

VITAMINLAR

Sadullayeva Umida Sobir qizi

Toshkent Tibbiyot Akademiyasi talabasi

Tel: +998880360412

Email: sadullayevaumida336@gmail.com

Payg'amova Farangiz Xurshid qizi

Toshkent tibbiyot akademiyasi 1- son davolash talabasi

Tel: +998935771507

Email: fpaygamova15@gmail.com

Qurbonmurodov Axmadshoh Sobirovich

Toshkent Tibbiyot Akademiyasi 2 davolash ishi talabasi

Tel: +998946524841

Email: qurbonmurodovaxmadshoh@gmail.com

Ahmedova Gulhayo Olimjon qizi

Toshkent tibbiyot akademiyasi 1- son davolash

Tel: +998 94 048 00 18

Email: Gulkhayo_akhmedova@gmail.com

Sa'dullayeva Sevinch Ne'matullo qizi

Toshkent tibbiyot akademiyasi 2-son davolash ishi talabasi

tel:+998976730680

Email: sadullayevas081@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqola organizmning qurilish materiallaridan bo'lgan vitaminlar asli ma'nosi ham "hayot" degan ma'noni anglatadi. Vitaminlar hayot aminlari bo'lib, barcha biz iste'mol qilayotgan oziq- ovqat mahsulotlari ham vitaminlardan iborat.*

Kalit so'zlari: *vitamin, hayot aminlari, tiamin, askorbin, vitamin D, oziq- ovqat mahsulotlari*



Vitamin B1

Vitaminlar (lotincha: vita — hayot), darmon dori — tirik organizmning hayot faoliyati va normal moddalar almashinuvi uchun zarur boʻlgan organik birikmalar. Ular turli xil kimyoviy tuzilishga ega. Oziq moddalar tarkibida qandaydir moddalar yetishmasligi natijasida odamlar kasal boʻlishi toʻgʻrisidagi maʼlumotlar qadimiy Xitoy kitoblarida, keyinchalik Gippokrat asarlarida qayd etilgan. V.ni ilmiy nuqtai nazardan oʻrganish XVIII asrda boshlangan. Ingliz vrachi J. Lind (1757), fransuz fiziologi F. Majandi (1816), rus vrachi N. I. Lunin (1880), golland vrachi Eykman (1897), ingliz olimi F. Xopkins (1906)lar V.ni oʻrganishga juda katta hissa qoʻshdilar. Organizmda V. sintez qilinmaydi, kishi oʻzi uchun zarur V.ni turli ovqat moddalari bilan oladi. Ovqatda V. yetishmaganda gipovitaminoz, mutlaqo boʻlmaganda avitaminoz paydo V.ning asosiy manbai oʻsimliklardir (qarang Vitaminli oʻsimliklar). V. hosil boʻlishida mikroorganizmlar ham katta rol oʻynaydi. V.ning biologik ahamiyati moddalar almashinuviga rostlovchi taʼsir etishdan iborat. V. organizmda sodir boʻladigan kimyoviy reaksiyalarni kuchaytiradi, organizmning oziq moddalarni oʻzlashtirishiga taʼsir koʻrsatadi, hujayralarning normal oʻsishiga va butun organizmning rivojlanishiga yordam beradi, organizmda fermentlar tarkibiga kirib, ularning normal funksiyasi va faolligini taʼminlaydi. V. organizmda energiya almashinuvida (B, B2 B.), aminokislotalar (B6, B12 B.) va yog kislotalar (pantotenat kislota) biosintezida, fotoresepsiya jarayonida (A vitamin), qon ivishida (K vitamin) va kalsiyning oʻzlashtirilishida (D vitamin) ishtirok etadi. Shunday qilib, organizmda biror vitamin yetishmasa yoki butunlay boʻlmasa, moddalar almashinuvi buziladi. Oziq-ovqatda V. yetishmaganda kishining mehnat qobiliyati pasayadi, organizmning kasalliklarga hamda tashqi muhitning noqulay taʼsiriga chadami kamayadi. Vitamin yetishmovchiligiga ovqat tarkibida V. kam boʻlishigina emas, balki ularning ichakda soʻrilishi, toʻqimalarga yetkazib berilishi va biologik faol shaklga aylanishi jarayonlarining buzilishi ham sabab boʻladi. Lekin baʼzi V.ning fiziologik ehtiyojdan

ortiqroq bo‘lishi gipervitaminozga olib kelishi ham mumkin. Keyingi yillarla 30 dan ziyod vitaminning kimyoviy tuzilishi to‘la o‘rganilib, ko‘plari sintez qilindi (qarang Vitamin sanoati).

