

## АҲОЛИНИ ВИТАМИНЛАР БИЛАН ТА’МИНЛАШНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ.

Хамроқуллова Гулхумор Одилжон қизи

Риштон Абу Али ибн Сино номдаги  
жамоат саломатлиги техникumi о’қитувчиси

Умарова Назокат Рустамжон қизи

Риштон Абу Али ибн Сино номдаги  
жамоат саломатлиги техникumi о’қитувчиси

Холмирзайева Барно Қайумжон қизи

Риштон Абу Али ибн Сино номдаги  
жамоат саломатлиги техникumi о’қитувчиси

Риштон Абу Али ибн Сино номдаги  
жамоат саломатлиги техникumi

**Abstract.** The study of vitamins - vitaminology is currently an independent branch of science. Although 100 years ago, it was believed that the intake of proteins, carbohydrates and fats, minerals and water was sufficient for the body to live normally. However, practice and experiments have shown that these substances alone are not enough for the normal development and growth of the body. Diseases caused by a lack of certain substances in food have an epidemic character. In the 19th century, the fatality rate from shingles reached 70-80%. At the same time, the disease "beriberi" was widespread in Southeast Asia and Japan. About 30% of the population of Japan suffered from this disease

**Key words:** vitamin, beriberi, multivitamin, hypovitaminosis, hypervitaminosis,

medicinal herbs, biotin, asparagine, serine, carotene, catechin, flavonol

Organizmning me'yorda ishlashi uchun vitaminlar zarur organik birikma hisoblanadi. Biroq ularning qay biri tanada qanday vazifa bajarishini bilasizmi? Inson salomatligida ushbu organik birikmalarning o'rni beqiyos. Misol uchun, A vitamini hujayralarning rivojlanishi, terining ko'rkamligi, sochlar go'zalligi, tirnoqlar salomatligi, ko'rish quvvatining kuchli bo'lishi, suyaklar mustahkamligi, yurak-qon tomir, nafas olish va reproduktiv tizimlarning yaxshi ishlashi va tashqi ta'sirlardan himoyalaniшни ta'minlaydi. Ushbu vitamin sabzi, tsitrus mevalari, jigar, pishloq, tvorog, sut, tuxum, baliq va petrushkada ko'p bo'ladi.

D vitamini esa tanada kaltsiy va fosforning so'rilishini tartibga soladi. Shuningdek, u suyaklar mustahkamligi, qonning me'yorda ivuvchanligi, shamollashdan himoyalaniш, zaharli moddalarning organizmdan chiqib ketishi, yaxshi kayfiyat va yurak-qon tomirlar salomatligi uchun zarur. Bu vitamin baliq yog'i, echki suti, sariyog', pishloq, tvorog, tuxum sarig'i, dengiz mahsulotlari, kartoshka, o'simlik yog'i, mol go'shtida bisyor. Shuningdek, organizmda quyosh nuri ta'sirida ajralib chiqadi.

S vitamini — terining go'zalligi, kuchli immunitet, soch va tishlar sog'lom bo'lishi uchun kerak. U ko'proq tsitrus mevalari, sabzi, qizil karam, shivit, na'matak, chakanda moyi (oblepixa), qizil rangli mevalar, yashil no'xat, turp va kivida mavjud.

K vitamini — tanadagi jarohatlarning tez bitishi, qon sifati va uning ivuvchanligi me'yorda bo'lishiga yordam beradi. U karam, sabzi, ismaloq, qichitqi o't, na'matak, pomidor, qulupnay va ko'k choyda mavjud.

E vitamini — gormonlar hosil bo'lishi, qon ivishi, asab to'qimalari va immunitetni mustahkamlash, reproduktiv tizim faoliyatining yaxshi ishlashi, tashqi salbiy ta'sirlardan himoyalaniшни ta'minlaydi. U asosan kungaboqar va zaytun yog'i, go'sht, qovoq, jo'xori, sariyog', yong'oq, sut mahsulotlari va jigarda bor.

B1 — organizmda uglevodlar almashinuvi, asab tizimi va miya uchun energiya ishlab chiqarish, jismoniy faollikni oshirishga yordam beradi. U don mahsulotlari, dukkaklilar va kartoshkada ko'p miqdorda bo'ladi.

