

VITAMINLARNING AHAMIYATI

Xaydaraliyev Nodirbek Dilshodbek o'g'li
Rahmonberdiyeva Muhtaramxon Hojiakbar qizi
Bahriddinova Gulhayo Faxriddin qizi

Annotatsiya: Vitaminlarning inson organizmiga ijobiy va salbiy ta'siri. Vitaminlarga boy maxsulotlar

Kalit so'zlar: vitaminlar, avitaminoz, gipovitaminoz, gipervitaminoz

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.

Quyida biz ushbu vitaminlarning qanday mahsulotlar va shifobaxsh o'simliklarda bo'lishi haqida fikr yuritamiz.

A vitamini. Agar inson organizmida bu vitamin kamayib ketsa, uning ko'rish qobiliyati pasayadi, jumladan, qorong'i bo'lganda ko'ra olmay qoladi. Shabko'rlik 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, k o'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 mahsulotlar da bo'ladi.

B2 vitamini inson organizmida kamayib ketsa, ko'z yoshlanaveradi, kamqonlik k elib chiqadi, kishi darmonsizlanadi, lablari bichilib ketadigan bo'lib qoladi, lablar usti da 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. Bu vitamin sut mahsulotlarida ko'proq bo'ladi.

K vitamini yetishmasligi oqibatida inson ichak, jigar va buyrak xastaliklariga ko'proq chalinadi, qon yaxshi ivimaydi. Bu vitamin piyoz, karam, qovoq, ko'k no'xat, loviya, 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, jo'xori go'ja va jigarda ko'p miqdorda bo'ladi.

Yuqorida nomlari qayd etilgan vitaminlar inson organizmida yetishmasa, turli salbiy o'zgarishlar sodir bo'lishi mumkin. Tirnoqlar tushib ketishi, bo'yin qismiga tez-tez chipqon chiqishi, yuzga yara toshishi 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:

1. G'.O. Haydarov; "Ichki kasalliklar" 2002 yil.
2. B.U.Yo'ldoshev; "Ichki kasalliklar" 1996 yil.
3. M.F.Ziyayeva; "Terapiya" 2005 yil.
4. Internet ma'lumotlari.