

VITAMINLAR VA VITAMIN YETISHMOVCHILIGIDA YUZAGA KELADIGON KASALLIKLAR

Ubaydullayev Muzaffar Shukurillo o'g'li.

Central Asian Medical University S-522 guruhi talabasi,

Ilmiy raxbar: Aliyeva Gavharoy Abdumutalipovna

Central Asian Medical University fiziologiya fani o'qituvchisi

Tadqiqot maqsadi: *Yurtimizda Vitamin yetishmovchiligida yuzaga kelayotgan ko'plab sabablar va ularni oldini olishga asoslangan.*

Kalit so'zlar: *Organik molekulalar, Vitamin tanqisligi, kofermentlar, charchoq, zaiflik, gormon va mineral moddalar.*

Mavzuning dolzarbligi: *Hozirgi kunda dunyo miqyosida Vitaminlarni normaga keltirish vitaminga boy ozuqa-mahsulotlarini iste'mol qilishimiz va vitamin yetishmovchiligi sabablarini o'rganishimizga asoslangan.*

KIRISH

Vitaminlar (lotincha: vita-hayot) dori-darmon-tirik organizmning hayot faoliyati va normal moddalar almashashinuvi uchun zarur bo'lgan organik birikmalar. Ular turli xil kimyoviy tuzilishga ega. Vitaminlar organik molekulalar (yoki vitaminlar deb ataladigan bir-biriga yaqin bo'lgan molekulalar to'plami) bo'lib, ular to'g'ri metabolik funktsiya uchun organizm uchun oz miqdorda zarurdir. Vitaminlar organizmda sintez qilinmaydi, inson o'zi uchun zarur vitaminlarni turli oziq ovqat mahsulotlari orqali qabul qiladi. Ovqatda Vitamin yetishmaganda Gipovitaminoz, ko'payib ketkanda gipervitaminoz aksincha mutlaqo bo'lmaganda avitaminoz vujudga keladi. Vitaminlar organizmda sodir bo'ladigon kimyoviy reaksiyalarni kuchaytiradi, organizmning oziq moddalarni o'zlashtirishga ta'sir ko'rsatadi, hujayralarning normal o'sishiga va butun organizmning rivojlanishiga yordam beradi, organizm faolligini ta'minlaydi.

- Vitaminlar quyidagilarga bo'linadi:
- Vitamin B5 (pantotenik kislota);
- Vitamin B6 (piridoksin);
- Vitamin B7 (biotin);
- Vitamin B9 (foliy kislota va folatlar);
- B12 vitamini (kobalaminlar);
- S vitamini (askorbin kislota va askorbatlar);
- D vitamini (kaltsiferollar);



- E vitamini (tokoferollar va tokotrienollar);
- K vitamini (fillokinonlar, menakinonlar va menadionlar).

Barcha vitaminlar 1913-1948 yillar oralig'ida topilgan. Tarixiy jihatdan, vitaminlarni dietadan qabul qilish kam bo'lganida, natijalar vitamin etishmasligi kasalliklari bo'lgan. Keyin, 1935 yildan boshlab, xamirturush ekstrakti vitamin B kompleksi va yarim sintetik vitamin C dan iborat tijorat maqsadlarida ishlab chiqarilgan. Buning ortidan 1950-yillarda aholi orasida vitamin tanqisligining oldini olish uchun vitamin qo'shimchalarini, jumladan multivitaminlarni ommaviy ishlab chiqarish va sotish boshlandi. Hukumatlar tanqisliklarning oldini olish uchun un yoki sut kabi asosiy oziq-ovqatlarga ba'zi vitaminlar qo'shishni buyurdilar, bu oziq-ovqatni boyitish deb ataladi. Homiladorlik davrida foliy kislotasini qo'shish bo'yicha tavsiyalar chaqaloqning asab naychalari nuqsonlari xavfini kamaytiradi. Vitaminlar turli xil biokimyoviy funktsiyalarga ega. A vitamini hujayralar va to'qimalarning o'sishi va differentsiatsiyasining regulyatori sifatida ishlaydi. D vitamini gormonga o'xshash funktsiyani ta'minlaydi, suyaklar va boshqa organlar uchun mineral metabolizmni tartibga soladi. B kompleks vitaminlari ferment kofaktorlari (kofermentlar) yoki ular uchun prekursorlar vazifasini bajaradi. C va E vitaminlari antioksidant vazifasini bajaradi. Vitaminning etishmasligi va ortiqcha iste'mol qilinishi klinik jihatdan ahamiyatli kasalliklarga olib kelishi mumkin, ammo suvda eriydigan vitaminlarni ortiqcha iste'mol qilish ehtimoli kamroq. Uzoq muddatli va jiddiy D vitamini tanqisligi bo'lgan bemorlarda ikkilamchi giperparatiroidizm bilan bog'liq alomatlar, jumladan, suyak og'rig'i, artralgiya, miyalji, charchoq, mushaklarning burishishi (fassiulyatsiya) va zaiflik paydo bo'lishi mumkin. Mo'rtlik sinishi surunkali D vitamini etishmasligidan kelib chiqishi mumkin, bu osteoporozga olib keladi. Vitamin etishmasligi charchoq, asabiylashish va teringiz va sochingizdagi o'zgarishlar kabi bir qator alomatlar olib kelishi mumkin. Muayyan alomatlar qaysi vitaminlar (lar)ning past darajada ekanligiga bog'liq, chunki ularning har biri tanangizda turli rol o'ynaydi. Masalan, D vitamini tanqisligi suyaklarning zaiflashishi va sinishiga olib kelishi mumkin, foliy kislotasi etishmasligi esa charchoq va zaiflikni keltirib chiqaradigan anemiyaga olib kelishi mumkin.

