

VITAMINLARNING INSON HAYOTIGA TA'SIRI

Toxirova Mohinur Nodirjon qizi

Kimyo xalqaro universiteti

Chiroy estetikasi yo'nalishi 1-kurs talabasi

Annotatsiya: Biz bu maqola orqali, vitaminlarning inson hayotiga tasiri, uning turlari va ahamiyati, qanday kasaliklar keltirib chiqarishi haqida fikrlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: A, B, B1, B2, B6, C, D, K vitaminlari, tokoferol, distrofiya, diareya, meteorizm, xolesterin, metabolism.

Inson kundalik hayotida turli xil narsalarni iste'mol qilishi mumkin. Uning tarkibida esa turli xil moddalar va vitaminlar mavjud. Inson organizmi uchun A, B, B1, B2, B6, B12, C, D, PP, K vitaminlari nihoyatda zarurdir. Ularning ta'siri inson organizmi faoliyatida juda muhim rol o'ynaydi. Agar mazkur vitaminlardan birortasi yetishmasa, inson organizmida turli xastaliklarning kelib chiqishiga sharoit tug'iladi. Biz ushbu vitaminlarning qanday mahsulotlar va shifobaxsh o'simliklarda bo'lishi haqida fikr yuritimiz.

A vitamini. Agar inson organizmida bu vitamin kamayib ketsa, uning ko'rish qobiliyati pasayadi, jumladan, qorong'i bo'lganda ko'ra olmay qoladi. Shabko'rluk ham organizmida ana shu vitamin yetishmasligi natijasida paydo bo'lishi aniqlangan.

Bundan tashqari, A vitamini yetishmasligi oqibatida kishi tanasi sho'rlaydi, sochlar tagi qurib ketadi, tirnoq esa yumshab qoladi. Bu vitamin ko'proq sabzi, pomidor, ko'k no'xat, qovun, apelsin hamda sut mahsulotlarida bo'ladi.

B1 vitamini va uning guruhi kamayib ketsa, kishida parishonxotirlik ro'y beradi, xotira pasayadi, asablari tez shamollaydigan bo'lib qoladi va ishtahasi bo'g'iladi. Bu darmondori go'ja osh, suli, arpa non, qo'y go'shti va yana boshqa bir qator mahsulotlarda bo'ladi.

B2 vitamini inson organizmida kamayib ketsa, ko'z yoshlanaveradi, kamqonlik kelib chiqadi, kishi darmonsizlanadi, lablari bichilib ketadigan bo'lib qoladi, lablar ustida ajinlar ham paydo bo'ladi. U tuxum, qo'y go'shti, xamirturush va pishloqda bo'ladi.

B6 vitamini organizmida kamayib ketishi natijasida kishi yuragi o'ynaydigan bo'lib qoladi. U arpa non, karam, sabzi, qovoq, suzma, pishloq va baliqda bo'ladi.

C vitamini inson organizmida kamayib ketsa, milklarda og'riq paydo bo'ladi, bo'g'imlar og'riy boshlaydi, yaralar tez bitmaydi va kishi tez charchaydigan bo'lib qoladi. U kartoshka, karam, bulg'or qalampiri, turli xil oshko'klar, qulupnay, limon va apelsinda ko'p miqdorda uchraydi.

D vitamini inson organizmida yetishmasligi oqibatida uni oftob tez uradigan bo'lib qoladi, sochlari to'kila boshlaydi, raxit, bo'y o'sishining sekinlashishi, tishlarning to'kilishi va mushaklarning zaiflashishiga olib keladi. Uning yetishmasligi, ayniqsa, qishda, quyosh yo'qligida aniq namoyon bo'ladi. Bemor tez g'azablanadi, uning kayfiyati va hayotga qiziqishi yo'qoladi.. Bu vitamin sut mahsulotlarida ko'proq bo'ladi. D vitamini yog'da eriydi. Uning tanadagi asosiy vazifasi kalsiy va fosfor miqdorini saqlashdir. Ular suyak o'sishiga va ularning mustahkamligiga ta'sir qiladi. "Quyosh" vitamini haqida birinchi marta XVII asrning o'rtalarida, shifokorlar bolalik raxitiga davolash uchun izlayotganlarida gapirishgan. Baliqning jigar yog'i va oddiy quyosh qutqaruvchi vositasi bo'ldi. 1924 yilda olimlar ultrabinafsha nurlar bu kasallikning oldini olishini isbotladilar. Shunday qilib, D vitamini rasman tibbiyotga kiritildi. D vitamini sintetik iste'mol qilish bilan dozani oshirib yuborish mumkin. Uning belgilari tananing zaharlanishi, qusish, diareya, ishtahaning pasayishi Qon bosimi ham ko'tarilishi mumkin, bo'g'imlarda va mushaklarda og'riq paydo bo'ladi. Ilgari D vitamini faqat normal skeletni shakllantirish uchun zarur deb hisoblangan. Uning olinishi mumkin. Ammo shimoliy hududlar aholisi ushbu vitamining muhtoj. D vitamini yetishmovchiligi bilan osteoporoz rivojlanadi, barcha turdagi virusli kasalliklar, ayniqsa mavsumiy kasalliklar oson yuqadi. Bundan tashqari, har qanday depressiya ko'pincha uning yetishmovchiligi bilan bevosita bog'liq. Ushbu vitaminni tuxum sarig'i, sariyog', selddan olish mumkin. Dozani oshirib yuborishda esa zaiflik, qorin og'rig'i, bo'g'imlarda og'riq paydo bo'ladi.

