

AVITAMINOZ VA GIPOVITAMINOZ: FARQLAR VA SALOMATLIKDAGI O'RNI

Islomov Nu'monjon Abror o'g'li

Zarmed Universitet 1-kurs talabasi.

Salaydinov Eldorbek Sherzod o'g'li

Zarmed Universitet 1-kurs talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.23624149>

Annotatsiya. Inson organizmi normal ishlashi, energiya almashinuvi va kasalliklarga qarshi kurashishi uchun vitaminlar suvdek zarur. Biroq, ko'pincha ovqatlanish tartibsizligi yoki mavsumiy o'zgarishlar tufayli vitamin yetishmovchiligi yuzaga keladi. Bu holat tibbiyotda gipovitaminoz va avitaminoz tushunchalari bilan farqlanadi.

Kalit so'zlar: avitaminoz, gipovitaminoz, kasalliklar, oldini olish, vitamin, shifokor.

Kirish

Avitaminoz (yunoncha „a“ — inkor qo'shimchasi va vitaminlar) — organizmda vitaminlar yetishmasligi natijasida paydo bo'ladigan kasallik. Masalan, vitamin C yetishmasligi lavsha (singa), vitamin B, yetishmasligi beri beri, vitamin D yetishmasligi raxit, vitamin RR yetishmasligi pellagra kasalligiga sabab bo'ladi. Homiladorlikda, ko'pincha tuqqandan keyin ro'y beradigan chillashir kasalligi ham avitaminoz natijasidir. Bitta vitamin yetishmasi mono, ko'p vitamin yetishmasi poliaitaminoz kelib chiqadi. Birinchi marta 1880-yilda rus vrachi N.

I. Lunin avitaminozni tajriba yo'li bilan hosil qilgan. Avitaminozning oldini olish uchun vitaminga boy sabzavot va mevalarni ko'proq iste'mol qilish, vitaminli mahsulotlarni yaxshi saqlash, ovqat pishirganda vitaminlarning parchalanib ketishiga yo'l qo'ymaslik, qattiq qovurmasdan qaynatib iste'mol qilish kerak.

Davosi

Avitaminozni davolashda vitaminga boy taomlar buyuriladi yoki organizmda qaysi vitamin yetishmasi, o'sha vitamin preparatlari beriladi. Avitaminoz hayvonlarda ham uchraydi.

Bunday hayvon ko'pincha qisir qoladi yoki bola tashlaydi. Yangi tug'ilgan bolasi yaxshi o'smaydi, hatto tez kunda nobud bo'ladi. Kasallikning oldini olish uchun hayvonlarni, ayniqsa yosh hayvon va parrandalarni servitamin ozuqalar bilan boqish kerak.

Bahor kelishi bilan vitamin, minerallar tanqisligi va ularga ehtiyojning ko'payishi kuzatiladi.

Quyida vitaminlar yetishmasligining alomatleri va avitaminozning oldini olish uchun qaysi mahsulotlarni bahor faslida ko'proq iste'mol qilish kerakligi haqida so'z boradi. Avitaminoz deganda organizmda u yoki bu vitaminning yetishmasligi natijasida yuzaga keladigan kasallik tushuniladi. Bunga noto'g'ri ovqatlanish sababchidir, biroq yer aholisining deyarli har birida biror vitamin tanqisligi uchraydi. Ayniqsa shaharda yashovchilar surunkali charchoq, teri va sochlar bilan muammolarga tez-tez duch keladi.

Avitaminoz belgilari: og'iz atrofida yoriqlar va quruq lablar, B2 vitamini yetishmasligidan.

B2 manbalari: yogurt, sut, pishloq, xamirturush va bug'doy; uyqusizlik, asabiylik, yomon kayfiyat, husnbuzarlar va dermatitning paydo bo'lishi B1, B5, B6, B12 vitaminlari yetishmasligidan.