Sizda vitamin yetishmasligi yoki ma'lum tibbiy sharoitlar tufayli yetishmovchilik paydo bo'lishi mumkin. Ular odatda og'iz orqali (og'iz orqali) yoki in'ektsiya shaklida vitamin qo'shimchalari bilan davolanadi.

Ushbu maqolada vitamin etishmasligi bilan bog'liq bo'lgan alomatlar va asoratlar, sabablar va xavf omillari, vitamin etishmasligini tashxislash va davolash usullari ko'rib chiqiladi. Sizning tanangiz o'zi uchun zarur bo'lgan



ko'plab vitaminlarni ishlab chiqaradi. Ammo sog'ligingiz tanangiz ishlab chiqara olmaydigan 13 ta vitamanga bog'liq, shuning uchun siz ularni parhez yoki qo'shimchalar orqali olishingiz kerak. Vitamin etishmasligining belgilari

Vitamin yetishmasligi bir qator alomatlarga olib kelishi mumkin, jumladan, charchoq, quruq teri va sochlar, depressiya, yomon yara bitishi va boshqalar. Ular kamchiliklar orasida farq qilishi mumkin bo'lsa-da, ularning ko'pchiligi bir-biriga mos keladi.

Odatda, sezilarli ta'sirlar bir necha oy davomida past darajaga tushmaguningizcha rivojlana boshlamaydi. Charchoq va zaiflik

Agar siz doimo uyquchanlik yoki sustlik his qilsangiz, sizda D vitamini, B vitaminlari yoki S vitamini yetishmasligi mumkin.

D vitamini suyak va mushaklarning mustahkamlanishiga yordam beradi, shuning uchun sizda etarli bo'lmaganda, o'zingizni kuchsiz va kuchsiz his qilishingiz mumkin. Ba'zi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, D vitamini etishmasligi charchoq bilan bog'liq va D vitamini qo'shimchalarini qabul qilish bu alomatni yaxshilashi mumkin.

C vitamini va foliy kislotasidan (B9) tashqari barcha B vitaminlari hujayralaringizda energiya ishlab chiqarishda ishtirok etadi, shuning uchun ularning har birida etishmovchilik sizni yo'q bo'lib ketishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, u sizning metabolizmingizga va umumiy sog'lig'ingizga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin. Folat etishmovchiligi kamqonlikni keltirib chiqaradigan charchoq va zaiflikka olib kelishi mumkin. Bunday holda, tanangizda to'qimalarga kislorod etkazib beradigan qizil qon tanachalari etarli emas. Kislorod to'g'ri ishlash va energiya uchun zarurdir.

Quruq teri va sochlar. Quruq teri va sochlar quyidagi nuqsonlarning umumiy belgilaridir:

Vitamin A5;

B vitaminlari 6;

Vitamin C7;

Vitamin D8.

Ushbu vitaminlarning ba'zilari odatda terini va sochni parvarish qilish vositalarida qo'llaniladi. Tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayderingizdan teri va soch sog'lig'ini yaxshilash uchun parhez manbalari, qo'shimchalar yoki topikal (terida) foydalanish yaxshiroqmi, deb so'rang. Ammo A vitamini (retinol) mahsulotlari bilan ehtiyot bo'ling. Yuqori darajalar aslida teringizga zarar etkazishi mumkin.

