

VITAMINLARNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Abdurasulova Kamola G'afurovna.

(Mustaqil tadqiqotchi)

Tilovova Munisa Bahtiyor qizi

Nizomiy nomidagi O'zbekiston Milliy pedagogika universiteti

Tabiiy fanlar fakulteti 4-bosqich talabasi

Annotatsiya

Ushbu maqolada vitaminlarning inson salomatligidagi o'rni, ularning biologik funksiyalari hamda yetishmovchiligi va ortiqcha iste'molining oqibatlari ilmiy asosda tahlil qilingan. Vitaminlarning organizmdagi almashinuv jarayonlaridagi ahamiyati, immunitet tizimini mustahkamlashdagi roli hamda asab tizimi va yurak-qon tomir faoliyatiga ta'siri keng yoritilgan. Shuningdek, vitamin yetishmovchiligi oqibatida yuzaga keladigan kasalliklar, ularning profilaktikasi hamda sog'lom ovqatlanish orqali oldini olish choralari ko'rib chiqilgan. Maqolada xalqaro ilmiy adabiyotlar hamda O'zbekiston sharoitidagi amaliy tajribalar asosida xulosalar berilgan.

Kalit so'zlar: Vitaminlar, sog'liq, immunitet, ovqatlanish, yetishmovchilik, profilaktika, biologik faol moddalar.

Kirish Vitaminlar inson organizmida hayotiy muhim funksiyalarni bajaruvchi biologik faol moddalar hisoblanadi. Ular almashinuv jarayonlarida fermentlar faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi, immunitet tizimini mustahkamlaydi va asab hamda yurak-qon tomir tizimlarining normal faoliyatini ta'minlaydi. Shuning uchun vitaminlarning yetarli miqdorda qabul qilinishi inson salomatligi uchun beqiyos ahamiyatga ega. Vitaminlar organizmda kechadigan ko'plab biokimyoviy jarayonlarning normal amalga oshishini ta'minlaydi.

XXI asrda ovqatlanishdagi muammolar, ekologik omillar va turmush tarzidagi o'zgarishlar tufayli vitamin yetishmovchiligi keng tarqalmoqda.

Mazkur maqolada vitaminlarning inson organizmidagi asosiy vazifalari, ularning yetishmovchiligi oqibatlari hamda parhez va farmakologik vositalar orqali to'ldirish imkoniyatlari ilmiy asosda yoritiladi.

Asosiy qism 1. Vitaminlarning biologik roli – A vitamini ko'rish qobiliyati uchun zarur, D vitamini suyaklar mustahkamligini ta'minlaydi, C vitamini immunitetni kuchaytiradi, B guruh vitaminlari esa asab tizimi faoliyatida muhim.

2. Yetishmovchilik oqibatlari – Vitamin yetishmovchiligi anemiya, raxit, skorbut, asab tizimi kasalliklari kabi muammolarga olib keladi.

3. Ortiqcha iste'mol xavfi – Vitaminlarning haddan tashqari ko'p qabul qilinishi ham salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin (masalan, giperavitaminoz).

4. Sog'lom ovqatlanish va profilaktika – Meva-sabzavotlar, don mahsulotlari, baliq va sut mahsulotlarini muntazam iste'mol qilish vitaminlar manbai sifatida eng samarali yo'ldir.

5. Xalqaro va milliy tajriba – Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) hamda O'zbekiston sog'liqni saqlash tizimi vitamin yetishmovchiligiga qarshi maxsus dasturlar ishlab chiqqan. Vitaminlarning turlari va ularning biologik roli

Vitaminlar yog'da eruvchilar (A, D, E, K) va suvda eruvchilar (B guruhi, C vitamini) ga bo'linadi. A vitamini ko'rish qobiliyatini saqlashda muhim bo'lib, immunitetni kuchaytiradi. D vitamini suyak to'qimalarining shakllanishi va kalsiy almashinuvida asosiy rol o'ynaydi. E vitamini antioksidant xususiyatga ega bo'lib, hujayralarni erkin radikallardan himoya qiladi. C vitamini esa kollagen sintezi, immunitetni mustahkamlash va temirning so'rilishini yaxshilashda muhimdir.

