

**QORAQALPOG'ISTON SHAROITIDA INSON ORGANIZMIDA
VITAMINLARNING AHAMIYATI**

Kosbergenova Biybinaz

Kimyo texnologiya kafedrasida assistent-o'qituvchisi, QDU

Joldasbaeva Miyassar,

Oziq-ovqat texnologiyasi ixtisosligi 1-kurs talabasi, QDU

Annotatsiya. Qoraqalpog'iston hududi nafaqat cho'lli hudud, balki hozirgi vaqtda Orol dengizining tuzlari havoga ko'tarilishi oqibatida tuzli hududga ham aylanmoqda. Shu bois, Qoraqalpog'iston hududida yashovchi fuqarolarni cho'lli va tuzli sharoitda sog'lom turmush tarziga amal etishga undash eng muhim masalalardan biridir. Shu bois, mazkur maqolaning asl maqsadi Qoraqalpog'iston hududida yashovchi insonlarga sog'lom turmush tarzini tuzishda vitaminli moddalarning hajmini oshirish va mazkur vitaminlarning inson organizmi uchun ahamiyatligini ko'rsatib berishdan iboratdir. Tadqiqot natijasiga ko'ra, vitaminlarni me'yor darajasida qabul qilish inson organizmini turli xil kasalliklarga qarshi kurashishda amaliy yordam ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: salomatlik, biosfera, inson omili, Qoraqalpog'iston Respublikasi, vitaminlar, turlari, ahamiyati.

Vitaminlar biologik faol moda bo'lib, organizmda sintezlanmaydigan past molekulali organik birikmalardir [3, 25-26]. Ular organizmda moddalar almashinuvda ishtirok etadi, odamning tashqi muhitga moslashish layoqatiga, mehnat qobiliyatiga, o'sishiga va organizmning har tomonlama yaxshi rivojlanib borishiga ta'sir ko'rsatadi.

Vitaminlarning odam organizmi uchun zarurligini birinchi bo'lib rus vrachi N. I. Lunin 1880 yilda isbot qilib berdi. Uning xulosasiga ko'ra ovqat tarkibidagi oqsillar, yog'lar, uglevodlar, mineral tuzlar va suvdan tashqari, alohida moddalar ham bo'ladi, bularsiz organizm yashashi mumkin emas, degan fikrga keladi. Biroq o'sha davr fanining taraqqiyoti pastligi tufayli N. I. Luninning bu tadqiqoti yetarlicha e'tirof etilmadi. Keyinchalik bu noma'lum muhim moddalar 1912 yilda K. Funk tomonidan uning tarkibida amin guruhiga mansub azot borligini aniqlandi. K. Funk bu shifobaxsh moddani lotincha vitamin, ya'ni «vita-hayot», «hayotbaxsh amin» deb atadi [4, 67-70].

Hozirgi vitaminlarning 40 dan ortiq turi bo'lib, ularning har biri odam organizmida muhim fiziologik vazifani bajaradi. Agar bir necha hafta, oy davomida kundalik ovqat tarkibida biror vitamin muntazam yetishmasa, uning organizmda bajaradigan fiziologik vazifasi buziladi. Natijada ma'lum kasallik yuzaga keladi [1, 39-40].

Agar odam organizmida biror vitamin mutloqo yo'qolsa-avitaminoz, uning miqdori kamaysa, gipovitaminoz, me'yoridan ortib ketsa, gipervitaminoz deb ataladi.

Bu holatlarning har qaysisida o'ziga xos xastalik belgilari paydo bo'ladi. Har xil vitaminlar turli vazifalarni bajaradi.

Qoraqalpog'iston sharoitida inson organizmini turli xil kasalliklarga qarshi kurashishda, changli va tuzli bo'ronlarda organizmga tushadigan bakteriyalardan himoya qilishda vitaminlarning o'rni kattadir. Shu bois, inson har kuni vitamanga boy mahsulotlarni iste'mol qilishi lozim. Quyida keltirilgan vitamin turlari Qoraqalpog'iston sharoitida insonlarning immunitetini oshirishda va organizmining faollashishida katta ahamiyat kasb etadi:

Vitamin A (retinol). Bu vitamin ko'rish qobiliyatini me'yorlashtiradi, ovqat mahsulotlari so'rilishida, yosh organizmning o'sishida, rivojlanishda, organizmda immunitet ishlab chiqarishda, hamda organizmni tashqi muhit ta'siridan saqlashda ishtirok etadi.

