

**BIOLOGIYA DARSLARIDA O'QUVCHILARGA VITAMINLARNING
INSON HAYOTIDAGI AHAMIYATINI ANGLATISH YUZASIDAN
METODIK TAVSIYA**

Ollayorov Jo'shqin Matchonovich

Xorazm viloyati Qo'shko'pir tumani

14-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi

biologiya fani o'qituvchisi

Ro'zmetov Azizbek Abdullayevich

Xorazm viloyati Xiva tumani

37-IDUM biologiya o'qituvchisi

Annotatsiya: 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. Ushbu maqolada vitaminlar haqida fikrlar bayon qilindi.

Kalit so'zlar: vitaminlar, iste'mol, oqsillar, yog'lar, oziq-ovqat, sitrus, organizm.

Vitaminlarning inson hayotida va ovqatlanishida roli katta emas. Tabiiy va hatto bolalarga ma'lum bo'lgan narsa, bundan 100 yil oldin dushman deb hisoblanardi. Vitaminning mavjudligi 1911 yilda ilmiy jihatdan isbotlangan va bu kashfiyotlarni qilgan olimlar Nobel mukofoti bilan taqdirlanganlar. Vitaminlar tanamizga oziq-ovqat yoki turli xil oziq-ovqat qo'shimchalari bilan kiradigan ajralmas moddalardir. Ular hech qanday energiya qiymatiga ega emaslar, lekin ular xuddi oqsillar, yog'lar va uglevodlar kabi inson uchun zarurdir. Etarli miqdorda vitamin bo'lmasa, tanadagi patologik o'zgarishlar boshlanadi va o'lim holatlarida o'limga olib kelishi mumkin. Darhaqiqat, taxminan 200 yil oldin, ko'plab dengizchilar sutdan o'lishgan. Bu narsa S vitamini etishmasligidan boshqa narsa emas. 18-asr oxiridan beri ingliz dengizchilarining lehimlanishida sitrus va boshqa vitaminlar mavjud. kasallikning oldini olish. Shuning uchun inson hayotidagi vitaminlarning fiziologik o'rni kam emas. Ko'pgina vitaminlar inson tanasi tomonidan ishlab chiqarilmaydi, ammo tashqi tomondan oziq-ovqat bilan ta'minlanishi kerak. Vitaminlar ko'p fiziologik jarayonlarni tartibga soladi, ularning etishmovchiligi bolalardagi raxit sabab bo'ladi, ko'rishning buzilishi, asab kasalliklari va boshqa noxush kasalliklar. Afsuski, zamonaviy mahsulotlar etarli vitamin va oziq moddalarini o'z ichiga olmaydi. Ularning aksariyati tanada to'planib qolmaydi va har kuni doimiy ravishda talab qilinadi. Vitaminlar yog'da eriydi (tanada to'planishi mumkin bo'lgan A, E, D) va suvda eriydi (B, C va boshqalar, har kuni to'ldirish kerak). B vitamini teri, tirnoqlar va sochlarning go'zalligi, shuningdek, asab tizimining normal ishlashi va teri osti yog'i yonishi uchun

javobgardir. Shuning uchun uning yetishmasligi ko'pchilik ayollar uchun halokatli. 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. Odamlar uchun A va E vitaminlarining roli juda katta - ular qayta tiklash funksiyalari uchun javobgardir, antioksidantlarni himoya qilishning katta potentsialiga ega va hujayralarni erkin radikallardan himoya qiladi. Shuning uchun bugungi kunda uning sog'lig'iga g'amxo'rlik qilayotgan har bir inson vitamin va mikroelementlarning oziq-ovqatda roli haqida qayg'urishi kerak. Shuningdek, parhezni diversifikatsiya qilish va kerakli moddalar bilan ta'minlash borasida ham. 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, 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, sulii, 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. 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.

Olimlar uzoq vaqt davomida vitaminlar va ularning inson hayotidagi o'rni bilan qiziqishgan. Har bir sabzavot va meva, har bir stakan sharbati vitamin va oziq moddalarining katta boyligini yashiradi. Ular tanani mustahkamlaydi, energiya va hayot bilan to'ldiradi. Sizing dietangizni muvozanatlash uchun hayotingizdagi qaysi vitaminlar va minerallar eng muhim ekanini bilishingiz kerak.

Optimal muvozanat uchun 5 ta port.

Sabzavot, meva yoki sharbatlarning 5 ta portsiyasi diyetisyenlar tomonidan har kuni iste'mol qilishlari tavsiya etiladi. Porsiyalar soni vitaminlar organizmida to'planmaganligi bilan bog'liq. Ularni kelajakda ishlatish uchun eyish mumkin emas. Shu bois vitaminlarni muntazam ravishda oz miqdorda, kun davomida oziq-ovqat bilan ta'minlab turish juda muhimdir. Bitta sho'rvalar bitta o'rta o'simlik yoki meva yoki yangi siqilgan stakan sharbati uchun etarli. Bu printsipti oilaviy ovqatlanish bilan tanishtirish salomatlik va farovonlikka erishishning eng tabiiy usuli hisoblanadi. Biroq, ma'lum bir guruh vitaminlari etishmasligini bilsak, biz ovqatlanishni muvozanatlashtira olamiz. Oziqlantiruvchi vitaminlar konsentratsiyasi eng yuqori bo'lgan sabzavot va mevalarni dietaga kiritish kerak.

Kerakli mahsulot to'plami.

