

## OVQATLANISH GIGIYENASIDA ORGANIZMNING VITAMINLAR BILAN TA'MINLANISHINI O'RGANISH.

**Rahimov Javohirbek**  
**Jumaboyeva Shahnoza**  
*Alfraganus University*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada vitaminlarning organizmdagi ahamiyati va ovqatlanishda iste'mol qoidalari.*

**Kalit so'zlar:** *vitaminlar, lotincha nomlanishi, iste'mol ratsinoni, provitaminlar, multivitaminlar.*

**Аннотация:** *В данной статье рассматривается значение витаминов для организма и правила их потребления в питании.*

**Keywords:** *vitamins, Latin names, consumption regimen, provitamins, multivitamins.*

**Annotation :** *This article discusses the importance of vitamins in the body and the rules for their consumption in nutrition.*

**Ключевые слова:** *витамины, латинские названия, режим потребления, провитамины, поливитамины.*

### KIRISH

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda to'g'ri ovqatlanishning o'rni beqiyosdir. Inson organizmining normal faoliyat yuritishi uchun zarur bo'lgan biologik faol moddalardan biri bu — vitaminlardir. Ular organizmdagi ko'plab metabolik jarayonlarda ishtirok etadi, immunitetni mustahkamlashda, asab tizimining barqaror ishlashida va hujayralarning yangilanishida muhim rol o'ynaydi. Vitaminlarning tanqisligi turli xil kasalliklar, jismoniy va aqliy rivojlanishning sustlashuvi kabi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Ovqatlanish gigiyenasi fanining asosiy vazifalaridan biri — inson tanasining vitaminlarga bo'lgan ehtiyojini aniqlash, ularni oziq-ovqat mahsulotlari orqali to'g'ri va yetarli darajada qondirish yo'llarini ishlab chiqishdir. Mazkur mavzuda vitaminlarning biologik ahamiyati, ularning asosiy manbalari, yetishmovchilik alomatlari va sog'liq uchun xavflari o'rganiladi. Bu masalani chuqur o'rganish orqali sog'lom ovqatlanish me'yorlariga rioya qilish hamda aholining umumiy salomatligini mustahkamlash mumkin bo'ladi.

Kunlik ratsioni: Vitaminlarning kunlik istemol normasi yosh, jins, sog'liq holati va hayot tarzi kabi omillarga qarab farq qiladi. Quyida asosiy vitaminlar bo'yicha tavsiya etilgan kunlik normalar keltirilgan: Vitamin A Erkaklar: 900 mkgr. Ayollar: 700 mkgr

Vitamin B1 (Tiamin) Erkaklar: 1,2 mgr Ayollar: 1,1 mgr

Vitamin B2 (Riboflavin) Erkaklar: 1,3 mgr Ayollar: 1,1 mgr

Vitamin B3 (Niasin) Erkaklar: 16 mgr Ayollar: 14 mgr

Vitamin B5 (Pantotenik kislota Har kim uchun: 5 mgr

Vitamin B6 (Pyridoksin) Erkaklar: 1,3 - 1,7 mgr Ayollar: 1,3 - 1,5 mgr

Vitamin B7 (Biotin) Har kim uchun: 30 mikrogramm

Vitamin B9 (Folat) Har kim uchun: 400 mkgr (homilador bo'lgan ayollar uchun 600mkgr)

Vitamin B12 (Kobalamin) Har kim uchun: 2,4 mkgr

Vitamin C Erkaklar: 90 mgr Ayollar: 75 mgr

Vitamin D Har kim uchun: 15 mgr

Vitamin E Har kim uchun: 15 mgr

Vitamin K Erkaklar: 120 mkgr Ayollar: 90 mkgr

Organizmnii vitaminlar bilan ta'minlashning buzilishi uchta asosiy patologik holat bilan bog'liq: vitamin etishmasligi - avitaminoz , vitamin - gipovitaminozning etishmasligi , vitamin - gipervitaminozning ko'pligi

Ko'pgina vitaminlar inson tanasida sintez qilinmaydi va ularni to'liq oziq-ovqatdan olish kerak. Ozchilik tanada sintez qilinganlar: ultrabinafsha nurlar ta'sirida inson terisida hosil bo'lgan D vitamini ; organizmga oziq-ovqat bilan kiradigan prekursorlardan sintezlanishi mumkin bo'lgan A vitamini ; va B3 vitaminining bir shakli , niatsin , uning kashshofi aminokislotalar triptofandir . Bundan tashqari, K va B 7 vitaminlari odatda inson yo'g'on ichakning simbiotik bakterial mikroflorasi tomonidan etarli miqdorda sintezlanadi

Ko'pgina vitaminlar oziq-ovqatdan keladi, ammo ba'zilari boshqa yo'llar bilan so'riladi: masalan, ichak florasidagi mikroorganizmlar vitamin K va biotin ishlab chiqaradi ; va D vitaminining bir shakli teri hujayralarida quyosh nurida topilgan ultrabinafsha nurlarning ma'lum to'liq uzunliklari ta'sirida sintezlanadi .