Vitamin A organizmda yetishmaganda shapko'rlik, ko'zlarning, yuqori nafas organlarining, me'da va ichak shilliq qavatlarining yallig'lanishi, organizmning yuqumli kasalliklarga qarshi qobiliyati pasayishi kuzatiladi.

Vitamin A ning sutkalik me'yori-1,5-2,5 mg.

100 gr mahsulot tarkibidagi Vitamin A ning miqdori: (mg)da baliq moyida-9,0, tuxum sarig'ida-0,4, mol jigarida-3,4, qizil sabzida 9,0, sariq sabzida-1,1, qizil shirin qalampirida 2,0, ko'k piyozda-2,0, petrushkada-1,7, salat bargida-1,7, pomidorda-1,2, qovoqda 1,5, o'rikda-1,6. [6, 128-130].

Vitamin D (kalsiferol).

Hayot uchun muhim ahamiyatga ega bo'lgan suyak to'qimalari hosil bo'lishida bevosita ishtirok etadi. Ayniqsa u bolalarni o'sish davrida katta ahamiyatga ega. Bu vitamin yetishmasligi natijasida yosh bolalarda raxit kasalligi kelib chiqadi. Bu kasallik bolaning 3-4 oyligidan boshlanishi mumkin. Bolada oldiniga ko'p terlash, injiq, uyqusi buzilishi kuzatiladi, so'ngra suyaklari yumshab qolishi natijasida ular egrilashib, shakli buziladi, boshining ensa qismi pachoqlanadi, ko'krak qafasi esa ichiga botiq bo'lib qoladi. Bola yura boshlaganda gavdasining og'irligi oyoqlariga tushib, ular egrilanib qoladi.

Vitamin D ning sutkalik me'yori-0,025 mg

100 g mahsulot tarkibidagi Vitamin D ning miqdori: (mkg)da: treska balig'i moyida-100, seld balig'ida-30, losos konservasida-12, tuxum sarig'ida-7,7, sariyog'da-1,3. vitamin D quyoshning ultrabinafsha nurlari ta'sirida odam terisida ham hosil bo'ladi. Shuning uchun bolalarni quyosh nurida muntazam chiniqtirish zarur [5, 93-96].

Vitamin K (filloxinon)

Vitamin K qon ivish jarayonida faol ishtirok etadi. U jigarda trombotropin, protrombin hosil bo'lishida va ularning qon ivishini normal saqlab turishda ahamiyati

katta. Organizmda Vitamin K yetishmasa milklarning qonashi, sal urilganda teriostiga qon quyilishi kuzatiladi.

Vitamin K ning sutkalik me'yor-2 mg.

100 gr mahsulot tarkibidagi Vitamin K miqdori: (mkg) da shovul-0,35, qizil karam-0,29, na'matak-0,27, no'xat-0,1, kartoshka-0,2, lavlagi-0,1, mol jigari-0,12 [2, 42-47].

Odam organizmda Vitamin K ichaklardagi bakteriyalar sintezi orqali ham hosil bo'ladi.

Vitamin V1 (tiamin). Markaziy nerv sistemasida qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari normal o'tishida, odamning aqliy ish faoliyati yaxshi bo'lishida muhim o'rin tutadi. Agar kundalik ovqat tarkibida yetarli miqdorda bo'lmasa odamda gipovitaminoz V1 kasalligi yuzaga keladi. Bunda oyoq-qo'l muskullarining uvishib og'rishi, holsizlik, aqliy faoliyatining pasayishi kuzatiladi. Bu vitamin uzoq muddat davomida yetishmasa avitaminoz V1, ya'ni biri-biri kasalligi yuzaga keadi. Unda nerv tolalari falajlanib qoladi, qo'l-oyoq muskullarining harakati kuchsizlanadi.

Vitamin V1 ga bo'lgan sutkalik ehtiyoji 1,6-2,2 mg.

100 g mahsulot tarkibidagi Vitamin V1 ning miqdori (mg) da: quruq pivo hamirturishida-0,5, jigarda-0,37, qora nonda-0,26, dukkakli donlarda bo'ladi [6, 168-169].

