

**BOLALAR VA KATTALARDA VITAMINLARNI TO'G'RI QABUL QILISH***Alimova Guljahon Akramovna**Navoiy Innovatsiyalar Universiteti Biologiya yo'nalishi**3-bosqich talabasi va R.Sh.T.Yo.I.M.**Andijon filiali hamshirasi*

**Annotatsiya:** Hozirgi kunda bolalarimiz vitamin yetishmovchiligi bilan aziyat chekishyapti. Ota-onalarimiz farzandlariga tabiiy vitaminlardan tashqari tabletkalar ham berishadi, lekin ularni qaysi vaqtda ichish kerakligini va qaysi vitaminlarni boshqa tabletkalar bilan ichish mumkin emasligini bilishmaydi. Natijada ichayotgan vitaminlari foydasiz ba'zida foyda qilish o'rniga zarar qilayotgan holatlari ham bo'lmoqda. Bularni oldini olish maqsadida bolalar va kattalarda vitaminlarni to'g'ri qabul qilish qoidalari to'g'risida maqola chiqarishga qaror qildim.

**Kalit so'zlar:** vitaminlar, antioksidant, tiamin, riboflavin, niatsin, piridoksin.

**Аннотация:** Сегодня наши дети страдают от авитаминоза. Наши родители дают своим детям таблетки в дополнение к натуральным витаминам, но не знают, когда их принимать и какие витамины нельзя принимать вместе с другими таблетками. В результате бывают случаи, когда витамины, которые они пьют, бесполезны, а иногда вместо пользы приносят вред. Чтобы этого не допустить, я решил опубликовать статью о правилах правильного приема витаминов для детей и взрослых.

**Ключевые слова:** витамины, антиоксидант, тиамин, рибофлавин, ниацин, пиридоксин.

**Abstract:** Today, our children are suffering from vitamin deficiency. Our parents give their children pills in addition to natural vitamins, but they do not know when to take them and which vitamins cannot be taken with other pills. As a result, there are cases where the vitamins they drink are useless and sometimes they cause harm instead of benefit. In order to prevent this, I decided to publish an article on the rules for the correct intake of vitamins for children and adults.

**Key words:** vitamins, antioxidant, thiamin, riboflavin, niacin, pyridoxine.

**Introduction:**

Bugungi kunda vitaminlar deyarli har qanday kasallikning oldini olish uchun universal vosita hisoblanadi. Ammo, avvalo, mutaxassis bilan maslahatlashmasdan, vitamin qabul qilish organizm uchun xavfli bo'lishi mumkinligini yodda tutish kerak. Vitaminlar sog'liq uchun zarur bo'lgan biologik faol birikmalardir. Vitaminlarning o'ziga xosligi shundaki, ularning aksariyati organizmda shakllanmaydi.

### Materials and Methods:

Vitaminlar bolalar uchun ayniqsa muhimdir, chunki ular o'sishi, rivojlanishi va umumiy salomatligida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Bolalar uchun vitaminlar muhimligining bir necha asosiy sabablari:

1. O'sishni qo'llab-quvvatlash: Bolalik davrida bolalar tez jismoniy va aqliy rivojlanishdan o'tadilar. A vitamini, D vitamini va B-kompleks vitaminlari (B1, B2, B3, B6, B12) kabi vitaminlar o'sish, suyak rivojlanishi va umumiy jismoniy hayotni qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi.

2. Immunitetni kuchaytirish: Bolalar ko'pincha turli kasalliklarga chalinishadi, ayniqsa maktab sharoitida. Vitamin C, D vitamini va E vitamini kabi vitaminlar immunitet tizimini qo'llab-quvvatlash, infeksiyalar xavfini kamaytirish va kasalliklardan tezroq tiklanishga yordam berish uchun muhimdir.

3. Kognitiv rivojlanish: Ba'zi vitaminlar, xususan, B-kompleks vitaminlari va omega-3 yog 'kislotalari miya rivojlanishi va kognitiv funksiyalar uchun muhimdir. Ular bolalarning xotirasini, e'tiborini va umumiy kognitiv faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi.

4. Umumiy salomatlikni saqlash: Vitaminlar va minerallar turli tana tizimlari, jumladan, asab tizimi, yurak-qon tomir tizimi va endokrin tizimlarning to'g'ri ishlashi uchun zarurdir. Ular energiya darajasini saqlab qolish, metabolik jarayonlarni qo'llab-quvvatlash va umumiy farovonlikni oshirishga yordam beradi.

5. Yetishmovchiliklarning oldini olish: Bolalarda tanlab ovqatlanish odatlari, oziq-ovqat afzalligi yoki oziq-ovqatdan foydalanish cheklanganligi sababli vitamin tanqisligi rivojlanishi xavfi mavjud. Muhim vitaminlarni yetarli darajada iste'mol qilish turli xil sog'liq muammolari va rivojlanish muammolariga olib kelishi mumkin bo'lgan yetishmovchiliklarning oldini olishga yordam beradi.