V2 — hujayralarga energiya ishlab chiqarish, ko'z va teri salomatligi uchun zarur. Ushbu vitamin sut va sut mahsulotlari, jigar, bodom, tuxum, qo'y go'shti, qo'ziqorin, grechka va tvorogda mavjud.

V6 — oqsillar so'rilishi, asab tizimining yaxshi ishlashi va qon tomirlari sog'lom bo'lishi uchun kerak.

U banan, ko'k salat, yong'oq, karam, bug'doy kepagi va yangi undirilgan nihollari, losos balig'i hamda go'shtda bo'ladi.

V12 — asab tizimi va ichaklar salomatligi, mustahkam xotira hamda immunitet va qizil-qon hujayralari ishlab chiqarish uchun zarur. U salat, turli baliq mahsulotlari, sut, pishloq, tuxum sarig'ida ko'p uchraydi.

Biotin — organizmda uglevod va yog'lar sintezi, metabolik jarayonlarning faollashishida ishtirok etadi. U asosan jigar, sut mahsulotlari, soya, dukkaklilar, yong'oqda bor.

Foliy kislota — yangi hujayralar o'sishi va anemiyaning oldini oladi. U turli ko'katlar, no'xat, mol go'shti va jigari, buyrak va tuxumda ko'p miqdorda bo'ladi.

Vitaminlar oziq-ovqat tarkibida uchraydigan oziqa omillari jumlasiga kiiib, organizmda sodir bo'ladigan moddalar almashinuvining boshqarilishida ishtirok etish orqali biokimyoviy va fiziologik jarayonlarni me'yoriy chegarada kechishini ta'minlaydigan moddalardir. Bu moddalar organizm uchun juda ham oz miqdorda talab qilinishi bilan birga, organizmning ular bilan ta'minlanishiga bevosita bog'liq bo'lgan avitaminoz, gipovitaminoz va gipervitaminoz holatlari ham uchrab turadi. Avitaminoz yoki gipovitaminoz – umuman olganda juda keng tarqalgan muammo bo'lib, ayniqsa, kuz faslida vitamin yetishmasligi har qachongidan ham ko'ra ko'proq dolzarb bo'lib qoladi. Vitamin yetishmasligi atrof-muhit omillari ta'siri, organizm uchun zarur bo'lgan vitaminlar kamligi, noto'g'ri ovqatlanish natijasida yuzaga keladi.

Birinchidan, vitamin yetishmasligi terining holatiga ta'sir qiladi. Namlantirish vositasidan qancha ko'p foydalanilgan taqdirda ham teri quruq va mayda toshmalardan iboratligicha turaveradi. Bundan tashqari, avvallari bunday holat kuzatilmagan bo'lsa-da, yuzda husnbuzar va qizarishlar paydo bo'ladi. Ko'pincha,

bunday o'zgarishlar C va E vitaminlari yetishmasligini ko'rsatadi. Chunki ushbu vitaminlar tufayli teri namlanadi, oziqlanadi va kollagen ishlab chiqaradi.

Vitamin yetishmasligi tufayli tirnoqlar xira va mo'rt bo'lib qoladi. Ularni parvarishlaydigan mahsulotlar bunga yordam bermaydi. Vitamin yetishmasligidan tirnoq plastinkasining oqarishi, chuqurcha yoki dog'lar paydo bo'ladi. Shuningdek, bu davrda sochlarning ko'p to'kilishi, xiralashi kuzatiladigan holat hisoblanadi.

Vitamin yetishmasligi hattoki asab tizimiga ham ta'sir qiladi. Ish unumdorligining pasayishi, diqqatni jamlash va xotiraning sustligi, charchoq va asabiylik kuzatilishi mumkin.

Organizmدا ovqat hazm qilish tizimi tanadagi vitamin va minerallarga juda sezgir. Agar bu muvozanat buzilgudek bo'lsa, oshqozon-ichak trakti bilan bog'liq muammolar ehtimoli katta. Oshqozon og'rig'i, ich qotishi va diareya vitamin yetishmasligining belgisi sifatida qaraladi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tahliliga ko'ra, tibbiy davolash inson salomatligini ta'minlashning 10 foiz omili, xolos. Irsiy omillar 15 foiz, atrof-muhit 20 foiz va, eng asosiysi, turmush tarzi 55 foizni tashkil etadi.

