



ORGANIZMDA C VITAMINING AHAMIYATI

Muallif: Abduhomitova Umida Abdivahob qizi

Ilmiy rahbar: Sirojova Nafisa Anvarovna

Dolzarblik: Hozirgi kunda C vitaminining dolzarbligi yanada oshib bormoqda. Atrof - muhitning ifloslanishi, stress, noto'g'ri ovqatlanish va kamharakat turmush tarzi natijasida organizmda vitaminlarga bo'lgan ehtiyoj ortmoqda. Shu sababli, kundalik ratsionda meva- sabzavotlar, ayniqsa sitrus mevalar, qora smorodina, qalampir va ko'katlarni yetarli miqdorda iste'mol qilish tavsiya etiladi. C vitamini organizmning normal faoliyati, kasalliklarag qarshi

Kurashi va umumiy sog'lig'ini saqlashda muhim o'rin tutadi. U organizmni turli infeksiyalar va viruslardan himoya qiladi. Uni yetarli miqdorda qabul qilish har bir inson uchun dolzarb hisoblanadi.

Materiallar va usullar: Ushbu mavzuni o'rganishda ilmiy adabiyotlar, darsliklar, tibbiy qo'llanmalar va zamonaviy maqolalardan foydalanildi.

Jumladan, biologiya va tibbiyotga oid manbalar, vitaminlar haqidagi ilmiy izlanishlar hamda sog'lom ovqatlanish bo'yicha tavsiyalar asos qilib olindi. Shuningdek, C vitamini miqdoriga boy bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlari haqidagi ma'lumotlar ham tahlil qilindi.

Natijalar: O'tkazilgan tahlillar va o'rganilgan ilmiy manbalar asosida C vitaminining inson organizmi uchun nihoyatda muhim ekanligi aniqlandi.

U immun tizimini mustahkamlashi, organizmni infeksiyalardan himoya qilishi va hujayralarni erkin radikallar ta'siridan saqlashi bilan ajralib turadi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, C vitamini yetishmovchiligi immunitetning pasayishi, tez charchash, teri muammolari va boshqa salbiy holatlarga olib kelishi mumkinligi aniqlandi. Shu sababli, kundalik ratsionda C vitaminiga boy mahsulotlarni yetarli miqdorda iste'mol qilish zarurligi asoslab berildi.

Xulosa: C vitamini inson organizmi uchun zarur va muhim biologik faol moddalardan biri hisoblanadi. U immun tizimini mustahkamlash, hujayralarni himoya qilish, kollagen sintizini ta'minlash hamda temirning yaxshi o'zlashtirishida muhim rol o'ynaydi. Hozirgi zamonaviy hayot sharoitida C vitaminining dolzarbligi yanada ortib bormoqda. To'g'ri va muvozanatli ovqatlanish bilan ta'minlash har bir inson uchun zarurdir.



Adabiyotlar:

1. Guyton A.C., Hall J.E. – Tibbiy fiziologiya asoslari, 2016.
2. Harper R. - Biokimyo asoslari, 2018.
3. Lehninger A.L – biokimyo 2017.
4. Carr A.C. Maggini S. - vitamin C and Immune Function, 2017
5. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi - Sog'lom ovqatlanish bo'yicha tavsiyalar, 2020.