

Vitaminlarning asosiy funksiyalari va inson turmishidagi o‘rni

Orazbaev Nuraliy Amanalievich

Nukus davlat pedagogika instituti akademik litseyi 2-kurs o‘quvchisi

Vitaminlar inson salomatligi va yaxshi turmushi uchun juda muhim bo‘lgan biologik faol moddalardir. Ular organizmda ko‘plab hayotiy jarayonlarni ta'minlaydi va turli kasalliklarni oldini olishda muhim rol o‘ynaydi. Quyida vitaminlarning asosiy funksiyalari va inson turmishidagi o‘rni haqida batafsil ma'lumot beriladi.

Vitaminlar va ularning vazifalari

Vitamin A (Retinol). Ko‘rish qobiliyatini saqlashda muhim rol o‘ynaydi. Immun tizimini mustahkamlaydi. Teri va shilliq qavatlarining sog‘lomligini ta'minlaydi.

Vitamin B kompleksi (B1, B2, B3, B6, B12, folat va boshqalar). Nerv tizimi faoliyatini qo‘llab-quvvatlaydi. Energiya ishlab chiqarish jarayonida ishtirok etadi. Qon hosil qilishda va genetik materialning sintezida muhim.

Vitamin C (Askorbin kislotasi). Antioksidant sifatida ishlaydi, hujayralarni erkin radikallardan himoya qiladi. Immun tizimini mustahkamlaydi.

Kollagen sintezida ishtirok etadi, teri va paylar sog‘lomligini ta'minlaydi.

Vitamin D. Kalsiy va fosforning so‘rilishiga yordam beradi, suyaklarning mustahkamligini ta'minlaydi. Immun tizimiga yordam beradi va surunkali kasalliklarning oldini oladi.

Vitamin E. Antioksidant sifatida hujayralarni erkin radikallardan himoya qiladi. Terining sog‘lomligini saqlashda muhim rol o‘ynaydi. Qon aylanish tizimini qo‘llab-quvvatlaydi.

Vitamin K. Qon ivish jarayonida ishtirok etadi. Suyaklarning mustahkamligini saqlashda yordam beradi. Vitamin yetishmovchiligi

Vitamin yetishmovchiligi turli kasalliklar va noxush holatlarga olib kelishi mumkin. Masalan, Vitamin A yetishmovchiligi ko‘rish qobiliyatining yomonlashishiga, kseroftalmiya va ko‘z qurishiga olib kelishi mumkin.

Vitamin B12 yetishmovchiligi megaloblast anemiyasi va nerv tizimi bilan bog‘liq muammolarga sabab bo‘lishi mumkin.

Vitamin C yetishmovchiligi skorlut kasalligiga, immunitetning pasayishiga va yara bitishining sustlashishiga olib keladi.

Vitamin D yetishmovchiligi raxit, osteomalatsiya va suyakning yumshoqlashishiga olib keladi.

Vitamin K yetishmovchiligi qon ivishining buzilishiga va suyakning mo'rtlashishiga sabab bo'ladi.

Vitaminlar tabiatda keng tarqalgan bo'lib, ularni oziq-ovqat mahsulotlari orqali qabul qilish mumkin:

Vitamin A: jigar, tuxum sarig'i, sabzi, shirin kartoshka, ismaloq.

Vitamin B kompleksi: go'sht, baliq, tuxum, yong'oq, don mahsulotlari, yashil sabzavotlar.

Vitamin C: sitrus mevalari, qulupnay, brokkoli, pomidor, bulg'or qalampiri.

Vitamin D: baliq yog'i, tuxum sarig'i, sut va sut mahsulotlari, quyosh nurlari.

Vitamin E: yong'oq, urug'lar, o'simlik moylari, ismaloq.

Vitamin K: brokkoli, ismaloq, salat barglari, karaviz.

Xulosa o'rnida shuni takidlash joizki vitaminlar sog'lom turmush tarzi va organizmning to'g'ri faoliyatini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Ularning yetarli miqdorda qabul qilinishi, har xil kasalliklarning oldini olishda va umumiy salomatlikni yaxshilashda katta rol o'ynaydi. Shu boisdan, har xil oziq-ovqat mahsulotlarini ratsionga kiritib, turli vitaminlar bilan boyitish zarur