

INSON ORGANIZMI UCHUN VITAMINLARNING AHAMIYATI

Жумаева Ш. Б.

Бухоро давлат тиббиёт институту

Kalit soʻzlar: ekologiya, inson organizmi, toʻgʻri ovqatlanish, vitamin, salomatlik va sogʻlom turmush tarzi.

Annotatsiya: Vitaminlarning inson organizmida roli. Jamoat joylarida, aholi orasida, taʼlim muassasalarida inson salomatligini mustahkamlashda vitaminlar va toʻgʻri ovqatlanishning ahamiyatini tushuntirish ishlarini olib borish. Har kunlik isteʼmol qilinadigan oziq-ovqatlarni organizmning fiziologik, biologik talablari asosida tanlash va isteʼmol qilishni yoʻlga qoʻyishdan iborat. Vitaminlar oziq – ovqatlar orqali meʼyorida qabul qilinsa, inson uzoq umr koʻrishidan dalolat beradi.

ЗНАЧЕНИЕ ВИТАМИНОВ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Бухарский государственный медицинский институт имени
Абу Али ибн Сина

Ключевые слова: экология, организм человека, правильное питание, витамины, здоровье и здоровый образ жизни.

Аннотация: Значение витаминов в организме человека. Проведение разъяснительной работы о важности витаминов и правильного питания в укреплении здоровья человека в общественных местах, среди населения, в образовательных учреждениях. Если витамины принимаются с пищей в умеренных количествах, человек будет здоров и проживет долгую жизнь.

THE IMPORTANCE OF VITAMINS FOR THE HUMAN BODY

Bukhara State Medical Institute named after Abu Ali ibn Sina

Key words: ecology, the human body, proper nutrition, vitamins, health and a healthy lifestyle.

Abstract: The importance of vitamins in the human body. Conducting explanatory work on the importance of vitamins and proper nutrition in strengthening human health in public places, among the population, and in educational institutions. If vitamins are taken with food in moderation, a person will be healthy and live a long life.

Vitaminlar - inson organizmi uchun oʻz vazifasini toʻgʻri amalga oshirishi uchun zarur boʻlgan moddalar guruhi hisoblanadi. Inson organizmi uchun ular organizmining

me'yorda ishlashi uchun zarur organik birikma bo'lib xizmat qiladi. Ma'lumki, inson organizmi vitaminlarni katta qismini asosan oziq-ovqat orqali qabul qiladi. Shu bilan birga vitamin D ultrabinafsha nuri ta'sirida ishlab chiqariladi, vitamin A tanada avvalgi avlodidan sintezlanadi, K va B3 vitaminlari bo'lsa ichak mikrobiotlaridan ajralib chiqadi.

Hujayra va to'qimalar tuzilishida vitaminlar ishtirok etmasligi bilan birga organizm ulardan quvvat ham olmaydi. Vitaminlar aslida organizmimizning o'ziga xos yordamchilari hisoblanadi. Vitaminlar fermentlarning to'g'ri ishlashiga hissa qo'shib, ba'zida gormonlar rolini bajarib va tartibga solish vazifasini bajaradi.

Inson organizm uchun barcha asosiy tizim va organlarning normal ishlashini ta'minlash uchun vitamin va mineralllar zarur hisoblanadi. Ammo ular organizmga oziq-ovqatlar orqali yetarlicha qabul qilinmasa, yetishmovchiliklar to'planib, patologik holatlarning ehtimolligi ortadi.

Inson organizm uchun zarur bo'lgan vitaminlarga tarif beradigan bo'lsak, vitamin A hujayralarning rivojlanishi, sochlar go'zalligi, terining ko'rkamligi, tirnoqlar salomatligi, suyaklar mustahkamligi, ko'rish quvvatining kuchli bo'lishi va tashqi ta'sirlardan himoyalaniшни ta'minlaydi. Sabzavodlardan sabzi tarkibida, sitrus mevalar, jigar, sut, pishloq, tvorog, tuxum, baliq va ko'katlardan esa petrushka tarkibida A vitamini ko'p uchraydi.

D vitamini tanada kalsiy va fosforning so'rilishini tartibga soluvchi bo'lib, u suyaklar mustahkamligi, shamollashdan himoyalaniş, qonning me'yorda ivuvchanligi, zaharli moddalarning organizmdan chiqib ketishi, yaxshi kayfiyat va yurak-qon tomirlar salomatligi uchun zarurdir. Sariyog', baliq yog'i, tuxum sarig'i, o'simlik yog'i, echki suti, pishloq, tvorog, dengiz mahsulotlari, mol go'shti hamda kartoshkada D vitaminini ko'p uchratish mumkin. Asosan u organizmda quyosh nuri ta'sirida ajralib chiqadi.

