

VITAMINLARNING BIOLOGIK TA’SIRINI XILMA-XILLIGI VA ORGANIZMNING VITAMINLAR BILAN TAMINLANGANLIGINI ANIQLASH

Xalturayev Xoltura Kuvatovich, Mamatmo‘minova Salomat Tajiyevna

Toshkent davlat tibbiyot universiteti Termiz filiali Mikrobiologiya, jamoat salomatligi, gigiyena va menejment kafedrası, Termiz shahri, O‘zbekiston

Mavzuning dolzarbligi: Vitaminlar organizmdagi metabolik jarayonlar uchun katalizator rolini o‘ynaydi. Ular ajralmas oziqaviy omillardir (vitamin: B₁, B₂, B₆, B₁₂, PP, C, folivoy kislotasi, pantotenik kislotasi, biotin, A, β-karotin, D, E, K), shuning uchun ularni doimiy ravishda istemol qilish kerak. Vitamin yetishmasligi rivojlanish mexanizmgiga ko‘ra bir necha shakllar ajralib turadi.

Dessimilyatsiya shakli metabolizmadagi fiziologik o‘zgarishlar, shu jumladan vitaminlar bilan bog‘liq. Gipovitaminozning ushbu shakli turli omillar ta’sirida kuzatiladi: toksik va yuqumli vositalar, kimyoviy terapiya va bir qator dorilarni qo‘llash. Masalan, ayrim kasalliklarni (ayniqsa yuqumli kasalliklarni) davolashda ishlatiladigan sulfanilamidlar va antibiotiklar ichak mikroflorasini o‘zgarishiga ta’sir qiladi va bakteriyalar (B₂, B₆, B₁₂, biotin, K, para-aminobenzoy kislotasi) tomonidan ba’zi vitaminlar sintezini buzilishiga olib keladi.

Tadqiqotning maqsadi: Vitaminlarning biologik ta’sirini va organizmning vitaminlarga bo‘lgan ehtiyojlarini aniqlash.

Tadqiqot tekshirish materiallari: Vitaminlarning biologik ta’siri va odam organizmidagi miqdorini aniqlash bo‘yicha qilingan ilmiy izlanish natijalari yoritilgan maqola va adabiyotlar.

Tadqiqot natijalari: Vitaminlarning biologik ta’sirining xilma xilligi.

B₁, B₂, PP, B₆, B₁₂, C, A, D, E vitaminlari, biotin, xolin, lipoik kislotasi, markaziy asab tizimining funksional holatini, metabolizm va to‘qima trofizmini tartibga solish tufayli organizmning umumiy qarshiligining oshishiga olib keladi;

C, P vitaminlari antigemorragik ta’sir ko‘rsatadi, qon tomirlarining normal o‘tkazuvchanligi va qarshiligini ta’minlaydi, qon ivishini oshiradi;

B₁₂, C, (foliy kislotasi), B₆, kolin vitaminlari gematopoyezni normalizatsiya qilish va rag‘batlantirish tufayli antianemik ta’sir ko‘rsatadi;

A, C, B guruh vitaminlari infeksiyaga qarshi xususiyatlarni namoyon qiladi, organizmning infeksiyalarga qarshi turg‘unligini oshiradi: antijismlar ishlab chiqarilishini rag‘batlantiradi, fagotsitozni kuchaytiradi, epiteliyning himoya xususiyatlarini oshiradi va patogenning toksik ta’sirini zararsizlantiradi;

A, B₂, C vitaminlari, lipotik kislotasi, PUFA ko‘rishning tartibga soluvchi ta’siriga ega, ko‘zni qorong‘ilikka moslashishini ta’minlaydi, ko‘rish qobiliyatini yaxshilaydi, rang ko‘rish sohasini kengaytiradi, ko‘zning to‘r pardasini rivojlanishiga hissa qo‘shadi;

C, E vitaminlari, karotin va lipotik kislotasi tarkibiy lipidlarni oksidlanishdan himoya qiladi, ya’ni kuchli antioksidantlar;

D vitamini antitratsit xususiyatlarga ega, ichakdagi kalsiy va fosfor tuzlarining so‘rilishini normallashtirishda, suyaklarda kalsiy fosfat to‘planishida, organizmdagi fosfor va kalsiy almashinuvini tartibga solishda ishtirok etadi;

B₆, B₁₂ vitaminlari, lipoy kislotasi B₁₅, kolin, inozitol, PUFAC lipotrop xususiyatlariga ko‘ra antisklerotik ta‘sir ko‘rsatadi, ya‘ni lipid va yog‘ almashinuvini va xolesterol metabolizmini normallashtirish, jigar semirib ketishining oldini olish;

Vitaminlar A, D, B₂, B₆, B₁₂, PUFA, lipoik kislota o‘rish omilidir.

Gipovitaminozni erta aniqlash usullari. Organizmning ovqatlanish holatini ko‘rsatkichlari to‘plamiga uning vitaminlar bilan ta‘minlanganlik belgilari ham kiradi. Vitaminlarning fiziologik o‘rni ularning biokatalitik xususiyatlari bilan belgilanadi - organizmdagi metabolizmni tartibga solishda ishtirok etish. Aholi orasida eng ko‘p uchraydigan gipovitaminoz C, A gipovitaminozidir, kamroq B guruhi, ayniqsa erta bahorda, o‘simlik zahiralari pasayganda va ulardagi askorbin kislotasi va karotin kamayganda.

Biroq, zamonaviy hayot sharoitlariga xos bo‘lgan psixoemotsional stresslar tananing vitaminlarga bo‘lgan ehtiyojining oshishiga yordam beradi, bu esa boshqa fasllarda gipovitaminozni rivojlanishiga imkon beradi.