Odamlar o'zlari iste'mol qiladigan prekursorlardan ba'zi vitaminlar ishlab chiqarishi mumkin: masalan, A vitamini beta-karotindan sintezlanadi va niatsin aminokislotalar triptofanidan sintezlanadi [ 14 ] . c vitamini ba'zi turlar tomonidan sintezlanishi mumkin, ammo boshqalar tomonidan sintez qilinmaydi.

Vitamin B 12 o'simlik manbalarida mavjud bo'lmagan yagona vitamin yoki ozuqa moddasidir. Oziq-ovqatlarni boyitish tashabbusi folat, niatsin, A vitamini va B 1 , B 2 va B 12 vitaminlari bilan majburiy vitamin boyitish dasturlariga ega bo'lgan mamlakatlar ro'yxatini beradi

Tananing turli vitaminlar zahiralari juda xilma-xildir; A, D va B 12 vitaminlari sezilarli miqdorda, asosan jigarda saqlanadi va kattalar dietasida ko'p oylar davomida A va D vitaminlari etishmasligi mumkin, ba'zi hollarda esa ko'p yillar davomida etishmovchilik holati paydo bo'lishidan oldin B 12 .

Biroq, B3 vitamini ( niatsin va niatsinamid) katta miqdorda saqlanmaydi, shuning uchun zaxiralar faqat bir necha hafta davom etishi mumkin. c vitamini uchun, odamlarda to'liq C vitamini etishmasligi bilan eksperimental tadqiqotlarda iskorbitning birinchi belgilari paydo bo'lish vaqti, C vitaminining dastlabki zahiralarni aniqlagan oldingi ovqatlanish tarixiga qarab, bir oydan olti oydan ko'proq vaqtgacha o'zgarib turardi.

Haddan tashqari iste'mol tahrirlash:Gipervitaminoz

Ba'zi vitaminlar yuqori dozalarda o'tkir yoki surunkali toksiklikni keltirib chiqarishi isbotlangan, bu gipertoksiklik deb ataladi. Evropa Ittifoqi va bir qancha mamlakatlar hukumatlari zaharliligi hujjatlashtirilgan vitaminlar uchun tolerable Upper Intake Levels (ULS) ni o'rnatdilar. Oziq-ovqatlardan har qanday vitaminni juda ko'p iste'mol qilish ehtimoli kichik, ammo qo'shimchalardan ortiqcha iste'mol qilish (vitamin zaharlanishi) sodir bo'ladi. 2016-yilda 63 931 kishi barcha vitamin va multivitaminli/mineral mahsulotlarning haddan tashqari dozasi haqida Amerika Zaharni nazorat qilish markazlari assotsiatsiyasiga xabar berishdi, bu holatlarning 72 foizi besh yoshgacha bo'lgan bolalarda uchraydi. Qo'shma Shtatlarda Milliy Diyetik qo'shimchalar so'rovi tahlili shuni ko'rsatdiki, kattalar uchun oziq-ovqat qo'shimchalaridan foydalanuvchilarning taxminan 7% folatning tavsiya etilgan

iste'molidan oshib ketgan va 50 yoshdan oshgan odamlarning 5 foizi A vitamini tavsiya etilgan miqdordan oshib ketgan .

Ba'zi vitaminlar tanaga faol bo'lmagan prekursorlar - provitaminlar shaklida kiradi va keyin faol shaklga aylanadi. Misol uchun, A vitamini o'simlikka asoslangan oziq-ovqatlarda uchramaydi, lekin ko'plab quyuc yashil, yorqin qizil, sariq va to'q sariq rangli sabzavotlar va mevalarda A vitaminining kashshofi bo'lgan ko'plab b-karotin mavjud. Qabul qilingan vitaminlar miqdorini hisoblashda nafaqat vitaminning manbalari, balki provitaminning manbalari ham hisobga olinadi.