Bizning har birimizning kundalik ratsioniga kiritilishi kerak bo'lgan tanamiz uchun qimmatli ovqatlar mavjud. Birinchidan, bu likopen. Olimlarning tavsiyalariga muvofiq, bu iz element bizning tanamizda bo'lishi kerak. Va barchasi zararli erkin radikallarga qarshi kurashadigan kuchli antioksidantlardan biri. Yaxshiyamki, oziq-ovqatda likopen topish qiyin emas! Buni ekzotik meva va sabzavotlarni iste'mol qilish uchun butun dunyo bo'ylab izlash kerak emas. Bundan tashqari, likopen pomidor va qizil qalampir, ayniqsa, qovurilgan va pishirilgan idishlarga mo'l-ko'l. Shuning uchun bu mahsulotlarga asoslangan sabzavotli sho'rvalar va soslar ko'p. Shuningdek, Lecce, tomat sharbati va ketchup. Uni shuningdek, qizil greyfurt va tarvuzlarda ham topishimiz mumkin. Bizning dietamizda vitamin C bo'lishi kerak, u temirning emilimini yaxshilaydi va immunitet tizimini rag'batlantiradi. Narenciye tashqari, uni maydanoz, qizil qalampir, karam (ayniqsa brokkoli) va qora smorodina topasiz. Bu mevalar va sabzavotlar butun yil davomida mavjud bo'lib, shuning uchun C vitamini kerakli miqdorda yetkazib beriladigan tarzda ovqat tayyorlashni qiyinlashtirmaydi.

Sog'liq va go'zallik uchun.

Tana uchun muhim vitaminlardan biri E vitaminidir. Ko'p miqdorda maydanoz, qizil qalampir, ismaloq, pomidor, karam, brokkoli, qovoq, reza mevalar mavjud. E vitamini nafaqat erkin radikallarni oldini oladi, balki terini moslashuvchanligi va yumshoqligini yaxshilashga yordam beradi. Vitamin A va beta-karotin bizning ko'rishimiz uchun juda muhimdir. Sabzavot, maydanoz, karam, ismaloq, qizil

qalampir, qovoq, mango, o'rik kabi ko'plab meva va sabzavotlar tarkibida mavjud. Keling, ko'rinishni saqlab qolish uchun ko'proq sabzi sharbatini ichaylik.

Mutaxassislar maslahat beradi.

Sabzavot, meva va sharbatlar bizning parhezimizning bir qismi bo'lishi kerakligini hammamiz bilamiz. Lekin biz bularning barchasi foydali tavsiyalar emasligini har doim ham tushunmaymiz. Bular hayotiy tamoyillar bo'lib, ular kundalik ravishda bajarilishi kerak. Yetarli miqdorda sabzavot, meva va sharbatlar iste'mol qilish inson tanasini qarish va kasallikdan himoya qiladi. Kerak bo'lgan hamma narsa kuniga beshta portsiyadan iborat. Bundan tashqari, tabiiy mahsulotlar tarkibidagi vitaminlar va minerallar farmakologik preparatlarga qaraganda ancha yaxshi qabul qilinadi. Bundan tashqari, tabiiy mahsulotlardan foydalanish vitaminlarni oshirib yuborishi mumkin emas. Bu juda muhim, ayniqsa, A vitamini preparatining dozasi juda xavfli. Shu sababli, vitaminli terapiyaning eng ishonchli va xavfsiz usuli - vitaminlar va iz elementlariga boy ekologik toza mahsulotlar. Shuning uchun, har ovqatda kamida bir oz sabzavot yoki meva iste'mol qiling. Ko'pincha vitaminlar va minerallar o'zaro bir-birini to'ldiradi. Misol uchun, selenyum, E vitaminlari bilan o'zaro aloqada erkin radikallar tanasini tozalaydi. Selenyum ham foydali, chunki bir tomondan, u antioksidant ta'sirga ega va boshqa tomondan vitamin A metabolizmini qo'llab-quvvatlaydi. Shunday qilib, vitaminlar va ularning inson hayotidagi o'rni tufayli sabzavot va mevalarning to'g'ri formulali parhezligi tanamizni kasallikdan va erta qarishdan himoya qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zME. Birinchi jild. Toshkent, 2000-yil
2. Sohibov D., Vitaminlar va ularning hayot uchun ahamiyati, T., 1991.
3. O'zuv Zokirov, Abdukarim Zikiryoiev. Maznaye N.I. "To'g'ri ovqatlanish: salomatlik va uzoq umr ko'rish sirlari" - M., 2007 - 61 b.
4. Malaxov G.P. Kundalik ovqatlanishdagi vitaminlar va minerallar: Oziq-ovqatning terapevtik va profilaktik ahamiyati; Sabzavot va meva sharbatlari; vitaminlar; Sog'lik uchun minerallar retseptlari - Genesha, Stalker, AST. 2006 -256 b.
5. Lifyandskiy V.G. Eng yangi muhim moddalar ensiklopediyasi: Vitaminlar, minerallar va boshqa biologik faol moddalar Butun oila uchun qo'llanmalar va ma'lumotnomalar. - Sankt-Peterburg, 2004 yil
6. Unger-Gebel U. Vitaminlar: Salomatlik asosi: Vitaminlar haqida bilishingiz kerak bo'lgan hamma narsa; Vitamin preparatlari qanday ishlaydi (nemis tilidan N. Sutyagina tomonidan tarjima qilingan). - AST, Astrel. 2006 yil.