



VITAMINLAR

Sergeli Abu Ali Ibn Sino nomidagi Jamoat salomtligi texnikumi

Umumkasbiy fanlar kafedrasida o'qituvchisi

Boboyeva Dono Abduqodirovna

Annotatsiya: Vitamin-bu odam ovqat ratsioning eng muhim tarkibiy qismi. Vitaminni oziq-ovqat mahsulotlarida hayot uchun zarur bo'lgan qandaydir boshqa moddalar borligini 1880-yil tajribada N.I.Lunin tajribada isbotlab bergan. Vitamin terminini K.Futk taklif etgan. Vitaminlar dastlab lotin harflari bn belgilangan. Keyin vitaminlar kimyoviy nomlari bn atalgan. Vitaminlar inson hayoti uchun muhim ahamiyatga ega. Vitaminlar (lotincha vita — hayot) degan ma'noni bildiradi.

Kalit so'zlar: Vitamin, vita, retinol, tiamin, pirodaksin, sintez, gipovitaminoz.

Аннотация: Витамины — важнейшая составляющая рациона человека. Наличие витаминов в пищевых продуктах было экспериментально доказано в 1880 году Н. И. Луниным. Термин «витамин» был предложен К. Футком. Первоначально витамины обозначались латинскими буквами. Позже витамины стали называть по их химическим названиям. Витамины важны для жизни человека. Витамины (от латинского vita — жизнь) означают.

Ключевые слова: Витамин, vita, ретинол, тиамин, пиридоксин, синтез, гиповитаминоз.

Abstract: Vitamins are the most important component of the human diet. The presence of vitamins in food products was experimentally proven in 1880 by N.I. Lunin. The term vitamin was proposed by K. Futk. Vitamins were originally designated by Latin letters. Later, vitamins were called by their chemical names. Vitamins are important for human life. Vitamins (from Latin vita - life) mean.

Key words: Vitamin, vita, retinol, thiamine, pyridoxine, synthesis, hypovitaminosis.



Organizmدا Vitamin sintez qilinmaydi, kishi o‘zi uchun zarur Vitaminni turli ovqat moddalari bilan oladi. Ovqatda Vitamin yetishmaganda gipovitaminoz, mutlaqo bo‘lmaganda avitaminoz paydo bo‘ladi. Oziq-ovqatda Vitamin yetishmaganda kishining mehnat qobiliyati pasayadi, organizmning kasalliklarga hamda tashqi muhitning noqulay ta‘siriga chadami kamayadi. Vitamin yetishmovchiligiga ovqat tarkibida Vitamin kam bo‘lishigina emas, balki ularning ichakda so‘rilishi, to‘qimalarga yetkazib berilishi va biologik faol shaklga aylanishi jarayonlarining buzilishi ham sabab bo‘ladi. Lekin ba‘zi Vitamin ning fiziologik ehtiyojdan ortiqroq bo‘lishi gipervitaminozga olib kelishi ham mumkin.

Vitamin turlari:

Retinol (A vitamin) tabiatda keng tarqalgan. O‘simlik to‘qimalarida A provitamin (organizmda retinolga aylanadigan karotinoid pigmentlar) holida uchraydi. Ko‘rish pigmentlari hosil bo‘lishida qatnashib, organizmning normal o‘shini, ko‘zning turli darajadagi yorug‘likka moslashishini ta‘minlaydi.

Tiamin (V, vitamin) — ko‘pgina oziqovqat mahsulotlari tarkibiga kiradi. U asosan donning murtagi va qobig‘i (kepagi)da bo‘ladi. Tiamin organizmda uglevodlar almashinuvida muhim ahamiyatga ega; ovqat uglevodlarga serob bo‘lsa, ularni o‘zlashtirish uchun tiamin ko‘proq talab qilinadi. Tiamin bo‘lmasa, polinevrit kasalligi ro‘y beradi.

Piridoksin (V6 vitamin)— ko‘pgina o‘simlik va hayvon mahsulotlari: achitqi, bug‘doy murtagi, jigar, baliq, mol go‘shiti va dukkakli donda bo‘ladi. U oqsil va yog‘ning normal hazm bo‘lishini ta‘minlab, azot almashinuvida muhim rol o‘ynaydi. Organizmda piridoksin yetishmasa bolalar o‘smay qoladi, me‘da-ichak ishi buziladi, kamqonlik ro‘y beradi. Homiladorlarda stomatit, terining yallig‘lanishi, qo‘zg‘aluvchanlik, uyqusizlik kuzatiladi. Kishi organizmi uchun zarur miqdordagi piridoksin ichak bakteriyalari ta‘sirida hosil bo‘ladi.

FOYDALINGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI



1. Ibrohimovich A. H. MODERN FACTORS FOR RAISING STUDENT-YOUTH INNOVATIVE THINKING IN THE HIGHER EDUCATION //American Journal of Pedagogical and Educational Research. – 2023. – T. 15. – C. 202-206.
2. M.N.Mahsumov, X.Aliyev, M.A.Odilov, N.A.Musayeva “FARMAKOLOGIYA ASOSLARI” Toshkent “ILM ZIYO”-2007
3. F.Sh.Toshmuhammedova, H.U.Aliyev, R.Z.Nizomov “FARMAKOLOGIYA VA RETSEPTURA” 2003
4. S.S.Azizova “FARMAKOLOGIYA” Toshkent Yangi asr avlodi 2006
5. Yu.M. Mamadov, M.A.Xo’jamberdiyev, B.Yu.Mamatov “KLINIK FARMAKOLOGIYA” Toshkent “TURON-IQBOL” 2010