Balanslangan va xilma-xil ovqatlanish bolalar uchun zarur vitaminlarni olishning eng yaxshi usuli bo'lsa-da, pediatrlar individual ehtiyojlar, ovqatlanish cheklovlari yoki sog'liq sharoitlariga qarab o'ziga xos vitamin qo'shimchalarini tavsiya qilishlari mumkin. Biroq, ota-onalar bolalarga vitamin qo'shimchalarini berishdan oldin, to'g'ri dozlash va xavfsizlikni ta'minlash uchun sog'liqni saqlash mutaxassislari bilan maslahatlashishlari muhimdir.

### Results and Discussions:

Men vitaminlarni kichik yoshdan bolalarga o'rgatish tarafdoriman. Maktabda o'quvchilar orasida tabiiy fan darslarida tushintirish o'rgatish kerak deb o'yladim. Vitaminlarni to'g'ri iste'mol qilishni ta'minlash ham bolalar, ham kattalar uchun umumiy salomatlik va farovonlikni qo'llab-quvvatlash uchun muhimdir. Vitaminlarni qabul qilish bo'yicha ba'zi umumiy qoidalar:

1. Vitamin A: ko'rish, immunitet funksiyasi va hujayra o'sishi uchun muhim. Yaxshi manbalarga shirin kartoshka, sabzi va ismaloq kiradi.

2. Vitamin C: Immunitet funksiyasi, terining salomatligi va yaralarni davolash uchun zarurdir. Tsitrus mevalari, qulupnay va bolgar qalampirida uchraydi.

3. Vitamin D: Suyak salomatligi va immuniteti uchun zarur. Quyosh nuri, yog'li baliq va boyitilgan sut mahsulotlari yaxshi manbalardir.

4. E vitamini: antioksidant bo'lib, hujayralarni shikastlanishdan himoya qiladi. Yong'oqlar, urug'lar va o'simlik moylari E vitaminiga boy.

5. K vitamini: To'g'ri qon ivishi va suyak salomatligi uchun zarur. Yashil bargli sabzavotlar, brokkoli va soya yog'i yaxshi manbalardir.

Bolalar uchun bu vitaminlarni muvozanatli ovqatlanish orqali olishlarini ta'minlash juda muhimdir. Ba'zi hollarda, pediatrlar qo'shimchalarni tavsiya qilishlari mumkin, ayniqsa, tanlab iste'mol qiladiganlar yoki parhez cheklovlari bo'lganlar uchun. Kattalar uchun xilma-xil va to'yimli dietani saqlash muhim ahamiyatga ega. Agar vitaminlarga bo'lgan ehtiyojningizni qondirish bo'yicha aniq tashvishlaringiz bo'lsa, sog'liqni saqlash mutaxassisi yoki ro'yxatdan o'tgan diyetisyen bilan maslahatlashish sizning shaxsiy ehtiyojlaringizga mos keladigan tavsiyalarni berishga yordam beradi.

**KALTSIY** - kalsiyni D vitamini bilan birga qabul qilish kerak. Usiz organizm kalsiyni keragicha o'zlashtira olmaydi, shu bois bu ikki qo'shimchani birga qabul qilishga harakat qiling. Bunda D vitaminining kundalik me'yorini inobatga oling. Mumkin emas - dozani oshirib yubormaslik. Kaltsiyning me'yoridan ko'p qabul qilinishi suyaklarni mustahkam qiladi deb o'ylasangiz, adashasiz, aksincha, bundan ziyon ko'rishingiz mumkin - kalsiy dozasining oshirilishi buyraklarda tosh paydo bo'lishi, qabziyat, shuningdek, ba'zi mutaxassislar fikricha, yuqori yurak-qon tomirlari kasalliklari xavfini tug'diradi. Kaltsiyning kattalar uchun tavsiya qilinadigan kundalik me'yoriy dozasi 1000 milligrammni tashkil qiladi va bu oziq-ovqat mahsulotlari bilan birgalikda hisoblangan. Misol uchun, yog'siz yogurtning kichik konteyneri me'yorning 42 foizini ta'minlaydi.

**BALIQ YOG'I YOKI OMEGA-3 - YOG'LI KISLOTALAR** - Omega-3 ni taom bilan qabul qilish. Bu uni qabul qilgandagi yoqimsiz effektlarni (masalan, ko'ngil aynishi, jig'ildon qaynashi) kamaytirishga yordam beradi. Mumkin emas - baliq yog'ini aspirin va qonni suyultiruvchi boshqa dori vositalari bilan qabul qilmaslik.

**TEMIR** - imkon qadar uni apelsin sharbati bilan qabul qilish. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, S vitamini temir moddasining inson organizmida o'zlashtirilishini yaxshilaydi. Mumkin emas - temir moddasini sutli ichimliklar bilan qabul qilmaslik, zero ularda kalsiy bo'lib, temirning o'zlashtirilishini qiyinlashtiradi.