Ularning manbalari: baliq, yong'oq, dukkaklilar, tuxum, sut, jigar, go'sht; milklarning qonashi, ko'z ostining qorayishi C vitamini yetishmasligidan. C vitamini manbalari: sitrus mevalar, rezavorlar, qovoq va pomidor; qazg'oq, teri qurishi, sinuvchan sochlar A vitamini va biotin yetishmasligidan. Ularning manbayi: tuxum sarig'i, yong'oq, ismaloq, avokado va gulkaram; tirnoqlar sinishi, og'iz qurishi, ko'rish qobiliyatining pasayishi va tez-tez shamollash

A, E, D vitaminlari yetishmasligidan. Ularning manbayi: yog', donli o'simliklar, tuxum, yong'oq; shirinliklarsiz tura olmaslik, tunda seskanib turish, uyqudagi muammolar magniy yetishmasligidan. Uning manbayi: bodom, kungaboqar va qovoq urug'i, shpinat, loviya, banan va dengiz mahsulotlari; tirnoq va sochlarning sinuvchanligi, qon bosimining pasayishi, bo'yoq, atseton kabi hidlarni yoqtirish tanada temir yetishmasligidan. Uning manbayi: qizil go'sht, dengiz mahsulotlari, dukkaklilar, jigar, ikra.

Avitaminozga qarshi qaysi mahsulotlarni bahorda iste'mol qilish lozim?

Baliq

Baliq tarkibida A, B1, B2, B3, B5, B6, B12, D va E vitaminlari mavjud bo'lib, barcha yoshdagi insonlarga tavsiya etiladi. Tunes va forel baliqlari vitaminga boy eng foydali baliqlardir.

Ko'katlar

To'q yashil rangli ko'katlar A, B2, B3, B6, B9, C, E, K vitaminlari va beta-karotin manbayidir.

Ulardan eng foydalisi shpinat va kale karamidir.

Urug'lar

Inson organizmi uchun muhim bo'lgan B1, B2, B3, B5, B6 va E vitaminlari urug'larda ham ko'p uchraydi, ayniqsa, zig'ir va kungaboqar urug'i mazkur vitaminlarga juda boy.

Brokkoli

Brokkolida A, B9, C, E, K vitaminlari va beta-karotin kabilar mavjud.

Mol va qo'y go'shti

Mol va qo'y go'shtida B2, B3, B5, B6 va B9 vitaminlari ko'pdir. Diyetologlar ortiqcha vazn hosil bo'lmasligi uchun yog'siz go'sht yeyishni tavsiya etadi.

Qo'ziqorin

To'yimli va kaloriyasi past bo'lgan qo'ziqorinlarda B2, B3, B5 va D vitaminlari mavjud.

Ulardan eng foydalisi shampinyon qo'ziqorinidir.

Yong'oq

Yong'oqlar B1, B2, B6 va E vitaminlari manbayi bo'lib, yurak faoliyati va xolesterin miqdorini pasaytirishda foydalidir.

Tuxum

Tovuq tuxumi tarkibida B2, B5, B12 va D vitaminlari mavjud. Tavsiya qilingan norma: kuniga 2 dona.

Shirin qalampir

A va C vitaminlari, beta-karotin va likopinga boy qalampir mahsuloti ham foydali, ham parhezboqdir.

Avokado

Tarkibida B5, B6, B9 va E vitaminlari bor bo'lgan avokado biroz yog'li bo'lgani uchun kuniga bittadan ortiq yeyish mumkin emas.

Yashil no'xat va qovoq

No'xat tarkibida A, B1, E vitaminlari va beta-karotin mavjud. Go'sht yemaydiganlar uchun yashil no'xat iste'mol qilish tavsiya etiladi.

Quritilgan mevalar

Ovqat hazm qiluvchi va antioksidantlarga boy quritilgan mevalar tarkibida A, B6, K vitaminlari va beta-karotin mavjud bo'lib, kuniga o'rtacha bir hovuch miqdorda yeyish lozim.

Vitamin yetishmovchiligi odam iste'mol qiladigan ovqat tarkibi vitaminlarning yetarlicha bo'lmasligi, ularni o'zlashtirishning buzilishi yoki ichak mikroorganizmlari tomonida vitaminlar doimo bir xil ovqat yeyish (ayniqsa, tozalangan, quritilgan ovqat, konserva mahsulotlarini muntazam iste'mol qilish) oqibatida, ovqatda yangi sabzavot va mevalar bo'lmasligi, shuningdek, mahsulotlarni noto'g'ri saqlash va ovqat pishirganda vitaminlarning parchalanib ketishi vitamin yetishmovchiligiga sabab bo'ladi. Masalan, tarkibida nikotin kislota kam g'alli mahsulotlari iste'mol qilish bug'doy uridantayyorlangan mahsulotlar bilan ovqatlanganda "beri-beri" kasalligi paydo bo'ladi va hokazo.

