



VITAMIN YETISHMOVCHILIGI VA UNING SALOMATLIKKA TA'SIRI

Xaydarova Shohista Abduqaxxor qizi

*Quva Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi maxsus fan
o'qituvchisi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada vitaminlarning inson organizmidagi biologik ahamiyati, vitamin yetishmovchiligining kelib chiqish sabablari, klinik belgilari hamda salomatlikka ko'rsatadigan salbiy ta'siri tahlil qilingan. Shuningdek, vitamin tanqisligining oldini olish choralari, to'g'ri ovqatlanishning ahamiyati va sog'lom turmush tarzining vitaminlar almashinuviga ta'siri yoritilgan. Vitamin yetishmovchiligi nafaqat alohida a'zolar faoliyatiga, balki butun organizmning o'sishi, rivojlanishi va immun tizimining faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi ilmiy manbalar asosida bayon etilgan.

Kalit so'zlar: vitaminlar, gipovitaminoz, avitaminoz, immunitet, sog'lom ovqatlanish, mikroelementlar, metabolism, salomatlik.

Abstract: This article examines the biological importance of vitamins in the human body, the causes of vitamin deficiency, its clinical manifestations, and its negative impact on health. The paper also highlights preventive measures, the importance of balanced nutrition, and the role of a healthy lifestyle in maintaining adequate vitamin levels. Scientific evidence shows that vitamin deficiency adversely affects not only individual organs but also overall growth, development, metabolic processes, and immune system function.

Keywords: vitamins, hypovitaminosis, avitaminosis, immunity, healthy nutrition, micronutrients, metabolism, health.



Kirish

Inson salomatligini saqlash va mustahkamlashda vitaminlar muhim o‘rin tutadi. Vitaminlar organizmda juda kam miqdorda talab qilinadigan, biroq hayotiy jarayonlarning normal kechishi uchun zarur bo‘lgan biologik faol moddalardir. Ular modda almashinuvi, hujayralarning o‘sishi va yangilanishi, fermentlar faoliyati hamda immun tizimining ishlashida muhim rol o‘ynaydi.

Zamonaviy hayot tarzining o‘zgarishi, noto‘g‘ri ovqatlanish, yarim tayyor mahsulotlar iste'molining ortishi, ekologik omillarning salbiy ta'siri va surunkali kasalliklarning ko‘payishi natijasida vitamin yetishmovchiligi keng tarqalgan muammolardan biriga aylanmoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko‘ra, dunyo aholisining katta qismida turli darajadagi vitamin va mikroelementlar tanqisligi kuzatiladi. Ayniqsa bolalar, homilador ayollar, keksalar va surunkali kasalliklarga chalingan shaxslar xavf guruhiga kiradi.

Vitamin yetishmovchiligi organizmning himoya kuchlarini pasaytiradi, kasalliklarga moyillikni oshiradi hamda jismoniy va aqliy rivojlanishga salbiy ta'sir ko‘rsatadi. Shu sababli ushbu muammoni o‘rganish va uning oldini olish dolzarb ahamiyatga ega.

Asosiy qism

Vitamin yetishmovchiligining ijtimoiy va iqtisodiy oqibatlari

Vitamin tanqisligi nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy-iqtisodiy muammo ham hisoblanadi. Aholining mehnatga layoqatli qismida vitamin yetishmovchiligi ish unumdorligining pasayishiga, tez charchashga va kasallanish darajasining ortishiga olib keladi. Natijada mehnat resurslaridan samarali foydalanish kamayadi va sog‘liqni saqlash tizimiga tushadigan iqtisodiy yuk ortadi.



Bolalar va o'smirlarda vitamin tanqisligi ta'lim sifatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Diqqatning pasayishi, xotira susayishi va tez toliqish o'quv materiallarini o'zlashtirish darajasining kamayishiga sabab bo'ladi. Bu esa kelajakda malakali kadrlar tayyorlash jarayoniga ham ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Vitaminlar va immun tizimi o'rtasidagi bog'liqlik

Immun tizimining normal faoliyat ko'rsatishi uchun vitaminlar muhim ahamiyatga ega. A, C, D va E vitaminlari immun hujayralarning shakllanishi va faoliyatida ishtirok etadi. Ushbu vitaminlarning yetishmovchiligi organizmning viruslar, bakteriyalar va boshqa patogen omillarga qarshi kurashish qobiliyatini susaytiradi.