Vitamin S - kuchli immunitet, terining go'zalligi, soch va tishlar sog'lom bo'lishi uchun kerak bo'ladi. Bu vitamin ko'proq sitrus mevalari, qizil karam, sabzi, shivit, na'matak, yashil no'xat, qizil rangli mevalar, turp hamda kivi tarkibida mavjud.

Organizmda V1 uglevodlar almashinuvi, asab tizimi va miya uchun energiya ishlab chiqarish, jismoniy faollikni oshirishga yordam beradi. Bu vitamin kartoshkada, don mahsulotlarida va dukkaklilarda ko'p miqdorda bo'ladi. Vitamin V2 esa hujayralarga energiya ishlab chiqarish, ko'z va teri salomatligi uchun zarur bo'ladi. Ushbu vitamin sut va sut mahsulotlari, tuxum, jigar, qo'y go'shti, bodom, qo'ziqorin, grechka va tvorogda mavjud.

V6 vitamini bo'lsa oqsillar so'rilishi, asab tizimining yaxshi ishlashi va qon tomirlari sog'lom bo'lishi uchun zarur hisoblanib, u banan, ko'k salat, yong'oq, karam, bug'doy kepagi hamda qora mol go'shtida ko'p miqdorda bo'ladi.

Vitamin V12 asosan asab tizimi va ichaklar salomatligi, mustahkam xotira hamda immunitet va qizil-qon hujayralari ishlab chiqarish uchun zarur. V12 vitamin salat, baliq mahsulotlarida, pishloq, sut hamda tuxum sarig‘ida ko‘p uchraydi.

K vitamini bo‘lsa tanadagi jarohatlarning tez bitishi, qonning tarkibi va uning ivuvchanligi me‘yorda bo‘lishiga yordam beradi. Bu vitamin ayniqsa ismaloq, karam, qichitqi o‘t, na‘matak, sabzi, pomidor, qulupnay hamda ko‘k choyda mavjud. Ye vitamini esa asab to‘qimalari va immunitetni mustahkamlash, gormonlar hosil bo‘lishi, qon ivishi, reproduktiv tizim faoliyatining yaxshi ishlashi hamda tashqi salbiy ta‘sirlardan himoyalaniшни ta‘minlaydi. Go‘sh, jigar, sariyog‘, zaytun va kungaboqar yog‘i, qovoq, jo‘xori, yong‘oq hamda sut mahsulotlarida vitamin Ye ko‘p bo‘ladi.

Shunday qilib, vitaminlar albatta to‘g‘ri ovqatlanish orqali qabul qilinadi. Inson o‘zi uchun ovqatlanish ratsionini to‘g‘ri tuzsa, u holda organizmda asosiy elementlar yetarli bo‘ladi. Ovqatlanish bilan birga vitamanga boy meva, sabzavot va ko‘katlarni ham me‘yorida qabul qilish darkor. Inson organizmi uchun vitaminlar bilan birga quyoshli ob-havoda sayr qilish va uning nurlaridan bahra olish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Жумаева, Ш. Б. Глобаллашув шароитида ёшлар тарбиясининг ўзига хос жиҳатлари. *Science and Education, 1*(Special Issue 1), 2020. 45-52.
2. Жумаева, Ш. Б., Худойкулова, Н. И., Ахматова, Г. Р., & Махмудов, Ж. К. (2019). Медицинские и гигиенические характеристики условий труда предприятия деревообрабатывающей промышленности. *Гигиена и Санитария, Москва, 12*, 344-347.
3. Жумаева, Ш. Б. Куйимазор ва Тўдакўл сув омбори сувўтларининг таксономик хусусиятлари // *Образование наука и инновационные идеи в мире. 2023. 70-73 б.*
4. Жумаева, Ш. Б., & Субхонова, Ш. Э. (2023). АМУ-БУХОРО МАШИНА КАНАЛИ СУВЎТЛАРИНИНГ ТАКСОНОМИК ХУСУСИЯТЛАРИ. *World scientific research journal, 21*(1), 53-56.
5. Jumaeva Sh.B. Study and analysis of the microbiological composition of open reservoirs // *Galaxy international interdisciplinary research journal. 2023. 539-541.*
6. Jumaeva Sh.B. Taxonomic composition and physiological activity of phytoplankton in biological ponds of the Bukhara region // *Journal of Natural and Medical Education. Year 2023. 2835-303X.*
7. Jumaeva, S. B. (2022). THE MAIN FEATURES OF PHYTOPLANKTON IN THE OPEN WATER BASINS OF BUKHARA AND NAVOI REGIONS. *Globalization, the State and the Individual, 29*(1), 104-112.
8. JUMAIEVA, S. <http://ijpsss.iscience.uz/index.php/ijpsss> Vol 2, Issue 2 2022.
9. Xidirova Nilufar Shuxratovna. YOSH AVLODNI TARBIYALASHDA TA‘LIM TARBIYANING O‘RNI. Ta‘lim innovatsiyasi va integratsiyasi 18-son_2-to‘plam_Aprel -2024