Depressiya. Vitamin etishmovchiligi ba'zida klinik depressiya bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Ularga quyidagilar kiradi: B1, 3, 6, 9, 1210 vitaminlari,



Vitamin C11, Vitamin D12. Qo'shimchalar depressiyani engillashtirishga yordam berishi mumkin, ammo ular antidepressantlar o'rnini bosa olmaydi. Dori-darmonlarni qabul qilishni to'xtatmang yoki shifokoringiz bilan gaplashmasdan rejimingizga qo'shimchalar qo'shmang.

Oson ko'karish yoki qon ketish

Oson ko'karishlar va qon ketish qon ivishi, yomon shifo yoki kollagen shakllanishi bilan bog'liq muammolar tufayli yuzaga kelishi mumkin. (Kollagen qon tomirlari devorlariga kuch beradi.)

Sog'lik va ovqatlanish haqida gap ketganda, vitaminlar tanangiz kerakli oziq moddalarni olishini ta'minlashning ajoyib usuli hisoblanadi. Ushbu vitaminlar orasida taniqli C, D va E vitaminlari mavjud bo'lib, ularning barchasi tanaga o'ziga xos foyda keltiradi. Ushbu maqolada biz ushbu uchta vitaminni ko'rib chiqamiz va nima uchun ular optimal salomatlikni saqlash uchun juda muhimligini bilib olamiz.

C, D va E vitaminlari nima?

C vitamini ko'plab turli xil meva va sabzavotlarda, shuningdek nonushta donlari va ba'zi sut turlari kabi boyitilgan oziq-ovqatlarda mavjud bo'lgan muhim oziq moddalardir. Bu immunitet tizimining ishlashi, ovqat hazm qilish va yaralarni davolashda yordam beradi.

Shu bilan birga, D vitamini baliq jigari yog'lari, tuxum sarig'i va boshqa yog'li baliqlar kabi oziq-ovqatlarda bo'lishi mumkin, quyosh nuriga ta'sir qilish ham organizmda vitamin ishlab chiqarishga yordam beradi. Bu suyaklarning sog'lom bo'lishini ta'minlash va asablarimizni to'g'ri ishlashi uchun muhimdir.

Nihoyat, bug'doy urug'i yoki safor yog'i kabi o'simlik moylarida tabiiy ravishda mavjud bo'lgan E vitamini mavjud. Bu tanadagi hujayralar o'sishi va rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi, shuningdek, katarakt yoki yoshga bog'liq makula nasli (AMD) kabi qarish bilan bog'liq kasalliklarga qarshi kurashishda bizga yordam beradi.

C vitaminining foydalari

C vitaminini etarli darajada iste'mol qilish immunitet tizimini kasalliklarga olib keladigan bakteriyalar yoki viruslarga qarshi mustahkamlashdan tortib to'qimalarning o'sishi va tiklanishining asosiy qurilish bloki bo'lgan kollagen hosil qilish qobiliyati tufayli yaralarni tezroq davolashga yordam beradigan ko'plab foydali ta'sirlarni berishi mumkin. Bundan tashqari, u oksidlovchi stressni keltirib chiqaradigan va hujayralarimizga zarar etkazadigan molekulalarga zarar etkazadigan erkin radikallar bilan kurashishga yordam beradi, agar nazoratsiz qolsa, vaqt o'tishi bilan saraton yoki yurak kasalliklariga olib keladi.



D vitaminining foydalari

D vitaminini etarli darajada olish nafaqat suyak salomatligi, balki yurak-qon tomir tizimini tartibga solish uchun ham muhimdir - tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, D vitaminining past darajasi yuqori xolesterin darajasi yoki hatto yurak etishmovchiligini rivojlanish xavfini oshirishi mumkin. Bundan tashqari, u tanamiz bo'ylab kislorodni tashiydigan qizil qon tanachalarini ishlab chiqarishda muhim ahamiyatga ega, chunki u sport zalida mashq qilish yoki zinapoyaga chiqish kabi kundalik mashg'ulotlar uchun zarur bo'lgan hayotiy energiyani ta'minlaydi! Va nihoyat, bu bizning tanamizdagi insulin darajasini tartibga solishda ham zarur, bu diabetni nazorat qilish yoki hatto diabetdan kelib chiqadigan keyingi asoratlarni oldini olishda juda muhimdir.