Vitamin yetishmovchiligining oqibatlari

A vitamini yetishmovchiligi ko'rlikka, immunitetning pasayishiga olib keladi.

D vitamini yetishmovchiligi bolalarda raxit, kattalarda osteoporoz kasalligini keltirib chiqaradi.

C vitamini tanqisligi esa skorbuta, charchoq va immunitetning keskin pasayishiga sabab bo'ladi.

B guruhi vitaminlari yetishmovchiligi asab tizimi faoliyati buzilishlari, kamqonlik va moddalar almashinuvi muammolariga olib keladi.

3. Vitaminlarni oziq-ovqat orqali olish manbalari

A vitamini ko‘proq sabzi, qovoq, jigar va sut mahsulotlarida mavjud.

D vitamini baliq yog‘i, tuxum sarig‘i va quyosh nuri ta‘sirida sintezlanadi.

E vitamini o‘simlik moylari, yong‘oq va don mahsulotlarida ko‘p uchraydi.

C vitamini sitrus mevalar, karam, pomidor va ko‘katlarda mavjud.

B guruhi vitaminlari esa don mahsulotlari, go‘sht, tuxum va dukkaklilarda topiladi.

4. Vitamin yetishmovchiligining oldini olish choralar

Muvozanatli ovqatlanish vitaminlar balansini ta‘minlashning eng muhim omilidir.

Zamonaviy farmatsevtika sanoati turli biologik faol qo‘shimchalar (BQO) va multivitamin komplekslari ishlab chiqmoqda.

O‘zbekiston sharoitida homilador ayollar, bolalar va qariyalar uchun vitaminlar profilaktikasi alohida ahamiyat kasb etadi.

Shifokor tavsiyasiga ko‘ra farmakologik preparatlar yordamida vitamin tanqisligini bartaraf etish mumkin.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, vitaminlar organizmning normal rivojlanishi, immuniteti va hayotiy jarayonlarining barqarorligida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Vitamin yetishmovchiligi ko‘plab kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo‘ladi. Shu bois, muvozanatli ovqatlanish, ekologik toza mahsulotlardan foydalanish va zarurat tug‘ilganda farmakologik vositalardan oqilona foydalanish dolzarb vazifalardan biridir. Vitaminlar inson salomatligida muhim ahamiyatga ega bo‘lib, ularning balansini saqlash sog‘lom hayot tarzi uchun asosiy shartlardan biridir. Yetishmovchilik ham, ortiqcha iste‘mol ham organizmga zararli ta‘sir ko‘rsatadi. Shu sababli, sog‘lom ovqatlanish, profilaktik choralar va jamoatchilikning xabardorligini oshirish orqali ushbu muammolarning oldini olish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. Vitamin and Mineral Nutrition Information System. – Geneva, 2022.
2. FAO/WHO. Human Vitamin and Mineral Requirements. – Rome, 2021.
3. Shavkatov N. Inson salomatligida vitaminlarning ahamiyati. – Toshkent: Fan, 2020.

4. NIH. Office of Dietary Supplements: Fact Sheets on Vitamins. – Washington, 2022.
5. Gibney M. Nutrition and Health. – Oxford University Press, 2019.
6. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi hisobotlari. – Toshkent, 2022.
7. Murray R. Biochemistry. – McGraw-Hill, 2021.
8. Zaytsev V. Biokimyo va vitaminologiya. – Moskva, 2020.
9. Harvard School of Public Health. Vitamins and Minerals: A Global Perspective. – 2021.
10. Kendall A. The Role of Micronutrients in Health. – Springer, 2022.
11. Abdunazarovna B. B. et al. VITAMININING INSON ORGANIZMIDAGI AHAMIYATI, FOYDALI VA ZARALI JIHLTLARI //JOURNAL OF APPLIED MEDICAL SCIENCES. – 2024. – T. 7. – №. 3. – C. 18-25.
12. Abdurasulova K. et al. Changes in Milk Production and Quality Indicators of Milk Flow (Goats) in Accordance With their Origin and Feeding //MAKTABGACHA VA MAKTAB TA’LIMI JURNALI. – 2025. – T. 3. – №.