Dastlab V. shartli ravishda lotin alifbosining bosh harflari: A, B, S, D, Ye, R va h.k. bilan belgilangan. Keyinchalik V.ning kimyoviy tuzilishiga binoan xalqaro standartlashtirishning yagona nomi qabul qilindi. V.suvda eriydigan, yog‘da eriydigan va vitaminsimon birikmalarga ajratiladi. Yog‘da eriydigan B.ga A, D,E va K, suvda eriydiganlariga V kompleksi vitaminlari va S, RR kiradi. V.dan tashqari organizmda turli o‘zgarishlarga uchrab V.ga aylanadigan moddalar — provitaminlar ham bor. Provitaminlarga karotinlar (A provitamin), D vitamining aylanadigan ba‘zi bir sterinlar (ergosterin va b.) kiradi. Odamning V.ga bo‘lgan bir kunlik ehtiyoji organizmning umumiy holatiga, mehnat tarziga, sog‘ yoki kasalligiga bog‘liq. Odam hayoti uchun B.dan ayniqsa A, B, B2, S, D, RR ning ahamiyati katta.

Tiamin (B, vitamin) — ko‘pgina oziqovqat mahsulotlari tarkibiga kiradi. U asosan donning murtagi va qobig‘i (kepagi)da bo‘ladi. Tiamin organizmda uglevodlar almashinuvida muhim ahamiyatga ega; ovqat uglevodlarga serob bo‘lsa, ularni o‘zlashtirish uchun tiamin ko‘proq talab qilinadi. Tiamin bo‘lmasa, polinevrit kasalligi ro‘y beradi. Organizmda bu vitamin bo‘lmasa yoki yetishmasa, nerv sistemasining og‘ir kasalligi — beri-beri paydo bo‘ladi, shuningdek ichak peristaltikasi susayadi, qabziyat, muskullar bo‘shashishi, jismoniy va ruhiy ish qobiliyatining pasayishi kuzatiladi. Riboflavin (B2 vitamin)— o‘sish jarayonida qatnashadi va o‘stiruvchi omillarga kiradi. Oqsil, yog‘ va uglevodlar almashinuvida ishtirok etadi. Markaziy nerv sistemasi holatini rostlaydi, ko‘z gavharidagi moddalar almashinuviga ta’sir etadi, yorug‘likni sezish va rang ajratishga yordam beradi. Riboflavin organizmga oziq-ovqat bilan kiradi, ovqatda riboflavin yetishmasa og‘iz burchagi, lab yoriladi (qarang Lab bichilishi), soch to‘kiladi, kon’yunktivit va blefarit kuzatiladi. B2 vitamin asosan hayvon mahsulotlari — tuxum, pishloq, sut, go’sht hamda galla va dukkakli o‘simliklarda mo‘l-ko‘l.

Piridoksin (B6 vitamin)— ko‘pgina o‘simlik va hayvon mahsulotlari: achitqi, bug‘doy murtagi, jigar, baliq, mol go’shti va dukkakli donda bo‘ladi. U oqsil va yog‘ning normal hazm bo‘lishini ta’minlab, azot almashinuvida muhim rol o‘ynaydi. Organizmda piridoksin yetishmasa bolalar o‘smay qoladi, me‘da-ichak ishi buziladi, kamqonlik ro‘y beradi. Homiladorlarda stomatit, terining yallig‘lanishi, qo‘zg‘aluvchanlik, uyqusizlik kuzatiladi. Kishi organizmi uchun zarur miqdordagi piridoksin ichak bakteriyalari ta’sirida hosil bo‘ladi.

Nikotinamid, nikotin kislota (RR vitamin) hujayralarning nafas olishida, oqsillar almashinuvida qatnashadi, organizmda o‘simlik oqsillarining hazm bo‘lishini tezlashtiradi, me‘daning sekret va harakat faoliyatini normallashtiradi, me‘da osti bezi ishlab chiqaradigan sekret va shira tarkibini yaxshilab, jigar ishini barqarorlashtiradi. Organizmda nikotin kislota yetishmasa pellagra kasalligi ro‘y beradi. Nikotin kislota uy

parrandasi, mol go'shti, jigari, buyragida, achitqi, guruch kepagi, bug'doy murtagida ko'p bo'ladi.

Askorbin kislota (S vitamin) — moddalar almashinuvida, biriktiruvchi to'qimalarning o'zlashtirilishida, bu to'qimalarning normal holatda tutib turilishi va tiklanishida muhim ahamiyatga ega. Organizmda S vitamin yetishmasa, tog'ay va suyak to'qimalari tuzilishi buziladi, lavsha (singa) kasalligi ro'y beradi. Organizmda askorbin kislota hosil bo'lmaydi va to'planmaydi. S vitamin sabzavot va mevalarda bo'ladi. Askorbin kislota turli polivitamin preparatlari tarkibiga kiradi.

MANBALAR:

- O'zME. Birinchi jild. Toshkent, 2000-yil
- Sohibov D., Vitaminlar va ularning hayot uchun ahamiyati, T., 1991.
- O'zuv Zokirov, Abdukarim Zikiryojev.