

VITAMINLAR HAQIDA MA'LUMOT

*Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi
jamoat salomatligi texnikumi
Ravshanova Kumushbibi Qobil qizi
Najmiddinova Nazira Pardaboyevna
Muxiddinov Xusniddin Muxiddinovich*

Annotatsiya: 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.

Kalit so'zlar: A, B, B1, B2, B6, B12, C, D, PP, K

Vitaminlar (: vita — hayot), darmon dori — tirik organizmning hayot faoliyati va normal moddalar almashinuvi uchun zarur bo'lgan organik birikmalar. Ular turli xil kimyoviy tuzilishga ega.

Vitamin B1 (tiamin) organizmning oqsil va uglevodorod almashinuvini muvozanatga keltiradi. Bu vitamin uglevodlar almashinuvini mo'tadillashtiradi, asab tizimi, hujayralar va oshqozon-ichak trakti faoliyati uchun zarur. Ular odam va hayvon organizmlarida tiaminpirofosfatga aylanib, pirouzum kislotasini dekarboksillanish reaksiyasining maxsus biokatalizatori vazifasini bajaradi, kuchli zaharli modda-pirouzum kislotasini yo'qotib, asab tizimining qo'zg'alishini me'yorlashtiradi.

Vitamin B2 (riboflavin) — hujayralar almashinuvi jarayonini va terining yuza qatlamidagi jarayonda muvozanatga keltiruvchi vazifani bajaradi, undan tashqari nafas olish jarayonida ham ishtirok etadi. Riboflavin— 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.

Vitamin B6 (piridoksin) organizmda muhim vazifalarni bajaradi. Asab tizimi va oqsillar almashinuvi uchun zarur. U oqsil va yog'ning normal hazm bo'lishini ta'minlab, azot almashinuvida muhim rol o'ynaydi. Ushbu vitamin soch to'kilganda, terining yallig'lanishida qabul qilinadi.

Vitamin B12 (Sianokobalamin) — yuqori biologik faol modda. Metionin, nuklein kislotalar sintezida va qon yaratilishi jarayonida qatnashadi.

Siankobalamin jonivorlar tabiatiga ega mahsulotlarda bo'ladi. Bular: jigar, go'sht, baliqning ayrim turlari, pishloq va h. B12 vitamini ichak florasida ham ishlab chiqariladi. B12 vitaminida bo'lgan sutkalik ehtiyoj — 15-20 mkg.ni tashkil qiladi.

Vitamin C -askorbin kislota singaga qarshi, karbutga qaishi vitamindir. U avval li mondan, keyin karamdan, g'o'najin buyrak usti bezlaridan, shirin qalampirdan olingan. Vitamin C Y-lakton 2,3-degidro-L-gulon kislota hisoblanadi.

Bolalaming raxit kasali (grek- umurtqa pog'onasi) davolanishi baliq jigari yog'id an ekanligi isbotlangach, ma'lum bo'ldiki bolalar ultrabinafsha bilan nurlansa ham raxit davolangan. Ergosterinni nurlaganda toza bo'lmagan vitamin Db keyin individual vitamin D; ajratilgan.

E vitamini-tokoferol 1936 yili Evans tomonidan bug'doydan ajratib olingan. Tuzilishini 1937 yili, sintezini 1938 yili Karrer bajargan. E guruh vitaminlar aromatik halqadagi metil guruhlar soni bilan farqlanadi. Hayvonlarda yetishmovchilik naslsizlikka kel tiradi.

H-vitamin-biotin, rangsiz, suvda va spirtda eriydigan kristall modda. Molekulasi optik aktivlikka ega. Molekulyar kislorod va sulfat kislota ta'siriga chidamli, lekin kuchli oksidlovchilar-nitrat kislota, vodorod peroksid muhitida parchalanib ketadi.

K vitamin-filloxinon, antigemorragik vitamin. Uning ikkita vitameri K1 va K2 yaxshi o'rganilgan. Ular tabiatiga ko'ra yon zanjir bilan farq qiladigan 2-metil,4-naftoxinonning hosilasidir. Ular (20° dan past temperaturada) kristall tuzilishiga ega aseton, benzol, spirt va efirda yaxshi eriydi. K] vitamin filloxinon deb ham ataladi.

Tarkibida ko'p miqdorda vitaminlar saqlagan o'simliklar qatoriga quyidagi dorivor giyohlar va mahsulotlar kiradi: na'matak mevasi, qora qoraqat bargi va mevasi, o'rmon qulupnayining bargi va mevasi, chetan mevasi, chakanda mevasi va moyi, tirnoqgul, gazanda bargi, makkajo'xori onalik gulining ustunchasi, bodrezak po'stlog'i va mevasi, bozulbang guli, jag'-jag' yer ustki qismi va boshqalar.