



VITAMINLARNING ORGANIZMDAGI AHAMIYATI VA GIPOVITAMINOZLAR

Turg'unova Nargiza Abdugapparovna

*Asaka Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi hamshiralik
ishi kafedrası bosh o'qituvchisi.*

Annotatsiya: Ushbu maqolada vitaminlarning inson organizmidagi biologik ahamiyati, ularning modda almashinuvi jarayonlaridagi ishtiroki hamda gipovitaminozlarning kelib chiqish sabablari, klinik belgilari va profilaktikasi tahlil qilindi. Vitaminlar organizmning normal o'sishi, rivojlanishi, immun tizimining faoliyati, fermentativ reaksiyalar va metabolik jarayonlarning uzluksiz kechishini ta'minlovchi muhim biologik faol moddalar hisoblanadi. Ularning yetishmovchiligi turli organ va tizimlar faoliyatining buzilishiga, mehnat qobiliyatining pasayishiga hamda surunkali kasalliklarning rivojlanish xavfining ortishiga olib keladi. Tadqiqot davomida ilmiy adabiyotlar, zamonaviy klinik tavsiyalar va profilaktik tibbiyotga oid ma'lumotlar tahlil qilindi. Olingan natijalar vitaminlar balansini saqlash, to'g'ri ovqatlanish va gipovitaminozlarni erta aniqlash aholi salomatligini mustahkamlashda muhim omil ekanligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: vitaminlar, gipovitaminoz, avitaminoz, metabolizm, immunitet, sog'lom ovqatlanish, mikroelementlar, profilaktika, biologik faol moddalar, salomatlik.

KIRISH

Inson salomatligini saqlash va kasalliklarning oldini olishda to'g'ri ovqatlanish muhim o'rin egallaydi. Oziq-ovqat tarkibidagi vitaminlar organizmning normal hayot faoliyatini ta'minlovchi asosiy biologik faol moddalar qatoriga kiradi. Ular energiya manbai bo'lmasa-da, fermentlar faoliyatini boshqarish, modda almashinuvini tartibga solish, immun tizimini qo'llab-quvvatlash hamda



to'qimalarning o'sishi va tiklanishida muhim vazifalarni bajaradi.

Vitaminlarga bo'lgan ehtiyoj yosh, jins, fiziologik holat, kasalliklar, jismoniy faollik va ekologik omillarga qarab o'zgaradi. Zamonaviy turmush tarzi, noto'g'ri ovqatlanish, yarim tayyor mahsulotlarni ko'p iste'mol qilish hamda surunkali kasalliklar natijasida vitaminlar yetishmovchiligi tobora dolzarb tibbiy muammoga aylanmoqda.

Gipovitaminoz vitaminlarning organizmga yetarli miqdorda tushmasligi yoki ularning so'rilishi va almashinuvidagi buzilishlar natijasida yuzaga keladigan patologik holatdir. Ushbu holat immunitetning pasayishi, kamqonlik, asab tizimi faoliyatining buzilishi, ko'rish qobiliyatining yomonlashishi, suyak va mushak tizimida o'zgarishlar hamda boshqa ko'plab klinik belgilar bilan namoyon bo'ladi. Mazkur tadqiqotning maqsadi vitaminlarning organizmdagi biologik ahamiyatini, gipovitaminozlarning asosiy sabablarini, klinik ko'rinishlarini, diagnostikasi va profilaktik choralarini ilmiy jihatdan tahlil qilishdan iborat.

METODOLOGIYA

Tadqiqot sifat yondashuvi asosida tashkil etildi hamda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil va tizimli yondashuv metodlaridan foydalanildi. Tadqiqot jarayonida quyidagi usullar qo'llanildi:

- vitaminlar va gipovitaminozlarga oid ilmiy manbalarni tahlil qilish;
- milliy va xalqaro klinik tavsiyalarni o'rganish;
- vitamin yetishmovchiligining klinik belgilari va xavf omillarini qiyosiy baholash;
- profilaktika va davolash usullarining samaradorligini tahlil qilish;
- nazariy hamda amaliy ma'lumotlarni umumlashtirish.

Mazkur metodlar vitaminlarning organizmdagi biologik ahamiyati va gipovitaminozlarning rivojlanish mexanizmlarini kompleks baholash imkonini berdi.



