

**VITAMINLARNING INSON ORGANIZMIDA TUTGAN O‘RNI,  
VAZIFASI, BOKIMYOVIY TURLARI, ORGANIZMGA TASIR  
DARAJALARINING FIZIOLOGIK JIHLTLARI**

**Qurbonova Gulnoza Abduraximovna**

Toshkent Tibbiyot akademiyasi Termiz filiali Tibbiy va biologik kimyo kafedrası  
biokimyo fani assistenti:

**Aminova Mohinur Normurod qizi va Mengliboyeva Nozima Ikrom qizi**

Toshkent Tibbiyot akademiyasi Termiz filiali 1-son Davolash fakulteti  
2-bosqich talabalari

**ANNOTATSIYA**

*Inson kundalik hayotida turli xil narsalarni iste'mol qilishi mumkin. Uning tarkibida esa turli xil moddalar va vitaminlar mavjud. Inson organizmi uchun A, B, B1, B2, B6, B12, C, D, PP, K vitaminlari nihoyatda zarurdir. Ularning ta'siri inson organizmi faoliyatida juda muhim rol o'ynaydi. Agar mazkur vitaminlardan birortasi yetishmasa, inson organizmida turli xastaliklarning kelib chiqishiga sharoit tug'iladi.*

**Kalit so'zlar:** B1, B2, B3, B5, B6, C, P, H, N vitaminlar

Asosiy qism: Vitaminlar (lotincha: vita — hayot), darmon dori — tirik organizmning hayot faoliyati va normal moddalar almashinuvi uchun zarur bo'lgan organik birikmalar. Ular turli xil kimyoviy tuzilishga ega. Oziq moddalar tarkibida qandaydir moddalar yetishmasligi natijasida odamlar kasal bo'lishi to'g'risidagi ma'lumotlar qadimiy Xitoy kitoblarida, keyinchalik Gippokrat asarlarida qayd etilgan. V.ni ilmiy nuqtai nazardan o'rganish XVIII asrda boshlangan. Ingliz vrachi J. Lind (1757), fransuz fiziologi F. Majandi (1816), rus vrachi N. I. Lunin (1880), golland

vrachi Eykman (1897), ingliz olimi F. Xopkins (1906)lar V.ni o‘rganishga juda katta hissa qo‘shdilar.

#### *Vitamin B1 vazifasi*

Vitamin B1 (tiamin) organizmning oqsil va uglevodorod almashinuvini muvozanatga keltiradi. Bu vitamin uglevodlar almashinuvini mo‘tadillashtiradi, asab tizimi, hujayralar va oshqozon-ichak trakti faoliyati uchun zarur. Ular odam va hayvon organizmlarida tiaminpirofosfatga aylanib, pirouzum kislotasini dekarboksillanish reaksiyasining maxsus biokatalizatori vazifasini bajaradi, kuchli zaharli modda-pirouzum kislotasini yo‘qotib, asab tizimining qo‘zg‘alishini me‘yorlashtiradi.

Bu suvda eruvchi vitamin hisoblanib, shu sababli bunday mahsulotlar qaynatib pishirilganda uning suvi ham ana shu vitamanga boy bo‘ladi. Ushbu vitamin soda ta’siri ostida nobud bo‘ladi. Ushbu vitamindagi bir sutkalik talab 1-2 mg.ni tashkil etadi.

Ushbu vitamin qaysi mahsulotlarda mavjuddir: bular — dag‘al maydalangan undan tayyorlangan nonlar, yormalar (grechka, suli, sok), no‘xat, soya, pivo drojjilari, jigarrang, mol go‘shtidir. Uning tabiiy manba‘lari achitqi, ayniqsa pivo achitqisi, non achitqisi(xamirturush), don, yorma, non(ayniqsa, qora non), sabzavotlardir.

#### *Vitamin B2 vazifasi*

Vitamin B2 (riboflavin) — hujayralar almashinuvi jarayonini va terining yuz qatlamiidagi jarayonda muvozanatga keltiruvchi vazifani bajaradi, undan tashqari nafas olish jarayonida ham ishtirok etadi. Riboflavin— o‘sish jarayonida qatnashadi va o‘stiruvchi omillarga kiradi. Oqsil, yog‘ va uglevodlar almashinuvida ishtirok etadi. Markaziy nerv sistemasi holatini rostlaydi, ko‘z gavharidagi moddalar almashinuviga ta’sir etadi, yorug‘likni sezish va rang ajratishga yordam beradi.

#### *B2 vitamini yetishmasa...*

Bu vitamin yetishmasa, yuzingizda husnbuzar paydo bo‘ladi. Riboflavin organizmga oziq-ovqat bilan kiradi, ovqatda riboflavin yetishmasa og‘iz burchagi, lab yoriladi, soch to‘kiladi, kon’yunktivit va blefarit kuzatiladi, shilliq qatlamlarning yallig‘lanishiga, sochlarning to‘kilishiga, bosh aylanishiga olib kelishi mumkin. Ushbu vitaminni ng uzoq vaqt davomida etishmovchiligida teri silliqlikni yo‘qotib, qari teri ko‘rinishin

i egallay boshlaydi. Avitaminoz B2 da o'sishning to'xtashi, sochning tushishi, shilliq qobiqlar (ayniqsa, og'iz burchaklari)ni zararlanishi, ishchanlik qobiliyatini pasayishi, g'emoglobin sintezining buzilishi holatlari kuzatiladi.

#### *Vitamin B6 manbalari*

Vitamin B6 tarkibiga ega asosiy mahsulotlar — jigar, fasol, yormalar (grechka, so'k), bug'doy uni, drojji. B6 vitaminida bo'lgan sutkalik ehtiyoj — 1-2 mg.ni tashkil qiladi.