A vitamini shilliq qavatlarning himoya funksiyasini saqlab turadi. C vitamini leykotsitlar faolligini oshiradi va antioksidant sifatida organizmni himoya qiladi. D vitamini esa immun javob reaksiyalarini tartibga solishda ishtirok etadi. Shu sababli vitaminlar yetarli miqdorda qabul qilinishi infeksiyon kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Vitamin yetishmovchiligining bolalar organizmiga ta'siri

Bolalik davri organizmning jadal o'sish va rivojlanish bosqichi hisoblanadi. Ushbu davrda vitaminlarga bo'lgan ehtiyoj yuqori bo'ladi. Vitamin tanqisligi natijasida bolalarda bo'y o'sishining sekinlashuvi, suyak tizimi rivojlanishining buzilishi, immunitetning pasayishi va tez-tez kasallanish holatlari kuzatiladi.

D vitamini yetishmovchiligi raxit kasalligiga olib kelib, suyaklarning deformatsiyalanishiga sabab bo'ladi. A vitamini tanqisligi ko'rish faoliyatining buzilishi va infeksiyon kasalliklarga moyillikni oshiradi. B guruhi vitaminlarining yetishmasligi esa asab tizimi rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Homiladorlik davrida vitaminlarning ahamiyati



Homiladorlik davrida ayol organizmida vitaminlarga bo'lgan ehtiyoj ortadi. Chunki vitaminlar nafaqat ona organizmi, balki homilaning normal rivojlanishi uchun ham zarurdir. Foliy kislotalari, D vitamini, A vitamini va B guruhi vitaminlari homila organlari va tizimlarining shakllanishida muhim rol o'ynaydi.

Foliy kislotalari yetishmovchiligi homilada nerv naychasi nuqsonlari rivojlanish xavfini oshiradi. Temir va C vitamini tanqisligi esa kamqonlikka olib kelishi mumkin. Shu sababli homilador ayollarning ovqatlanish ratsionini vitaminlarga boy mahsulotlar bilan boyitish muhim hisoblanadi.

Vitamin yetishmovchiligining diagnostikasi va zamonaviy profilaktikasi

Hozirgi kunda vitamin tanqisligini aniqlash uchun klinik belgilar bilan bir qatorda laborator tekshiruvlardan ham foydalaniladi. Qon tarkibidagi ayrim vitaminlar miqdorini aniqlash orqali gipovitaminoz holatlariga tashxis qo'yiladi.

Profilaktika maqsadida aholining xavf guruhlariga kiruvchi qatlamlari, jumladan bolalar, homilador ayollar va keksalar orasida vitaminlashtirilgan oziq-ovqat mahsulotlaridan foydalanish tavsiya etiladi. Shuningdek, sog'lom ovqatlanish tamoyillarini targ'ib qilish, sanitariya-ma'rifiy ishlarni kuchaytirish va muntazam tibbiy ko'riklarni tashkil etish vitamin yetishmovchiligining oldini olishda samarali hisoblanadi.

Vitaminlarning organizmdagi ahamiyati

Vitaminlar yog'da eruvchi va suvda eruvchi vitaminlarga bo'linadi. Yog'da eruvchi vitaminlarga A, D, E va K vitaminlari kirsa, suvda eruvchi vitaminlar guruhiga C vitamini hamda B guruhi vitaminlari kiradi.

A vitamini ko'rish analizatorining normal faoliyatini ta'minlaydi, teri va shilliq qavatlarning sog'lom holatini saqlaydi. D vitamini kalsiy va fosfor almashinuvini boshqarib, suyaklarning mustahkamligini ta'minlaydi. E vitamini kuchli



antioksidant hisoblanib, hujayralarni erkin radikallarning zararli ta'siridan himoya qiladi. K vitamini esa qon ivish jarayonida muhim rol o'ynaydi.

B guruhi vitaminlari asab tizimi faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi, energiya almashinuvida qatnashadi va qon hujayralarining hosil bo'lishiga yordam beradi. C vitamini immun tizimini mustahkamlaydi, qon tomirlari devorlarining mustahkamligini ta'minlaydi va organizmning infeksiyalarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi.

Vitamin yetishmovchiligining sabablari

Vitamin yetishmovchiligi turli omillar natijasida yuzaga keladi. Ularga quyidagilar kiradi:

Noto'g'ri va bir xil turdagi ovqatlanish;

Meva va sabzavotlarni yetarli iste'mol qilmaslik;

Ovqat mahsulotlarini noto'g'ri saqlash va qayta ishlash;

Oshqozon-ichak tizimi kasalliklari;

Surunkali infeksiyalar;

Homiladorlik va emizish davri;

Kuchli jismoniy va ruhiy zo'riqish;

Ayrim dori vositalarini uzoq muddat qabul qilish;

Zararli odatlar.