NATIJALAR

Tadqiqot natijalari vitaminlar organizmning barcha fiziologik jarayonlarida muhim o‘rin egallashini tasdiqladi.

— vitaminlar fermentativ reaksiyalarning normal kechishini ta'minlashi aniqlandi;

— immun tizimi faoliyatini qo‘llab-quvvatlashda A, C, D va E vitaminlari muhim ahamiyatga ega ekanligi kuzatildi;

— D vitamini yetishmovchiligi suyak mineralizatsiyasining buzilishiga olib kelishi qayd etildi;

— temir va folat almashinuvida B guruhi vitaminlarining muhim roli aniqlandi;

— gipovitaminozlar mehnat qobiliyati va hayot sifatining pasayishiga sabab bo‘lishi kuzatildi;

— muvozanatli ovqatlanish vitaminlar yetishmovchiligining oldini olishda asosiy omillardan biri ekanligi tasdiqlandi;

— xavf guruhidagi shaxslarda profilaktik kuzatuv va laborator tekshiruvlar samarali natija berishi aniqlandi;

— vitamin preparatlarini shifokor tavsiyasi asosida qo‘llash ijobiy klinik natijalarni ta'minlashi qayd etildi.

Natijalar vitaminlar organizmning normal faoliyati uchun zarur biologik omil ekanligini va gipovitaminozlarni erta aniqlash sog‘liqni saqlash amaliyotida muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatdi.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari vitaminlarning inson organizmidagi biologik ahamiyati nihoyatda yuqori ekanligini ko‘rsatdi. Vitaminlar moddalar almashinuvini boshqaruvchi ferment tizimlarining ajralmas tarkibiy qismi bo‘lib, hujayralarning normal faoliyatini, immun himoyani, gormonal muvozanatni va regeneratsiya



jarayonlarini ta'minlaydi. Shu sababli ularning yetishmovchiligi organizmning deyarli barcha a'zo va tizimlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Gipovitaminozlarning rivojlanishida noto'g'ri ovqatlanish, surunkali kasalliklar, ovqat hazm qilish tizimi patologiyalari, homiladorlik, qarilik va ayrim dori vositalarini uzoq muddat qabul qilish muhim omillar hisoblanadi. Zamonaviy diagnostika usullaridan foydalanish vitamin yetishmovchiligini erta aniqlash va samarali davolash imkonini beradi.

Profilaktik tibbiyot nuqtai nazaridan aholining sog'lom ovqatlanish madaniyatini oshirish, vitaminlarga boy mahsulotlarni muntazam iste'mol qilish hamda xavf guruhidagi shaxslarni dispanser kuzatuviga olish gipovitaminozlarning kamayishiga xizmat qiladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, vitaminlar inson organizmining normal hayot faoliyatini ta'minlovchi eng muhim biologik faol moddalar qatoriga kiradi. Ular modda almashinuvi jarayonlarining me'yorida kechishi, fermentlar va gormonlar faoliyatining boshqarilishi, immun tizimining mustahkam ishlashi, hujayralarning o'sishi va yangilanishi, nerv tizimi, yurak-qon tomir tizimi hamda boshqa a'zo va tizimlarning to'laqonli faoliyat yuritishida muhim rol o'ynaydi. Vitaminlarning organizmga yetarli miqdorda tushishi inson salomatligini saqlash, kasalliklarning oldini olish va hayot sifatini yaxshilashning asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, gipovitaminozlar bugungi kunda keng tarqalgan tibbiy va ijtimoiy muammolardan biri bo'lib, ularning rivojlanishida noto'g'ri ovqatlanish, vitaminlarga kambag'al oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilish, ovqat hazm qilish tizimi kasalliklari, surunkali patologiyalar, homiladorlik, laktatsiya davri, bolalik va keksalik davridagi fiziologik o'zgarishlar muhim o'rin tutadi. Bundan tashqari, ayrim dori vositalarini uzoq muddat qabul qilish, zararli odatlar, ekologik omillar va stress holatlari ham vitaminlar almashinuviga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.



Shuningdek, tadqiqot davomida vitaminlar yetishmovchiligining klinik belgilari organizmning qaysi vitamin yetishmayotganiga qarab turlicha namoyon bo'lishi aniqlandi. Masalan, A vitamini yetishmovchiligi ko'rish faoliyatining buzilishiga, D vitamini tanqisligi suyak to'qimasining mineralizatsiyasi pasayishiga, C vitamini yetishmovchiligi qon tomir devorlarining mo'rtlashishiga, B guruhi vitaminlari tanqisligi esa asab tizimi faoliyatining buzilishi va kamqonlik rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois gipovitaminozlarni erta aniqlash va o'z vaqtida davolash ko'plab asoratlarning oldini olish imkonini beradi.