Past jismoniy faollik, me'yordan ko'p, ayniqsa, kechki payt ovqatlanish oqibatida aholining qariyb 30 foizida yuqori qon bosimi va 46 foizida xolesterin miqdori normadan ortiq.

60 foiz holatda koronavirusning og'ir kechishi noto'g'ri turmush tarzidan kelib chiqqan yo'ldosh kasalliklarga bog'liqligini ko'rsatdi. Ya'ni, sog'lom turmush tarzi – to'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollik orqali qanchadan-qancha kasalliklarni oldini olish va insonlar hayotini saqlab qolish mumkinligini barcha birdek tushunishi kerakligi qayd etildi.

Shu bilan birga, foliy kislotasi va temir moddasi yetishmasligi 40 foiz ayollarda kuzatiladi, 5 yoshgacha bo'lgan bolalarning 55 foizida temir moddasi yetishmasligi sababli kamqonlik kelib chiqmoqda. 70 foiz bog'cha va maktab yoshidagi bolalarda ichak parazitar kasalliklar mavjud.



“Aholi o‘rtasida mikronutriyent yetishmasligi profilaktikasi to‘g‘risida”gi qonun ushbu yo‘nalishdagi ishlarda muhim huquqiy asos hisoblanadi. Qonunning 7, 9 - moddalarida Sog‘liqni saqlash vazirligi hamda mahalliy davlat hokimiyati organlarining aholi o‘rtasida mikronutriyent yetishmasligi profilaktikasi sohasidagi vakolatlari, 10-moddasida esa profilaktika turlari o‘z aksini topgan

PQ-4887-son 10.11.2020 qarorga muvofiq 2021-yil 1 iyundan boshlab:

5 yoshgacha bo‘lgan bolalar *vitaminlar va mikro-nutriyentlar bilan;*

10 yoshgacha bolalar *parazitlarga qarshi dorilar bilan;*

homiladorlar, emizikli ayollar va 15 yoshgacha bo‘lgan bolalar *yod preparatlari bilan;*

35 yoshgacha ayollar *foliy kislotasi va ferrum bilan* bepul ta‘minlandi.

Ushbu dori vositalari va vitaminlar oilaviy shifokorlar tomonidan bepul tarqatilib kelinmoqda.

Bugungi kunda respublikamiz bo‘yicha 3 - 15 yoshdagi 3 million bola va 1,3 million homilador va emizikli ayollar yod preparatlari bilan, 35 yoshgacha bo‘lgan tug‘ish yoshidagi 673,3 ming nafar ayol temir preparati bilan qamrab olingan. Shunday amaliy sa‘y-harakatlar natijasida 2017 - 2022 yillarda onalar o‘limi 1,5 baravarga, go‘daklar o‘limi esa 1,3 baravarga kamayishiga erishildi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati**

1. Lundina G.V., Repetskaya M.N., Toropova E.A., Golovina V.V. Yosh bolalarda ovqatlanishning zamonaviy jihatlari. Eksperimental va klinik gastroenterologiya. 2018;156(8):41–44
2. Martinchik A.N., Baturin A.K., Keshabyants E.E. Rossiyada 3 yoshdan 19 yoshgacha bo‘lgan bolalar va o‘smirlarning haqiqiy ovqatlanishini tahlil qilish. Oziqlanish muammolari. 2017;86(4):50–60
3. Kau A.L., Ahern P.P., Griffin N.W. et al. Human nutrition, the gut microbiome and the immune system. Nature. 2011;474:327–336. DOI: 10.1038/nature10213
4. Sultanova, N. S., Bobomuratov, T. A., Mallaev, S. S., & Xoshimov, A. A. (2022). THE ROLE OF BREASTFEEDING IN THE PSYCHO-SOCIAL ADAPTATION

OF CHILDREN IN SOCIETY. British Medical Journal

5. . Avezova, G. S., & Kosimova, S. M. (2017). Frequently ill children: prevalence and risk factors. *European Research*, 5(28), 79-80

6. Belfiore A, LeRoith (eds.). Principles of endocrinology and hormone action. Cham

7. BRANDENBERGER, G., FOLLENIUS, M., HIETTER, B., REINHARDT, B. & SIM~ONI, M.(1982) Feedback from

mealrelated peaks determines diurnal changes in cortisol response to exercise. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 54,592-596.

8.<http://www.ziyonet.uz/> <http://www.medline.com/>