



## VITAMIN – BU HAYOT

Isroilova Munisa  
Temirova Muslima

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti aniq va tabiiy fanlar fakulteti biologiya yo 'nalishi talabalari*

*“Vahima yarim kasallikdir, xotirjamlik yarim sog'liqdir. Sabr esa shifoning boshlanishi.”*

**(Ibn Sino)**

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada vitaminlar inson organizmining hayot faoliyati uchun juda zarur bolgan kichik molekulalar, organik birikmalari ekanligi, ular, asosan, osimliklarda va mikroorganizmlarda hosil bolishi, odam va hayvon organizmidagi fiziologik, biokimyoviy jarayonlarning meyorli kechishini taminlaydigan muhim omil ekanligini tushuntirish, o'quvchilar hayotida fanga yanada qiziqish orttirish mumkin.

**Аннотация:** В данной статье объясняется, что витамины являются небольшими молекулами и органическими соединениями, чрезвычайно необходимыми для жизнедеятельности человеческого организма; что они в основном образуются в растениях и микроорганизмах, а также что витамины являются важным фактором, обеспечивающим нормальное протекание физиологических и биохимических процессов в организме человека и животных. Кроме того, подчеркивается, что данная тема может способствовать повышению интереса учащихся к науке.

**Annotation:** This article explains that vitamins are small molecules and organic compounds that are essential for the vital activity of the human body. It also describes that they are mainly produced in plants and microorganisms, and that vitamins serve as an important factor ensuring the normal course of physiological and biochemical processes in the bodies of humans and animals. In addition, the topic can help increase students' interest in science.

**Kalit so'zlar:** vitamin B, A, B1, B2, B6, B12 C,D, RR,K, H, B 2 vitamini (riboflavin), PP vitamin (nikotinat kislota), suvda eriydigan vitaminlarga – C, B1, B2, B6, B12, PP vitaminlari, inson organizmi uchun eng zaruri A, B1, B2, B6,B2,C,D,RR,K.



Barchamizga malumki, hozirgi kunda butun dunyoni larzaga solayotgan koronavirus Ozbekistonni ham chetlab otmadi.

Dono xalqimiz “Kasalni davolagandan kora uni oldini olgan maqul” deb bejizga aytmagan va bu sozlar doimo oz tasdigini topib kelgan. Hozirda dunyoning barcha nuqtalaridagi olimlarni, hattoki, eng rivojlangan davlatlarni ham dogda qoldirayotgan bu illatning davosi hozircha aniqlangani yoq, biroq uning oldini olishimiz mumkin. Buning uchun soglom turmush tarziga amal qilishimiz va albatta ovqatlanish ratsionimizni vitaminlarga boy bolgan mahsulotlar bilan toldirishimiz lozim. Vitaminlar inson organizmining hayot faoliyati uchun juda zarur bolgan kichik molekulalar, organik birikmalardir. Ular, asosan, osimliklarda va mikroorganizmlarda hosil boladi. Odam va hayvon organizmidagi fiziologik, biokimyoviy jarayonlarning meyorli kechishini taminlaydi. Vitaminlarni tabobatda darmondorilar deb ham atashadi. Ular lotin alifbosining harflarida yoziladi. Tabiatda vitaminlarning 40 dan ortiq turi bor. Vitaminlarning organizmda yetishmasligi qator xastaliklarga olib keladi. Chunki ular organizmda sodir boladigan eng zarur biokimyoviy jarayonlarda qatnashadigan, yuqori biologik. tasirga ega bolgan omillardir. Vitaminlar inson organizmida hosil bolmaydi yoki juda oz miqdorda sintez boladi. Ular faqat oziq- ovqatlar orqaligina organizmga tushadi. Vitaminlar modda almashinuvida ishtirok etadi, mehnat qobiliyatiga, organizmning immunobiologik xususiyatlari va tashqi muhitning noxush omillarga chidamini oshiradi.



Agar ovqat tarkibida muntazam biror darmondori yetishmasa, inson organizmida turli xil kasalliklar kelib chiqadi. Inson organizmi uchun eng zaruri A, B 1 , B2 , B6 , B12 C,D, RR,K, H vitaminlari hisoblanadi. Vitaminlar ikki guruhga ajratilgan bolib, ular suvda eriydigan va yogda eriydigan deb farqlanadi.

Suvda eriydigan vitaminlarga – C, B 1 , B2 B6 , B12, PP vitaminlari misol boladi.

Yog'da eriydigan vitaminlar qatoriga A, D, E, K kiradi.