Me'da-ichak kasalliklari: gelmintozlarda, lyambliozda hamda dori moddalar uzoq va ko'pincha, shifokor ko'rsatmasiz qo'llanilganda organizmda vitaminlarning parchalanishi kuchayadi, sintezi pasayadi. Bundan ko'rinadiki, vitamin yetishmovchiligi inson hayotida bir nechta sabablarga ko'ra yuzaga kelishi mumkin. Bunga quyidagi omillar sabab bo'lishi mumkin:

1. Notog'ri ovqatlanish: Vitaminlar organizmga asosan oziq-ovqat orqali kiradi. Agar insonning ovqatlanish rejimi turli xil vitaminlarga boy bo'lmasa, bu vitamin yetishmovchiligiga olib kelishi mumkin.

2. Salomatlik muammolari: Ba'zi kasalliklar, masalan, oshqozon-ichak tizimining muammolari, malabsorbsiya (ovqatdagi oziq moddalarni yomon so'rib olish), yoki jigar kasalliklari organizmning vitaminlarni samarali so'rishiga to'sqinlik qilishi mumkin.

3. Vaziyatga qarab, ozuqa moddalarining yo'qligi: Ba'zi hollarda, odamlar o'z dietalarida faqat bir nechta oziq-ovqat mahsulotlariga tayanib, vitaminlar yetishmovchiligiga duch kelishlari mumkin.

4. Hayot tarzi va stress: Kuchli stress, uzoq vaqt davomida juda mehnat qilish yoki yomon uyqu, organizmning vitaminlarga bo'lgan ehtiyojini oshirishi mumkin.

5. Oziq-ovqatni qayta ishlash va saqlash usullari: Ba'zi vitaminlar oziq-ovqatni tayyorlash yoki saqlash jarayonida yo'qoladi, masalan, C vitamini issiqlik yoki nur ta'sirida yo'qolishi mumkin. Vitamin yetishmovchiligini bartaraf etish uchun xilma-xil va muvozanatli ovqatlanish, shuningdek, zarur vitaminlar va minerallarni qo'shimcha sifatida olish mumkin. Vitaminlar hayotimizning ajralmas qismi hisoblanadi, chunki ular organizmimizning sog'lom ishlashini ta'minlash uchun zarur bo'lgan moddalar.

Ular metabolizmni qo'llab-quvvatlaydi, immunitet tizimini mustahkamlaydi va organlarimizning normal faoliyatini saqlaydi.

Har bir vitaminning o'ziga xos vazifalari mavjud va ularning etishmasligi turli xil sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin. Shuning uchun, vitaminlarga boy balansli oziqlanish hayotimizni yaxshilashda va uzoq umr ko'rishda muhim rol o'ynaydi.

Xulosa:

Avitaminoz va gipovitaminoz organizmimiz uchun jiddiy signal bo'lib, ular e'tiborsiz qoldirilsa, sog'likka jiddiy putur yetkazadi.

Ularning oldini olishning eng ishonchli yo'li — sog'lom va muvozanatli ovqatlanish, mavsumiy meva-sabzavotlarni iste'mol qilish hamda organizm ehtiyojlarini o'z vaqtida qondirishdir. Unutmang, salomatlik — har bir insonning o'z qo'lida bo'lgan eng buyuk boylikdir!

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. ZIYAYEVA M.F. Terapiya (Ichki kasalliklar). Tibbiyot kollejlari uchundarslik. Qayta ishlangan va to'ldirilgan 6-nashri. T.: «ILM ZIYO», 2017. 448b.
2. TIBBIYOTDA VITAMINLARNING AHAMYATI" Nazarova Firuza Ilhomovna. ilmiy maqola.
3. Шавкатов, Х., Негмаджанов, Б., Фаттаева, Ш., & Арзиева, Г. (2016). Повторный пролапс половых органов у женщин. Журнал вестник врача, 1(1), 60-64.4. Shavkatovich, S. H., & Negmadjanov, B. B. (2020). Optimization Of Pelvic Prolaps Surgical Correction Using Its Own Tissues. The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research, 2(12), 15-19.5. Boltaevich, N. B., Asliddinovna, Z. N., & Shavkatovich, S. K.
4. (2023). Incidence Rates of Genital Prolapse in Women of Reproductive Age. American Journal of Pediatric Medicine and Health Sciences (2993-2149), 1(8), 184-187.
5. A.N.Zuyev, O.N.Mamedov, Z.T.Rajabova "Biologik kimyo"