjon o'g'li, V. D., & Esonali o'g'li, M. Y. (2022). Use and Importance of Three-Dimensional Images in Fields. Journal of Ethics and Diversity in International Communication, 2(2), 1-4.

9. G'ofurovich, T. X. A., & Esonali o'g'li, M. Y. (2022). Computer Using Dynamic System Modelling Environments. Journal of Ethics and Diversity in International Communication, 2(2), 9-13.

10. Avazjon o'g'li, V. D., & Esonali o'g'li, M. Y. (2022). Prospects for the Development of the 3D Modeling Process. Texas Journal of Engineering and Technology, 7, 78-79.

11. Komiljonovna, M. L., & Esonali o'g'li, M. Y. (2022). Adjuster Synthesizing for the Heat Process with Matlab. Texas Journal of Engineering and Technology, 7, 63-66.

12. Mamadalieva, L. K., & Minamatov, Y. E. (2021). High Efficiency of a Photoelectric Converter in a Combined Design with a Thermoelectric Converter. Middle European Scientific Bulletin, 19, 178-186.

13. Kamiljanovna, M. L. (2021). Analysis of the Results of the Study of the Thermoelectric Part of the Source Sensor. Middle European Scientific Bulletin, 19, 191-196.

14. Korolkov, A. N., & Mamadalieva, L. K. (2022). Methodology for Conducting Practical Exercises to Study the Simulation System 3DS Max 2020. Texas Journal of Engineering and Technology, 7, 80-86.

15. Горовик, А. А., & Халилов, З. Ш. (2021). КОНЦЕПЦИИ И ЗАДАЧИ РАЗРАБОТКИ СИСТЕМЫ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ. Universum: технические науки, (1-1), 15-17.