Suvda eriydigan vitamin B 1 ( tiamin ) asosan osimliklar va achitqilar tomonidan sintez qilinadi. Inson va hayvon organizmi bunday vitaminni ishlab chiqarish qobiliyatiga ega emas. Shu tufayli ham odam organizmi vitamin B 1 bilan oziq- ovqat , tabiat nematlari orqali taminlanib turilishi kerak. Vitamin B 1 organizmdagi modda almashinuvida juda



katta ahamiyatga ega. U nerv, mushak, yurak- tomirlar faoliyatiga ijobiy tasir korsatadi. Uning oqsillar, yoglar, mineral tuzlar, suv va uglevodlar almashinuvini har tomonlama tartibga solib turuvchi tasiri bor. B1 vitamin uzoq muddat davomida yetishmasa, avitaminoz B1, ya'ni beri- beri degan kasallik ham hosil boladi. Shuning uchun bolalarni quyosh nuridan muntazam foydalanirish, ochiq havoda chiniqtirish raxit kasalligining oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

A vitamin hayvon va odam organizmining osishi va rivojlanishida, hujayralarning bolinib kopayishida, epiteliy toqimasining ( terining ustki qavati, nafas yollari, ovqat hazm qilish azolarining ichki shilliq qavati ) funksional holatini normal saqlashda, koz otkiriligining yaxshi bolishini taminlashda muhim ahamiyatga ega. Organizmda bu vitamin yetishmaganda teri quruqlashib yoriladi, nafas yollari va oshqozon ichak qavatining yalliglanish kasalliklari yuzaga keladi. Korish otkirligi pasayadi, ayniqsa, odam qorongida yaxshi kora olmaydi. Bolalar va osmirlar organizmining osishi va rivojlanishi susayadi. A vitamin baliq yogida, sariyogda, tuxum sarigida, jigarda, sabzi, qizil qalampir, orik tarkibida kop boladi.

PP vitamin ( nikotinat kislotasi ) hujayra va toqimalarda moddalar almashinuvi jarayoni normal otishida muhim ahamiyatga ega. Bu vitamin yetishmasligi natijasida yuzaga kelgan gipovitaminoz PP kasalligida nomi D bilan boshlanuvchi uchta kasallik yuzaga keladi: dermatit, diareya, demensiya.

Dermatit – terining kasallanishi, u qizil doglar paydo bolishi bilan xarakterlanadi. Diareya – meda –ichakda ovqat hazm bolishining buzilishi va ich ketishi bilan xarakterlanadi.

Demensiya – markaziy nerv sistemasining funksiyasi, yani odamning psixik ( ruhiy ) faoliyati buzilishi bilan xarakterlanadi. Bu vitamin jigar, buyrak, mol goshti, noxat va loviya tarkibida boladi. Qish oylarida meva- sabzavotlar yetarli bolmagani uchun, vitaminlar yetishmovchiligi boshlanadi. Bu bahorda avitaminoz kasalligi rivojlanishiga sabab boladi. Insonning darmoni qurib holsizlanadi. Turli xil kasalliklar xuruj qilishi kuzatiladi. Insoniyat qadim zamonlardan beri osimliklarning shifobaxsh xususiyatlaridan bahramand bolib kelmoqda.

Ozbek xalqining milliy taomlari bolmish kok chuchvara, kok somsa, sumalak va halim avitaminozga qarshi eng tabiiy vositalardir. Ular inson organizmining qayta tiklanishiga yordam beradi. Tabiiy nematlardan tanavvul qilish inson organizmi uchun foydalidir.

#### FOYDALANILAGAN ADABIYOTLAR:

1. Поль Брегг, Патрисия Брегг, “Соғлом юрак” Тошкент “Турон замин зиё” 2014 йил, 124-саҳифа, Шифокор тоза сув,
2. “Тиббиёт энциклопедияси” Тошкент 2006 йил.
3. “Саломатлик энциклопедияси” Тошкент 2002 йил.
4. Н.К. Аҳмедов, “Одам анатомияси” Тошкент “Ўзбекистон миллий энциклопедияси” Давлат илмий нашриёти 2005 йил.



5. Ф.Г.Дж. Хейхоу, Д.Кваглино “Гематологическая цитохимия” перевод с английского Е.В. Самочатовой, Москва “Медицина” 1993 год.

6. А.С. Мадраҳимов, “Ибн Сино шифобахш ўсимликлар ҳақида” Тошкент “Меҳнат” 1990 йил.

7. Х.Х. Холматов, З.Х. Ҳабибов, “Ўзбекистоннинг шифобахш ўсимликлари” Тошкент, “Медицина”, 1976 йил.