Vitamin V2 (riboflavin). Ko'zning ravshanligini ta'minlash, ranglarni yaxshi ajratish, teridagi yaralarning tuzalishida, bolalarning o'sishi va rivojlanishida muhim o'rin tutadi.

Vitamin V2 yetishmaganida shilliq qavatlarda, ko'z soqqalari burchaklarida, og'iz bo'shlig'ida moyda yarachalar, lab burchaklarida yorilishi, po'st tashlashi alomatlarini paydo bo'lishi mumkin.

V2 vitaminiga sutkalik ehtiyoj-2,2-2,9 mg.

100 gr mahsulot tarkibida V2 vitamini miqdori: (mg) xamirturishda-2,4, tuxum sarig'ida-0,69, sutda-0,19, jigarda-0,35, pishloqda-0,43 [5, 137-138].

Vitamin C (askorbin kislota)

Vitamin C organizm faoliyatida muhim rol o'ynaydi. U oqsil, yog' uglevod va mineral tuzlar almashinuvida faol qatnashadi, fermentlar hamda ichki bezlar funksiyasini oshiradi, hujayra va to'qimalar o'sishini tezlashtiradi. Vitamin C yurak-tomir, jiga rva boshqa organlar funksiyasining normal kechishda faol qatnashadi. U jarohat bitishini tezlashtiruvchi oqsil-kollagen hosil bo'lishida muhim ahamiyatga ega.

Askorbin kislotaning organizmdagi ahamiyati qon tomirlarni, ayniqsa kapillyarlar devorini mustahkamlashda, elastikligini oshirishda yanada ortadi.

Organizmda vitamin C yetishmaganda qon tomirlar faoliyati buziladi, milklar qonaydigan bo'lib, qoladi, teri qatlamlariga qon quyiladi, organizmning yuqumli kasalliklarga nisbatan chidamliligi pasayib ketadi, ish qobiliyati pasayadi.

Bizning mamlakatimizda iste'mol qilinadigan ovqat mahsulotlarida vitamin C ning miqdori yetarli bo'lishiga qaramay, agar odam me'da, ichak jigar kasalliklariga duchor bo'lgan bo'lsa, ular da vitaminlarning organizmga so'rilishi kamayib gipovitaminoz S holati yuzaga kelishi mumkin.

Organizmning C vitaminiga bo'lgan sutkalik ehtiyoji 70-100 mg.

100 g mahsulot tarkibida C vitaminining miqdori: (mg) na'matakda-1000, qora smorodinada-300, xrenda-128, ko'k qalampir da-126, karamda-24, qizil karamda-42, ko'k piyozda-48, limon apelsinda-20-30, qulupnaydi-51, pomidorda-34 [2, 48-49].

Mazkur vitam inga boy mahsulotlarni istemol qilish insonning immunitetining oshishiga, aqliy va jismoniy jihatdan faolligining ortishiga imkoniyat yaratadi.

Xulosa. Yuqorida keltirilgan ma'lumotlarga tayangan holda shunday xulosaga kelish mumkin: Qoraqalpog'iston hududining sharoiti o'ta og'ir bo'lganligi sababli, u yerda yashovchi insonlar salomatligini asrash muhim masalalardan hisoblanadi. Shu bois, maqolada qayd etilganidek, insonlarning sog'lom turmush tarziga amal etishlari va vitam inga boy mahsulotlarni istemol qilishlari ularni kasalliklardan qutqarishga va ularning aqliy va jismoniy faolligini oshirishda ahamiyatlidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. M. Mo'minova. «Ovqatlanish fiziologiyasi». Toshkent 2007.
2. M. A. Maksumova, M. N. Mo'minova, N. B. Mansurova Ovqatlanish fiziologiyasi asoslari, sanitariya va gigiyena. Toshkent. "Voriz-nashriyot" 2017.
3. T. Xudoyshukurov Ovqatlanish va salomatlik. Toshkent "Meditsina" 1993.
4. Г. П. Ламажанова Физиология питания. Москва. "Мир науки" 2016. 146 стр.
5. Молчанова Е. Н. Физиология питания. Учебное пособие. Санкт-Петербург. «Троицкий мост» 2014. 240 стр.
6. Рубина Физиология питания. Учебник для студ. учреж. высш. проф. Образования. М. Издателский цент. «Академия» 2014. 208 стр.