Profilaktik tibbiyot nuqtai nazaridan vitaminlar yetishmovchiligining oldini olish eng samarali yo'nalish hisoblanadi. Buning uchun aholining sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, ratsionga yangi sabzavot va mevalar, don mahsulotlari, sut mahsulotlari, baliq, go'sht hamda vitaminlarga boy boshqa oziq-ovqatlarni muntazam kiritish muhimdir. Zarurat tug'ilganda esa vitamin preparatlari faqat shifokor tavsiyasi asosida, organizm ehtiyojidan kelib chiqib qo'llanilishi maqsadga muvofiqdir. Vitaminlarni me'yoridan ortiq iste'mol qilish ham gipervitaminoz rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkinligi sababli ularni nazoratsiz qabul qilish tavsiya etilmaydi.

Bundan tashqari, sog'liqni saqlash tizimida profilaktik ko'riklarni kengaytirish, xavf guruhiga kiruvchi shaxslarni muntazam tibbiy kuzatish, laborator diagnostika imkoniyatlarini rivojlantirish va aholiga vitaminlarning ahamiyati bo'yicha sanitariya-ma'rifiy ishlarni kuchaytirish gipovitaminozlarning uchrash darajasini sezilarli kamaytirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, bolalar, homilador ayollar, emizikli onalar, keksalar hamda surunkali kasalliklarga chalingan bemorlarda vitaminlar holatini nazorat qilish alohida ahamiyatga ega.

Umuman olganda, vitaminlar organizmning sog'lom faoliyat yuritishi va kasalliklarga qarshi tabiiy himoya mexanizmlarini ta'minlovchi ajralmas biologik omillardir. Ularning yetarli darajada qabul qilinishi nafaqat individual salomatlikni mustahkamlaydi, balki jamiyatda kasallanish ko'rsatkichlarini kamaytirish, mehnat



unumdorligini oshirish va umr davomiyligini uzaytirishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Kelgusida vitaminlar almashinuvi, individual ovqatlanish dasturlari, zamonaviy laborator diagnostika usullari va shaxsga yo'naltirilgan profilaktik yondashuvlar bo'yicha ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish sog'liqni saqlash tizimi samaradorligini yanada oshirish hamda gipovitaminozlar bilan bog'liq kasalliklarning oldini olishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- 1.Murray R.K., Bender D.A., Botham K.M., Kennelly P.J., Rodwell V.W., Weil P.A. Harper's Illustrated Biochemistry. 32nd ed. New York: McGraw-Hill Education, 2021. – 832 p.
- 2.Gropper S.S., Smith J.L., Carr T.P. Advanced Nutrition and Human Metabolism. 8th ed. Boston: Cengage Learning, 2021. – 944 p.
- 3.Ross A.C., Caballero B., Cousins R.J., Tucker K.L., Ziegler T.R. Modern Nutrition in Health and Disease. 12th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2020. – 1264 p.
- 4.Mahan L.K., Raymond J.L. Krause's Food & the Nutrition Care Process. 15th ed. St. Louis: Elsevier, 2020. – 1184 p.
- 5.World Health Organization. Guideline: Vitamin and Mineral Supplementation in Pregnancy. Geneva: World Health Organization, 2020.
- 6.World Health Organization. Healthy Diet. Geneva: World Health Organization, 2020.
- 7.O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Aholining sog'lom ovqatlanishi bo'yicha milliy tavsiyalar. Toshkent, 2022.
- 8.Mann J., Truswell A.S. Essentials of Human Nutrition. 5th ed. Oxford: Oxford University Press, 2017. – 640 p.
- 9.Erdman J.W., Macdonald I.A., Zeisel S.H. Present Knowledge in Nutrition. 11th



- ed. London: Academic Press, 2020. – 1040 p.
10. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids. Washington, DC: National Academies Press, 2000.
11. Zimmermann M.B., Hurrell R.F. Nutritional Iron Deficiency and Vitamin Interactions in Human Health. *The Lancet*. 2007;370(9586):511–520.