Piridoksin (B6 vitamin)— ko'pgina o'simlik va hayvon mahsulotlari: achitqi, bug'doy murtagi, jigar, baliq, mol go'shti va dukkakli donda bo'ladi. Bu vitamin jigar, sut, kartoshka, sabzi, tuxum, sariyog', guruch, bug'doy va karamda ko'p bo'ladi.

#### **Vitamin B9 yoki foliy kislotasi**

Vitamin B9 — qarish jarayonini sekinlashtiradi.

#### *Foliy kislotasining tabiiy manbalari*

Foliy kislotasi — dag'al maydalangan un va ushbu undan tayyorlangan non mahsulotlarida, yormalarda (grechka, suli, so'k), faso, gulkaram, qo'ziqorin, jigar, tvorog, pishloq va ikrada mavjuddir. Mahsulotlarning pishirilishi natijasida 80-90% gacha mahsulotdagi vitamin yo'qolishini bilishingiz muhimdir.

Folat kislotasi ba'zi aminokislotalar almashinuvida va sintezida, shuningdek nuklein kislotalar sintezida qatnashadi, ko'mikning qon yaratish funksiyasini kuchaytiradi, B12 vitaminini yaxshi o'zlashtirilishiga yordam beradi. Folat kislotasi o'simlik va hayvon mahsulotlarida, ayniqsa, jigar, buyrak va yashil barglarda ko'p. Ichak mikroorganizmlari folat kislotani ko'p miqdorda sintezlaydi.

Vitamin P (Rutin, Kversetin, Gesperidin) — ushbu vitamin flavonoidov guruhiga mansubdir. O'simliklarda u asosan C vitamini bilan odatda qo'shni bo'la oladi. P vitamini qon tomirlariga ijobiy ta'sir etadi, C vitaminining ta'sir kuchini oshiradi, qon tomirlarining devorlarini baquvvatlashtiradi. Natijada ularning yallig'lanishini oldini oladi va qon to'xtatish xususiyatini oshiradi. Kversetin o'sma hujayrasini o'sishini sekinlashtiradi. Ayniqsa ko'krak bezi raki va qon raklarida qo'llaniladi. Gesperidin

varikoz kengaygan venalarda (varikoz, gemorroyda) qon tomir devorini mustahkamla shda keng qo'llaniladi.

Ushbu vitamin na'matak, buzina, lipa, qora smorodina, limon po'stlog'ida mavju ddir. Sutkalik organizm talabi: Rutin — 30 mg, Kversetin — 15 mg, Gesper-din- 100 mg.

### **Vitamin H yoki biotin**

Vitamin H (biotin) — terining sog'lom ko'rinishi uchun zarur vitaminlar-dan bir idir. Uning yetishmovchiligi terining yallig'lanishi, seboreyyali dermatit, sochlarning kuchli to'kilishi, yomon umumiy ahvol bilan namoyon bo'ladi.

H vitamini mevalarda, o'simliklarning yangi chiqayotgan barglarida, bug'doy do nlarida, yashil no'xat, yong'oq, piyoz, dukkaklik o'simliklarda va jigarda mavjuddir.

Sutkalik talabi 30-100 mkg.

### *Vitamin C vazifasi*

Vitamin C — allergik holatlarni kuchini kamaytiradi, qon tomirlarini baquvvatla shtiradi, organizmning qarshilik kuchini oshiradi, birlashtiruvchi to'qimalarning holat ini yaxshilaydi. Askorbin kislota (C vitamin) — moddalar almashinuvida, biriktiruvch i to'qimalarning o'zlashtirilishida, bu to'qimalarning normal holatda tutib turilishi va tiklanishida muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga terining silliqligini ta'minlagan h olda, uning tez qarishidan asraydi. Undan tashqari askorbin kislotasi qonning quyulis hida ishtirok etadi va ayrim gormonlarning ishlab chiqarilishida ham ishtirok etadi. C vitamini virus va bakterial infeksiyalardan himoya qilish xususiyatiga egadir. C vitam ini terida pigmentning to'g'ri taqsimlanishida ko'maklashadi.

**Xulosa:** Meva, sabzavot va boshqalar masalliqlar uzok, saqlanganda va noto'g'ri pishirilganda vitamin kamayadi. vitamin.dan eng beqarori askorbin kislota bo'lib, uni oftob, issiq va nam havo buzib qo'yadi. Ovqat pishirganda vitamin, ayniqsa askorbin kislota yaxshi saqlanishi uchun sabzavotni tez artib, yuvib to'g'rab, qaynab turgan suvga solish, qozon qopqog'ini yopib qo'yish kerak vitamin preparatlari dorixonalarda mavjud, ammo biologik ta'siri kuchli bo'lgani uchun vitamin.ni faqat vrach maslahati bilan qabul qilish lozim.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)**

1. *o'zme. birinchi jild. toshkent, 2000-yil*
2. *sohibov d., vitaminlar va ularning hayot uchun ahamiyati, t., 1991.*
3. *o'zuv zokirov, abdukarim zikiryoev.*
4. *o'quv davolash kompleksi tibbiyot kolleji. odk.uz*
1. *<http://revolution.allbest.ru/biology/00070029.html>*
2. *мари р., греннер д., мейес п., родуэлл в. биохимия человека. в 2-томах. м. издательство «мир», 1993*
3. *долгов в.а., морозова в.т., марциевская р.л. и др. клиникодиагностическое значение лабораторных показателей. –м. центр, 1999*
4. *строев е.а биологическая химия тосква «высшая школа» 1986.*
5. *кухта в.к., морозкина т.с., таганович а.д., олецкий э.и. основы биохимии. м., медицина, 1999*