**A, D, E va K VITAMINLARI** - bu vitaminlarni yog'larga boy mahsulotlar bilan qo'llash. A, D, E va K vitaminlar bunday taomlar bilan juda yaxshi o'zlashtiriladi. Mumkin emas - Antikoagulyantlarda "o'tirgan" bo'lsangiz, K vitaminini

qabul qilish maqsadga muvofiq emas. U ushbu preparatlarga qarshi ta'sir ko'rsatishi va qoningizni yanada quyuqlashtirishi mumkin.

**КАЛИЙ** - Kaliyni qabul qilishdan oldin ratsion bilan yetarlicha magniy olayotganingizga ishonch hosil qilish kerak. Magniy organizmda kaliy miqdorini tartibga solishga yordam beradi. Yong'oqlar, dukkakililar va ko'katlarni ko'proq iste'mol qiling. Mumkin emas - Kaliyni qon bosimini normallashtiruvchi preparatlar, shuningdek, angiotenzin retseptorlari blokatorlari (odatda "tan"ga tugaydi) bilan qabul qilmaslik. Aks holda organizmingizda kaliy miqdori haddan ziyod ko'payib ketishi mumkin. Giperkaliyemiya, ya'ni qondagi kaliy miqdorining ko'payib ketishi mushaklar zaiflashuvi va aritmiyaga olib kelish xavfi bor.

**ШИФОБАХШ О'СИМЛИКЛАР** (ayniqsa, ginkgo, jenshen, qizilpoycha) - faqat shifokor tomonidan tavsiya qilingan dozani qabul qilish. Hatto bir qarashda bezarardek ko'ringan o'simliklar ham me'yordan oshsa, zararli bo'lishi mumkin. Mumkin emas - Shifobaxsh o'simliklarni dori preparatlari bilan aralash-tirmaslik. Bu, ayniqsa, retsept bilan beriladigan dorilarga tegishli, aks holda qonda dorining faol moddasi yo haddan ziyod baland, yo haddan ziyod past bo'lishi mumkin.

**ПРОБИОТИКЛАР** - Barcha probiotiklarning ta'mi va rangi bir xil deb o'ylamaslik kerak. Qo'llanmalarni o'qing. Sog'lig'ingiz uchun probiotiklarning qanday turi va miqdori to'g'ri kelishi borasida davolovchi shifokoringiz bilan maslahatlashing. Bahor kelishi bilan ko'pchilik turli-tuman vitaminlarni xarid qilib, ularni birin-ketin qabul qila boshlaydi. Bu to'g'rimikan? Ekspertlar vitamin komplekslarini qabul qilish zarurmi yoki ularni oziq-ovqat mahsulotlari ko'rinishida qabul qilgan yaxshimi-bahslashishdi. Faqat bir punktda ekspertlarning fikri bir joydan chiqdi - barcha homiladorlar albatta foliy kislotasini qabul qilishi kerak.

### **Conclusions:**

Vitaminni qabul qilish uchun birinchi navbatda shifokor yoki ovqatlanish mutaxassisi bilan bog'lanish tavsiya etiladi. Ushbu mutaxassislar insonning yoshi, jinsi, sog'lig'i, turmush tarzi va boshqa omillarga qarab, qaysi vitaminlar va qancha ichish kerakligi haqida ko'rsatmalar berishi mumkin. Shuni ham ta'kidlash kerakki, ma'lum bir kasallik yoki sog'liq holati bo'lgan odamlar maxsus vitamin rejimini talab qilishi mumkin. Shifokor yoki ovqatlanish mutaxassisi odamning hozirgi ovqatlanishini ko'rib chiqishi va kerak bo'lganda uni o'zgartirishi yoki vitamin qo'shimchalarini tavsiya qilishi mumkin. Biroq, sog'lom odam odatdagi ovqatlanish bilan ko'pincha kerakli vitaminlarni olishi mumkin. Yodingizda bo'lsin, vitaminlar va minerallarni turli xil parhez orqali olish har doim eng yaxshisidir va qo'shimchalar faqat tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayder tomonidan tavsiya etilganda ishlatilishi kerak.

**References:**

- 1.A. Sobirova, O.A. Abrorov, E.X. Inoyatova, A.N. Aripov, «Biologik kimyo». «Yangi asr avlodi», 2006
- 2.Nuritdinov E, □ Odam fiziologiyasi □, Darslik- Toshkent □ Aloqachi □, 2005 yil
- 3.O. Mavlonov, T. Tilavov, B. Aminov, □Odam va uning salomatligi □ 8-sinf darslik, □Toshkent □, 2019
- 4.Sohibov D., Vitaminlar va ularning hayot uchun ahamiyati, Toshkent 1991.
- 5.www.ziyonet.uz