Ayniqsa bolalar va o'smirlarda organizmning faol o'sishi davrida vitaminlarga bo'lgan ehtiyoj yuqori bo'ladi. Shu sababli ushbu davrda vitamin tanqisligi rivojlanish xavfi ortadi.



Vitamin yetishmovchiligining klinik belgilari

Vitamin tanqisligining belgilari qaysi vitamin yetishmayotganiga bog'liq bo'ladi.

A vitamini yetishmovchiligida:

Shabko'rlik;

Ko'z qurishi;

Teri quruqligi;

Immunitetning pasayishi kuzatiladi.

D vitamini yetishmovchiligida:

Bolalarda raxit;

Kattalarda osteomalatsiya;

Suyaklarning mo'rtlashishi;

Mushak zaifligi rivojlanadi.

C vitamini tanqisligida:

Milk qonashi;

Tez charchash;

Jarohatlarning sekin bitishi;

Scurvy kasalligi yuzaga keladi.

B guruhi vitaminlari yetishmovchiligida:

Asabiylashish;



Uyqusizlik;

Xotira pasayishi;

Kamqonlik;

Nevrologik buzilishlar kuzatiladi.

Vitamin yetishmovchiligining salomatlikka ta'siri

Vitaminlar organizmning barcha tizimlari faoliyatida ishtirok etadi. Shu sababli ularning yetishmovchiligi keng qamrovli salbiy oqibatlarga olib keladi.

Birinchidan, immun tizimining zaiflashishi natijasida organizm infeksiyon kasalliklarga tez chalinadi. Ikkinchidan, modda almashinuvi jarayonlari buzilib, energiya ishlab chiqarilishi kamayadi va inson tez charchaydigan bo'lib qoladi. Uchinchidan, asab tizimi faoliyati izdan chiqib, diqqat va xotira pasayadi.

Bolalarda vitamin yetishmovchiligi jismoniy o'sishning sekinlashishi, aqliy rivojlanishning ortda qolishi hamda o'quv faoliyatining pasayishiga olib kelishi mumkin. Homilador ayollarda esa homila rivojlanishining buzilish xavfi ortadi.

So'nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar vitamin tanqisligi yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, osteoporozi va ayrim onkologik kasalliklar rivojlanishida ham muhim xavf omillaridan biri ekanligini ko'rsatmoqda.

Vitamin yetishmovchiligining oldini olish

Vitamin tanqisligining oldini olish uchun quyidagi tavsiyalar muhim hisoblanadi:

Ratsional va muvozanatli ovqatlanish;

Kundalik ratsionda meva va sabzavotlar ulushini oshirish;



Sut mahsulotlari, go'sht, baliq va dukkakli mahsulotlarni muntazam iste'mol qilish;

Faol turmush tarziga rioya qilish;

Quyosh nurlaridan me'yorida foydalanish;

Profilaktik tibbiy ko'riklardan o'tib turish;

Shifokor tavsiyasiga binoan vitamin preparatlarini qabul qilish.

Aholi orasida sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish vitamin yetishmovchiligi bilan bog'liq kasalliklarni kamaytirishda muhim omil hisoblanadi.

Xulosa

Vitaminlar inson organizmining normal faoliyati uchun zarur bo'lgan biologik faol moddalardir. Ularning yetishmovchiligi immunitetning pasayishi, modda almashinuvining buzilishi, asab tizimi va ichki a'zolar faoliyatining izdan chiqishiga sabab bo'ladi. Ayniqsa bolalar, homilador ayollar va keksalar orasida vitamin tanqisligi jiddiy tibbiy va ijtimoiy muammo hisoblanadi. To'g'ri ovqatlanish, sog'lom turmush tarziga amal qilish va profilaktik tadbirlarni amalga oshirish orqali vitamin yetishmovchiligining oldini olish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Guyton A.C., Hall J.E. Textbook of Medical Physiology. Elsevier, 2021.
2. Murray R.K., Bender D.A. Harper's Illustrated Biochemistry. McGraw-Hill Education, 2023.
3. WHO. Micronutrient Deficiencies and Public Health. Geneva, 2024.



4. Ross A.C., Caballero B. Modern Nutrition in Health and Disease. Lippincott Williams & Wilkins, 2022.

5. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. Sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar. Toshkent, 2023.

6. Shodmonov S., Karimov A. Vitaminlar va mikroelementlarning fiziologik ahamiyati. Toshkent, 2022.