

ASKORBIN KISLOTA. VITAMIN C

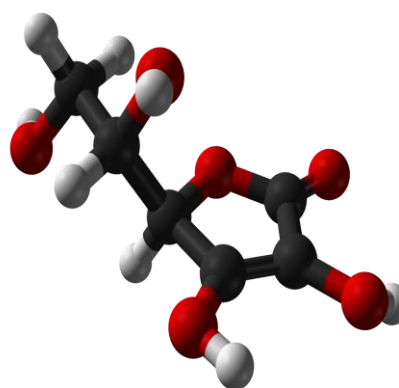
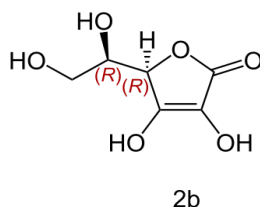
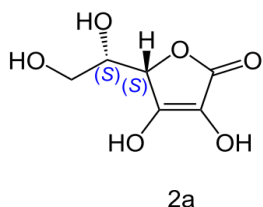
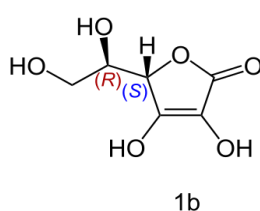
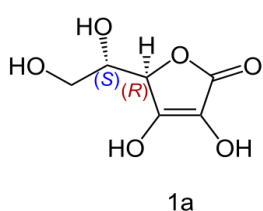
Negmatova Gulbahor

Muhiddinov Xusniddin Muhiddinovich

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi

Anotatsiya: Askorbin kislota organizmdagi oksidlanish va qaytarilish jarayonlarida qatnashadi. Uning ovqatda yetishmasligi qon tomirlarning shikastlanishi, qon oqishi bilan kechadigan lavsha (skorbut) kasalligiga sabab bo‘ladi.

Askorbin kislota. Vitamin C . (Acidumascorbinicum. Vitaminum C)



- Biz bilamizki, Immunitet tizimini mustahkamlash uchun vitaminlar sog'lom va sabr-toqatli bo'lishga yordam beradi. Agar inson organizmda vitaminlardan birortasi mavjud bo'lmasa turli kasalliklar kelib chiqishiga sharoit tug'iladi. Biz o'rganmoqchi bo'lgan askorbin kislota organizmda oksidlanish-qaytarilish, shuningdek, uglevodlar almashinish jarayonining normal bo'lishida faol ishtirok etadi. Vitamin C yetishmaganda Singa kasalligi kelib chiqishi tibbiyotda ma'lum. Buni rus olimi B.B. Pashutin 1885-yilda aniqlagan.

- Askorbin kislotasi yoki Vitamin C, - ko'plab kasalliklar oldini olish va davolash uchun ishlatiladigan ma'lum bo'lgan organik birikmalar biri. Bu tomir devori mustahkamlash, shuningdek, zarur shamollash oldini olish va davolashda alohida ahamiyatga ega, va. Bugun biz nima xususiyatlari hali beriladi askorbin kislotasi, deb bilib. Bundan tashqari, bu vitamin aksincha, bir ortiqcha bor, inson tanasida etarli emas, yoki, agar oqibatlari qanday topish.

Askorbin kislota tabiiy holatda turli o'simliklarda mavjud:

- *tsitrus mevalari (limon, apelsin);*
- *kivi mevalari;*

- *qora smorodina;*
- *qalin kestirib;*
- *pomidor;*
- *piyoz;*
- *qizil qalampir;*
- *bargli sabzavotlar*
- *na'matak*
- *kartoshka.*
- *Yong'oq*
- *Yerqalampir*
- *Chakanda*



Askorbin kislotasi bilan tanada quyidagi ta'sirlar mavjud:

- **Amalni tiklash** . C vitamini kollagen tolalarini shakllantirishda faol ish olib boradi, jarohatni va tanada turli jarohatlarni davolaydi.
- **Juda kuchli antioksidant** . Askorbin kislota inson organizmidagi redoks jarayonlarini normallashtiradi va tomirlarni tozalash uchun radikallarga qarshi kurashadi.
- **Gemotopoz jarayonlarida qatnashadi** . Anemiya ishtirokida askorbin kislotasi juda foydali.
- **Umumiy restorativ effekt** . Tanadagi S vitamini immunitetni yaxshilashga qodir, shuning uchun sovuqqa, grippga yordam beruvchi juda yaxshi profilaktika vositasi.
- **Metabolizmda ishtirok etadi** . Ushbu modda tufayli tokoferol va ubiquinonning ta'siri kuchayadi.