K vitamini yetishmasligi oqibatida inson ichak, jigar va buyrak xastaliklariga ko'proq chalinadi, qon yaxshi ivimaydi. Bu vitamin piyoz, karam, qovoq, ko'knor, xatloviya, ko'katlar, jigar va tuxumda mavjuddir.

E vitamini yetishmasa, organizmida yog' bezlarining faoliyati buziladi. Bunday holda sochlar tez oqaradi va to'kiladi. Bu darmondori buxanka non, guruchli ovqatlar, jigar, o'xori go'ja va jigarda ko'p miqdorda bo'ladi. E vitamini teri uchun tokoferol haqiqiy himoya vositasidir. U atrof – muhitning salbiy ta'siridan, issiqlik va sovuqdan himoya qiladi. Teridagi chandiqlarni davolashda yordam beradi. Tokoferol oqsillarni sintez qiladi, nafas olish va metabolizmga ta'sir qiladi. U inson immunitetini mustahkamlaydi, uni turli viruslar va infeksiyalardan himoya qiladi. Qon aylanish tizimiga va uning aylanishiga ta'sir qiladi. Kapillyarlarning shakllanishida ishtirok etadi. Qon tomirlarini o'tkazuvchan qiladi va xolesterin hosil bo'lishining oldini oladi, qondagi qand miqdorini pasaytiradi. E vitamini gormonlarni sintez qiladi, homiladorlik paytida homilalar uchun juda muhimdir. Tokoferol prostata saratonini, Altsgeymer kasalligi va siydik pufagi saratonining oldini oladi. Tanadagi tokoferolning normal darajasi charchoqni kamaytiradi va mushaklarni yaxshi holatda saqlaydi. Tanada E vitamini yetishmovchiligi juda tez namoyon bo'ladi. Tokoferol yetishmasligining birinchi belgisi mushaklarning k

uchsizligi, shu jumladan mushak distrofiyasidir. Asta-sekin, odam diqqatini yo‘qotadi, xotira bilan bog‘liq muammolar va asabiylashish paydo bo‘ladi. Odam chuqur tushkunlikka tushadi. Vaqt o‘tishi bilan metabolizm buziladi. Erkaklarda sperma darajasi pasayadi, ayollarda hayz sikli pasayadi, jinsiy ishtiyoq yo‘qoladi. Tanada E vitamini yetishmovchiligi juda tez namoyon bo‘ladi. Tokoferol yetishmasligining birinchi belgisi mushaklarning kuchsizligi, shu jumladan mushak distrofiyasidir. Asta-sekin, odam diqqatini yo‘qotadi, xotira bilan bog‘liq muammolar va asabiylashish paydo bo‘ladi. Odam chuqur tushkunlikka tushadi. Vaqt o‘tishi bilan metabolizm buziladi. Erkaklarda sperma darajasi pasayadi, ayollarda hayz sikli pasayadi, jinsiy ishtiyoq yo‘qoladi. Tokoferolning haddan tashqari ko‘pligi ham ma‘lum alomatlar bilan birga keladi. Birinchidan, ko‘rish qobiliyati pasayadi va bosh og‘rig‘i paydo bo‘ladi. Ikkinchidan, mushaklarning og‘rig‘i boshlanadi. Oshqozon va yurak muammolari boshlanadi. Bemor diareya, meteorizm, bosimning ko‘tarilishi, allergiyadan aziyat chekadi. A, B1, B2, B6, C, D, K, E vitaminlar inson organizmida yetishmasa, turli salbiy o‘zgarishlar sodir bo‘lishi mumkin. Tirnoqlar tushib ketishi, bo‘yin qismiga tez-tez chipqon chiqishi, yuzga yarashishi shular jumlasidandir. Bu xastaliklarda ko‘proq yong‘oq, kungaboqar, kanop yog‘idan foydalanish tavsiya etiladi. Inson organizmida barcha vitaminlarning o‘z meyorida bo‘lishini ta‘minlash uchun yilning to‘rt faslida yetarli miqdorda noz-ne‘matlarni iste‘mol etib turish zarur. Shunday qilingan taqdirda o‘z organizmimizni sog‘lom saqlaymiz.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati:

1. <https://avitsenna.uz/vitaminlarning-ahamiyati/>
2. 2023/07/18/c-d-va-b-guruhi-vitaminlari-tez-vazn-yoqotishga-yordam-beradigan-5-xil-eng-yaxshi-vitamin
3. uz.healthy-food-near-me.com/about-the-role-of-vitamins-in-human-life/