E vitamini antioksidant xususiyatlari tufayli hujayralarni erkin radikallar ta'siridan kelib chiqadigan zararlardan himoya qilish orqali muhim rol o'ynaydi, ya'ni bu ozuqani etarli darajada olish AMD (yoshga bog'liq makula nasli) kabi qarish bilan bog'liq xavflarni oldini olishga yordam beradi. Ko'rish qobiliyatining yo'qolishi odatda 50 yoshdan oshgan odamlarga ta'sir qiladi, ular o'z dietasiga antioksidantlarni etarli darajada kiritmaydilar! Bundan tashqari, E vitamini o'z ichiga olgan qo'shimchalarni qabul qilish kognitiv funktsiya va xotirani yaxshilashga yordam berishi aniqlandi.

Vitaminlar yetishmasligini Stomatologiyaga bog'lasak og'iz bo'shlig'ida turli xil kasalliklarga ham sabab bo'ladi.

A - vitamin yetishmasligi og'iz bo'shlig'i shilliq qavati epiteliysining keratinlanishiga va shilliq osti atrofiyasiga olib keladi. Shilliq qavat quriydi, uning ostida yoriqlar paydo bo'ladi, ular osongina infeksiyalanadi. Bu yallig'lanish jarayonlarining rivojlanishiga olib keladi.

B- vitaminlari yetishmovchiligi odatda og'iz bo'shlig'i shilliq qabatining yallig'lanishi, tilda atrofil joylar mavjudligi, uning shishishi va og'iz burchagida yoriqlar paydo bo'lishi bilan namoyon bo'ladi.

Kattalardagi C vitaminining jiddiy yetishmovchiligi iskorbitni keltirib chiqaradi. O'z-o'zidan paydo bo'lishi bilan tavsiflanadi. Qon ketishini oshiradi. Tishlar infeksiyalanadi shuning uchun yomon hid bilan qoplanadi. Kulrang blyashka tish go'shtining chetini o'rab oladi. Og'riqli yaralar hosil bo'ladi. Agar yallig'lanish uzoq muddat davom etsa, tish go'shti va interdental papillalarning nekrozi paydo bo'ladi.

Kamchilik A vitamini D va V davr rivojlanishida tishlar buziladi

Xulosa. Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, C, D va E vitaminlari muntazam ravishda iste'mol qilinganda juda foydali rol o'ynaydi, umuman sog'lom bo'lishga harakat qilinsa yoki ayniqsa suyaklarni mustahkam saqlashga,



ko'rish qobiliyatini keskin saqlashga, miyani faollashtirishga yoki hatto tananing funktsiyalarini boshqarishga bog'liq bo'lishni xoxlashda muhim ahamiyatga ega; qandli diabet - bu uchta vitamin, albatta, jismoniy faoliyat va umumiy salomatlik yaxshilangan natijalarni izlash uchun har qanday dietaga qo'shilishi kerak! Demak Vitaminlar Inson organizmi uchun eng zarur hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zME. Birinchi jild. Toshkent, 2000-yil.
2. The benefits of Multivitamins Sohibov D., Vitaminlar va ularning hayot uchun ahamiyati, Toshkent-1991 yil.
3. Jim Ron-Aql vitaminlari Sohibova-Biokimyo.
4. Anna Maхova-Бады и витамины.
5. Savchenkov, Yu.S. Patz-Tish doktorlari uchun Fiziologiya.
6. Khasanboeva, N. A. (2023). Fees in Folk and Modern Medicine. The Peerian Journal, 14, 14-17.
7. Xasanboeva, N., & Raximova, X. (2023). B12 VITAMINI YETISHMOVCHILIGI VA UNI DAVOLASHDA QO 'LLANILADIGAN DORI VOSITALARI. Евразийский журнал медицинских и естественных наук, 3(5), 267-273.
8. Khasanboeva, N. A. (2023). VITAMIN B12 DEFICIENCY AND DRUGS USED IN ITS TREATMENT. SO 'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI, 6(10), 52-59.
9. Raxmanovna, P. O. (2024, January). BOLALAR OZIQLANISHI UCHUN MO'LJALLANGAN MARMELAD ISHLAB CHIQRISH TEXNOLOGIYASI. In INTERDISCIPLINE INNOVATION AND SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE (Vol. 2, No. 16, pp. 134-138).
10. Raxmanovna, P. O. (2024). BOLALAR OZIQLANISHI UCHUN MO'LJALLANGAN YANGI TURDAGI MAHSULOTLAR ISHLAB CHIQRISHDA QOVOQ MEVALARINING AHAMIYATI. SO 'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI, 7(1), 341-346.

