

AYRIM VITAMINLARNING INSON ORGANIZMDAGI AHAMIYATI

Tohirov Shohjahon Zohidjon o`g`li
Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti,
Pediatrica fakultiti 5-kurs studenti

Annotatsiya: Ovqatdagi oqsil, yog`, uglevod va mineral tuzlarga kirmaydigan, organizm uchun energiya manbai hisoblanmaydigan, biroq modda almashinuvi va o`shish protsesslarini boshqarib turish uchun zarur bo`lgan maxsus moddalar-Vitaminlardir. Moddalar almashinuvining buzilishi ko`pincha organizmga vitaminlarning kam qabul qilinishi, ovqat tarkibida bo`lmasligi yoki ularning organizmda hazm bo`lishi buzilishi bilan bog`liqdir. Vitaminlar moddalar almashinuvini bevosita boshqarmasdan, bilvosita tarkibiga kiradigan fermentlar orqali boshqaradilar.

Kalit so`zi: Tiamin, askorbin kislota, retinol, tokoferollar

Fiziologik ta`siri bo`yicha vitaminlarni quyidagi guruhlarga bo`lish mumkin:

1. Organizmning umumiy rezistentligini oshiruvchi vitaminlar: B₁, B₂, PP, A, C.
2. Antigemorrogik vitaminlar: C, R, K.
3. Antianemik vitaminlar: B₁₂, C, folat kislota.
4. Antiinfeksion vitaminlar: A, C.
5. Ko`rishni boshqaruvchi: A, B₂, C.

Ayrim vitaminlarning inson organizmda ahamiyati va roli:

□ Vitamin B₁ malekulasida aminogruppa bilan oltingugurt saqlagani uchun Tiamin deb nomlangan. Ovqat tarkibida bu vitamin bo`lmasa, odamlarda Beri-beri deb yuritiladigan avitaminoz paydo bo`ladi. Odam vitamin B₁ bo`lmagan ovqatni 30-90 kun iste`mol qilgandan keyin kasallanishi kuzatilgan. Kasallikning boshlarida yengil charchash, ishtahaning yo`qolishi, oyoq og`rig`i kabi simptomlar paydo bo`ladi. Keyin tez sezuvchanlik, qo`l-oyoq falaji hatto nafas muskullari falajlanib, bemor o`limiga sabab bo`lishi mumkin. B₁ avitaminozida modda almashinuvining buzilish sababi shuki organizmda karboksilaza va degidraza fermentlarning aktiv gruppasi vitamin B₁ dan hosil bo`ladi.

□ Vitamin C boshqacha aytganda, askorbin kis. yani skorbin paydo bo`lishiga qarshi modda. U oksidlanish-qaytarilish reaksiyalarda qatnashadi, prolin va lizinning gidroksillanishida, buyrak usti bezi garmonlari sentizida ishtirok etadi. Avitaminoz C da qon-tomirlar mo`rt bo`lib teri ostiga mayda qon quyiladi, milklar qonaydi, suyak to`qimasi g`ovak, sinuvchan bo`lib qoladi, yuqumli kasallikka qarshi kurashish chidamliligi kamayadi.

□ Vitamin A (retinol) ning organizmda bajaradigan vazifasini 2 guruhga bo`lish mumkin: fotoresepsiya va yorug`lik sezish jarayonida ishtiroki; vitaminning strukturaviy vazifalari (o`shir, reproduksiya, hujayraning proliferatsiyasi, ixtisoslashishi va boshqalar). Vitamin A erkaklarda spermatogenezni, ayollarda homiladorlikni me`yorda o`tishi, nuklen kis. va oqsillar sentizi hamda immun sistemaning hamma zanjirini yuqori darajada barqaror saqlash uchun zarur. Organizmda vitamin A yetishmasligining dastlabki simptomi shapko`rlikdir. Buning sababi A gipovitaminozida ko`z to`r pardasining tayoqchalaridagi ko`ruv purpuri kamayadi, chunki ko`ruv purpuri vitamin A xosilasi bilan opsin oqsilining birikishidan hosil bo`ladi. Avitaminoz A da bolalarning o`shir rivojlanishdan ortda qolishi, ko`z muguz qavatini qurushi kabi holatlar kuzatiladi.

□ Vitamin E metil guruh soni va joylashishi bilan farq qiluvchi tokofirollar yig`indisi. Bu vitamin ko`payish uchun zarur. Ovqat tarkibida vitamin E bo`lmasa urug`donda spermatozoidlarning normal yetilishi va normal homiladorlik, bola emizish va uning yashab qolishi mumkin emas. Tug`maydigan ayollar ovqatidagi vitamin E miqdorini oshirib, ularni tuzatish xodisalari meditsinada kuzatilgan. Hozirgi kunda vitamin E tomonidan tabiiy killer hujayralar aktivligini oshirilishi uning o`smalarga qarshi tasirni o`rganishga bo`lgan qiziqish tobora ortgan. E avitaminozda jinsiy Sistema funksiyalari buzilishidan tashqari, ko`ndalang-targ`il mushaklar ham zararlanadi.

Adabiyotlar:

1. Biologik kimyo. Sobirova R.A., Abrorov O.A., Inayatova F.X. — ‘Yangi asr avlodi’ 2006.
2. Fiziologiya. Alyaviya O.T, Qodirov Sh.K., Nishanova A.A. --- Toshkent 2019.
3. NORMAL FIZIOLOGIYA Qodirov A. Toshkent Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti.
4. Одам физиологияси. Акад. Е. Б. Бабский тахррири остида. В. Рахимов ва Т. Фуломов тарж. «Медицина», 1972,