Multivitaminli preparatlar vitaminlar va mineral birikmalar majmuasini o'z ichiga olgan farmakologik preparatlar. Multivitaminli preparatlar gipovitaminozning oldini olish va davolash uchun ham, ovqatlanish buzilishlarini kompleks davolashda ham qo'llaniladi ( gipotrofiya , paratrofiya ). Bolalarda nafaqat hayotni qo'llab-quvvatlovchi , balki bolaning tanasining o'sishi va rivojlanishini ta'minlaydigan yuqori metabolizm tezligi nafaqat vitaminlar, balki makro va mikroelementlarni ham etarli va muntazam ravishda iste'mol qilishni talab qiladi . Ba'zi olimlarning fikriga ko'ra, vitamin va mineral komplekslardan foydalanish G'arbiy Sibirida yashovchi rus bolalari va o'smirlari uchun dolzarbdir. Multivitaminli preparatlarning faqat yarmi vitaminlar uchun kunlik iste'mol qilish talablariga javob beradi va multivitaminli preparatlarning tarkibi ko'pincha qadoqdagi yozilganidan farq qiladi .

A vitamini (retinol) Baliq jigari yog'i. D vitamini (ergo-/xolekalsiferol) Baliq jigari yog'i. Vitamin B 2 (riboflavin) Tuxum. E vitamini (tokoferol) Bug'doy urug'i yog'i. Vitamin B 12 (kobalamin) Jigar. Vitamin B 1 (tiamin) Guruch kepagi. K vitamini (filloquinon) Beda. Vitamin B 5 (pantotenik kislota) Jigar. Vitamin B 7 (biotin) Jigar. S vitamini (askorbin kislotasi) Limon. Vitamin B 6 (piridoksin) Guruch kepagi. B3 vitamini (niatsin) Jigar. Vitamin B 9 (foliy kislotasi) Jigar.

Xulosa: A vitamini (Retinol): Yaxshi ko'rish, terining salomatligi, suyaklarning rivojlanishi va immunitet tizimi uchun zarur.

Vitamin B1 (tiamin): metabolizmni qo'llab-quvvatlaydi, nerv tizimining sog'lig'ini himoya qiladi va energiya ishlab chiqarishga yordam beradi.

Vitamin B2 (riboflavin): Hujayralarga energiya ishlab chiqarishga yordam beradi, ko'z salomatligi va teri salomatligi uchun zarurdir

Vitamin B3 (nikotinik kislota): energiya ishlab chiqarishga yordam beradi, xolesterin darajasini tartibga soladi va nerv tizimining sog'lig'ini himoya qiladi.

Vitamin B5 (pantotenik kislota): energiya ishlab chiqarishda yordam beradi, gormonlar ishlab chiqarishni tartibga soladi va nerv tizimining sog'lig'ini himoya qiladi.

Vitamin B6-(piridoksin): Proteinlar sintezi, nerv tizimining salomatligi va immunitet tizimining funktsiyalari uchun zarur.

Vitamin B7 (biotin): Soch, teri va tirnoq salomatligi uchun muhim va energiya ishlab-chiqarishga yordam beradi.

Vitamin B9 (foliy kislota): DNK sintezi, qon hujayralari ishlab chiqarish va homila rivojlanishi uchun zarur.

Vitamin B12 (kobalamin): Asab tizimining salomatligi, DNK sintezi va qizil-qon hujayralari ishlab chiqarish uchun zarur.

C vitamini (askorbin kislota): immunitet tizimi, terining salomatligi va temirning so'rilishi uchun zarur.

D vitamini (Kalsiferol): Kalsiy va fosforning so'rilishini tartibga soladi, suyak salomatligi va immunitet tizimi funktsiyalari uchun zarurdir.

E vitamini (tokoferol): antioksidant xususiyatlarga ega va hujayra shikastlanishining oldini oladi, immunitet tizimining funktsiyalarini qo'llab-quvvatlaydi.

K vitamini (Filoquinone): Bu qon ivishini ta'minlaydi va suyak salomatligi uchun zarur.

#### Xulosa

Organizmning vitaminlar bilan ta'minlanishi — sog'lom hayot tarzining ajralmas qismi bo'lib, ovqatlanish gigiyenasining muhim yo'nalishlaridan biridir. Har bir inson o'zining yoshi, jinsiyati, faoliyati va salomatligiga qarab kerakli vitaminlarni me'yorida qabul qilishi zarur. Bu esa kasalliklarning oldini olish, hayot sifatini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega