

Andijon davlat universiteti
Jismoniy madaniyat fakul`teti
Fiziologiya va sport
sog`lomlashtirish kafedrası
o`qituvchisi Lazizbek Yunusovning
Vitaminlar va ularning ahamiyati
mavzusiga
TAQDIMOTI

MAVZU: Vitaminlar va ularni ahamiyati



Retinol (*A vitamin*) tabiatda keng tarqalgan. O'simlik to'qimalarida A provitamin (organizmda retinolga aylanadigan **karotinoid** pigmentlar) holida uchraydi

- Ko'rish pigmentlari hosil bo'lishida qatnashib, organizmning normal o'sishini, ko'zning turli darajadagi yorug'likka moslashishini ta'minlaydi.
- **Organizmda retinol yetishmasa**, teri qurishib oqaradi, qipiqlanadi, muguzlanadi, unda mayda toshmalar paydo bo'ladi, terining yiringli kasalliklari avj oladi, soch quruq, xira bo'lib, to'kila boshlaydi, tirnoq mo'rtlashib qoladi. Yoruqqa qaray olmaslik, shabko'ryaik, kon'yunktivit, blefaritta asosan A vitamin yetishmasligi sabab bo'ladi.
- A provitamin (karotin) o'simliklarda, ayniqsa ularning yashil barglarida, A vitamin hayvon va baliq jigarida, baliq moyida ko'p bo'ladi

Vitamin A

Sources of vitamin A and beta-carotene:



Vitamin A comes from animal sources such as eggs, meat and dairy products

Beta-carotene, a precursor of vitamin A, comes from green, leafy vegetables and intensely colored fruits and vegetables





Tiamin B₁ vitamin

- ko'pgina oziqovqat mahsulotlari tarkibiga kiradi. U asosan donning murtagi va qobig'i (kepagi)da bo'ladi.
- Tiamin organizmda **uglevodlar almashinuvida** muhim ahamiyatga ega; ovqat uglevodlarga serob bo'lsa, ularni o'zlashtirish uchun tiamin ko'proq talab qilinadi.
- Tiamin bo'lmasa, polinevrit kasalligi ro'y beradi. Organizmda bu vitamin bo'lmasa yoki yetishmasa, nerv sistemasining og'ir kasalligi — beri-beri paydo bo'ladi, shuningdek ichak peristaltikasi susayadi, qabziyat, muskullar bo'shashishi, jismoniy va ruhiy ish qobiliyatining pasayishi kuzatiladi.



Riboflavin B₂ vitamin

- o'sish jarayonida qatnashadi va o'stiruvchi omillarga kiradi.
 - Oqsil, yog' va uglevodlar almashinuvida ishtirok etadi.
- Markaziy nerv sistemasi holatini rostlaydi, ko'z gavharidagi moddalar almashinuviga ta'sir etadi, yorug'likni sezish va rang ajratishga yordam beradi.
 - Riboflavin organizmga oziq-ovqat bilan kiradi, ovqatda
 - Riboflavin yetishmasa og'iz burchagi, lab yoriladi (q. Lab bichilishi), soch to'kiladi, kon'yunktivit va blefarit kuzatiladi.
- B2 vitamin asosan hayvon mahsulotlari — tuxum, pishloq, sut, go'sht hamda galla va dukkakli o'simliklarda mo'l-ko'l.

Piridoksin B₆ vitamin

- ko'pgina o'simlik va hayvon mahsulotlari:
- achitqi, bug'doy murtagi, jigar, baliq, mol go'shti va dukkakli donda bo'ladi.
- U oqsil va yog'ning normal hazm bo'lishini ta'minlab, azot almashinuvida muhim rol o'ynaydi.
- Organizmda piridoksin yetishmasa bolalar o'smay qoladi, me'da-ichak ishi buziladi, kamqonlik ro'y beradi. Homiladorlarda stomatit, terining yallig'lanishi, qo'zg'aluvchanlik, uyqusizlik kuzatiladi.
- Kishi organizmi uchun zarur miqdordagi piridoksin ichak bakteriyalari ta'sirida hosil bo'ladi.

Vitamin B6

Food sources of vitamin B6 (pyridoxine) include beans, legumes, nuts, eggs, meats, fish breads and cereals



- Pantotenat kislota (B₅ vitamin)

- O'simlik va hayvon to'qimalarida ko'p.
- Nerv sistemasi hamda buyrak usti va qalqonsimon bezlar faoliyatini normallashtiradi.

- Folat kislota B₉ vitamin

- ba'zi aminokislotalar almashinuvida va sintezida, shuningdek nuklein kislotalar sintezida qatnashadi, ko'mikning qon yaratish funksiyasini kuchaytiradi, B12 vitamin-ning yaxshi o'zlashtirilishiga yordam beradi.
- Folat kislota o'simlik va hayvon mahsulotlarida, ayniqsa, jigar, buyrak va yashil barglarda ko'p. Ichak mikroorganizmlari folat kislota ko'p miqdorda sintezlaydi.

- Siankobalamin B₁₂

- Yuqori biologik faol modda. Metionin, nuklein kislotalar sintezida va qon yaratilishi jarayonida qatnashadi. Organizmga ovqat b-n kiradi.
- U organizmda yetishmasa, kamqonlik paydo bo'ladi.
- Siankobalamin mol jigarida ayniqsa ko'p. Tibbiyotda, chorvachilik va parrandachilikda keng qo'llaniladi

Vitamin B₁₂

Food sources of
vitamin B₁₂:

Eggs, meat, poultry,
shellfish, milk and
milk products



Nikotinamid, nikotin kislota PP vitamin

- hujayralarning nafas olishida, oqsillar almashinuvida qatnashadi, organizmda o'simlik oqsillarining hazm bo'lishini tezlashtiradi, me'daning sekret va harakat faoliyatini normallashtiradi, me'da osti bezi ishlab chiqaradigan sekret va shira tarkibini yaxshilab, jigar ishini barqarorlashtiradi.
- Organizmda nikotin kislota yetishmasa pellagra kasalligi ro'y beradi.
- Nikotin kislota uy parrandasi, mol go'shti, jigari, buyragida, achitqi, guruch kepagi, bug'doy murtagida ko'p bo'ladi.

PRINCIPAL CAUSES OF PELLAGRA



CORN AND
MOLASSES
DIET



ALCOHOL
DIET

DEFICIENCY OF BOTH
NIACIN AND TRYPTOPHAN

● Pellagra kasalligi



FACIAL
LESIONS;
CASAL'S
NECKLACE,
DEMENTIA



GLOVE-AND-STOCKING LESIONS



F
Netter
M.D.



Askorbin kislota S vitamin

- Moddalar almashinuvida, biriktiruvchi to'qimalarning o'zlashtirilishida, bu to'qimalarning normal holatda tutib turilishi va tiklanishida muhim ahamiyatga ega.
- Organizmda S vitamin yetishmasa, tog'ay va suyak to'qimalari tuzilishi buziladi, lavsha (singa) kasalligi ro'y beradi. Organizmda askorbin kislota hosil bo'lmaydi va to'planmaydi.
- S vitamin sabzavot va mevalarda bo'ladi. Askorbin kislota turli polivitamin preparatlari tarkibiga kiradi.



www.NSPclub.org

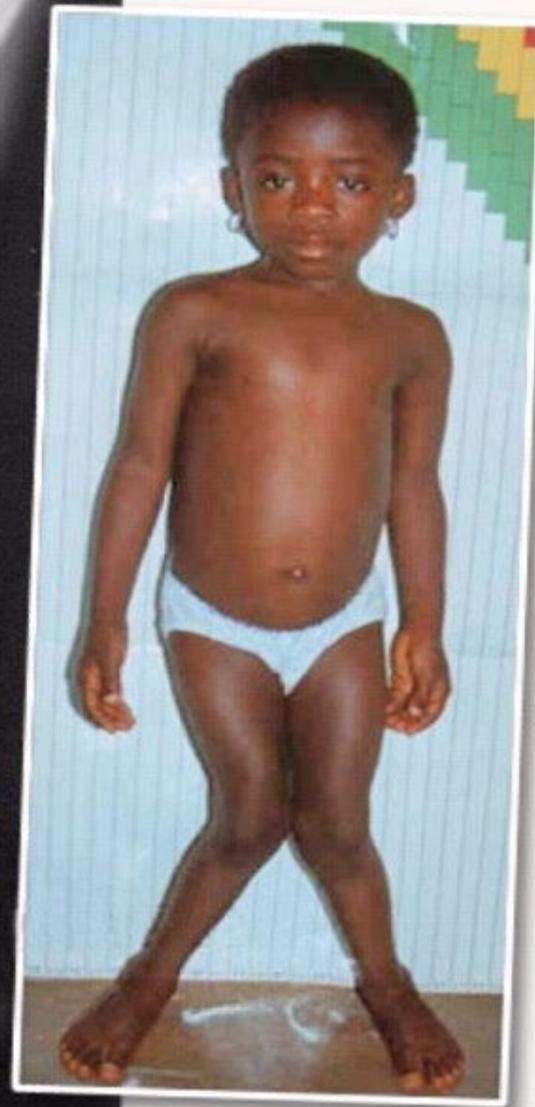
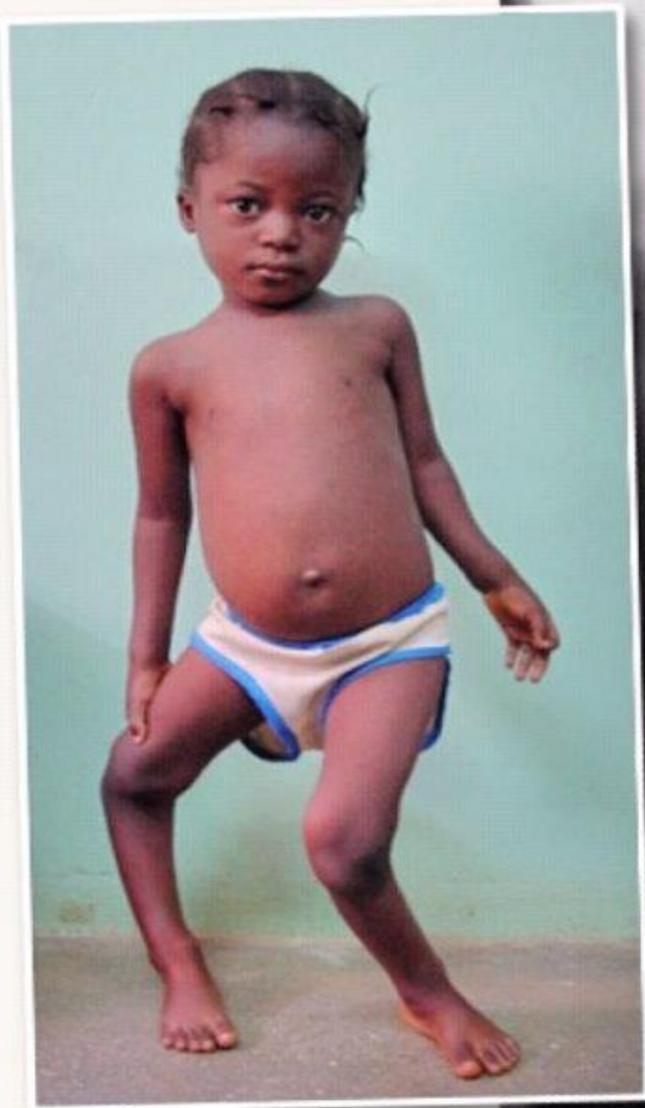


From "Fundamentals of Clinical Nutrition" by R. L. Weinsier copyright 1993 by Mosby-Year Books Inc. N.Y.

Fig. 2-5 Periodontal disease seen in scurvy.

•Kalsiferol D vitamin

- Moddalarning mineral almashinuviga, suyak hosil bo'lishiga ta'sir ko'rsatadi. U yosh bolalar skeletining jadal o'sishi va suyaklanishi davrida ayniqsa zarur.
- Organizmda D vitamin yetishmasa raxit kasalligi paydo bo'ladi.
- Tunes, treska va b. baliqlar moyi kalsiferol manbai hisoblanadi



Рахит, болезнь, вызванная недостаточностью в организме ребенка витамина D.



Tokoferol Ye vitamin

- kuchaytiradi, ichki a'zolarida yog'da eriydigan barcha vitaminlarni ko'payish vitamini muskul va jinsiy bezlar faoliyatini, ayniqsa retinol to'planishiga yordam beradi.
- O'simliklarning yashil qismi hamda ulardan olinadigan moyda (mas., kungaboqar moyida) mo'l bo'ladi





almonds



mustard greens



dried apricots



bell peppers

pine nuts

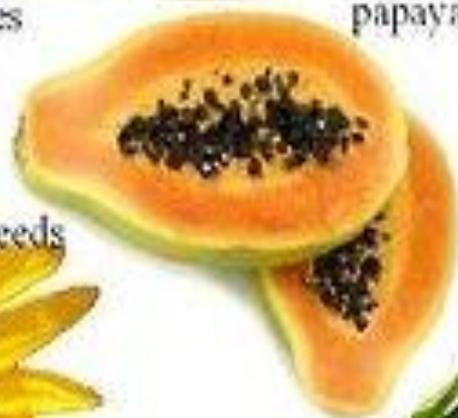


cold-pressed plant oils



green olives

papaya



sunflower seeds



cooked spinach



avocado



red chili powder | paprika





• Filloxinon K vitamin

- qon ivishining asosiy omillaridan biri.
- Organizmda K vitamin yetishmaganda turli a'zolar (burun, milk, me'da-ichak va boshqalardan) qon ketishi kuzatiladi.
- Filloxinon salat, karam, ismaloq, qichitqi o'tning yashil qismida bo'ladi.



belousowa.ru



belousowa.ru





фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макароны



мясо, рыба,
яйца, бобовые

молоко и
молочные продукты

еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара

Одамга бир суткада зарур витаминлар миқдори қуйидаги таблицада келтирилган.

vitaminlar Milligram hisobida	A	B ₁	B ₂	S	PP	D internatsional brikmalqr
Katta yoshli odam	1	2-3	2	50-75	12-20	100
Xomilador va emziklik ayollar	2-2.5	3	2	75-100	18-20	500-1000
7 yoshgacha bo'lgan bollar	1	1	2	35	12	500-100
7 yoshdan oshgan bollar	1	1.5-2	2	50	12	500-1000

1 internatsional birlik 0,000025 mg sof vitamin D ga teng.

