



BOLALAR VA KATTALARDA VITAMINLARNI TO‘G‘RI QABUL QILISH

Rajabova Sitara Zohid qizi
Dustmurodova Dilara Dilmurodovna
o‘qituvchilari, Samarqand Abu Ali ibn Sino nomidagi
jamoat salomatligi texnikumi

Oblaqulova Iroda Amriddin qizi
o‘qituvchisi, Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi
jamoat salomatligi texnikumi

Annotatsiya:

Ushbu maqolada bolalar va kattalarda vitaminlarni to‘g‘ri qo‘llash va vitaminlarning xususiyatlari inson organizmiga ta’siri haqida fikr mulohazalar keltirilgan.

Kalit s o‘zlar: Vitamin A, B, C, D, E, antioksidant, tiamin, riboflavin, niatsin, piridoksin.

CORRECT INTAKE OF VITAMINS IN CHILDREN AND ADULTS

Annotation:

This article presents opinions on the correct use of vitamins in children and adults and the effects of the properties of vitamins on the human body.

Keywords: Vitamin A, B, C, D, E, antioxidant, thiamine, riboflavin, niacin, pyridoxine.

Bugungi kunda vitaminlar deyarli har qanday kasallikning oldini olish uchun universal vosita hisoblanadi. Ammo, avvalo, mutaxassis bilan maslahatlashmasdan, vitamin qabul qilish organizm uchun xavfli bo‘lishi mumkinligini yodda tutish kerak. Vitaminlar sog‘liq uchun zarur bo‘lgan biologik faol birikmalardir.



Vitaminlarning o'ziga xosligi shundaki, ularning aksariyati organizmda shakllanmaydi.

Vitaminlar bolalar uchun ayniqsa muhimdir, chunki ular o'sishi, rivojlanishi va umumiy salomatligida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Bolalar uchun vitaminlar muhimligining bir necha asosiy sabablari:

1. O'sishni qo'llab-quvvatlash: Bolalik davrida bolalar tez jismoniy va aqliy rivojlanishdan o'tadilar. A vitamini, D vitamini va B-kompleks vitaminlari (B1, B2, B3, B6, B12) kabi vitaminlar o'sish, suyak rivojlanishi va umumiy jismoniy hayotni qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi.
2. Immunitetni kuchaytirish: Bolalar k o'pincha turli kasalliklarga chalinishadi, ayniqsa maktab sharoitida. Vitamin C, D vitamini va E vitamini kabi vitaminlar immunitet tizimini qo'llab-quvvatlash, infeksiyalar xavfini kamaytirish va kasalliklardan tezroq tiklanishga yordam berish uchun muhimdir.
3. Kognitiv rivojlanish: Ba'zi vitaminlar, xususan, B-kompleks vitaminlari va omega-3 yog'kislotlari miya rivojlanishi va kognitiv funksiyalar uchun muhimdir. Ular bolalarning xotirasini, e'tiborini va umumiy kognitiv faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi.
4. Umumiy salomatlikni saqlash: Vitaminlar va minerallar turli tana tizimlari, jumladan, asab tizimi, yurak-qon tomir tizimi va endokrin tizimlarning to'g'ri ishlashi uchun zarurdir. Ular energiya darajasini saqlab qolish, metabolik jarayonlarni qo'llab-quvvatlash va umumiy farovonlikni oshirishga yordam beradi.
5. Yetishmovchiliklarning oldini olish: Bolalarda tanlab ovqatlanish odatlari, oziq-ovqat afzalligi yoki oziq-ovqatdan foydalanish cheklanganligi sababli vitamin tanqisligi rivojlanishi xavfi mavjud. Muhim vitaminlarni yetarli darajada iste'mol qilish turli xil sog'liq muammolari va rivojlanish muammolariga olib kelishi mumkin bo'lgan yetishmovchiliklarning oldini olishga yordam beradi.

Balanslangan va xilma-xil ovqatlanish bolalar uchun zarur vitaminlarni olishning eng yaxshi usuli bo'lsa-da, pediatrlar individual ehtiyojlar, ovqatlanish cheklavlari yoki sog'liq sharoitlariga qarab o'ziga xos vitamin qo'shimchalarini tavsiya qilishlari mumkin. Biroq, ota-onalar bolalarga vitamin qo'shimchalarini berishdan oldin, to'g'ri dozlash va xavfsizlikni ta'minlash uchun sog'liqni saqlash mutaxassislari bilan maslahatlashishlari muhimdir.



Vitaminlarni to'g'ri iste'mol qilishni ta'minlash ham bolalar, ham kattalar uchun umumiy salomatlik va farovonlikni qo'llab-quvvatlash uchun muhimdir. Vitaminlarni qabul qilish bo'yicha ba'zi umumiy qoidalar:

1. Vitamin A: Ko'rish, immunitet funksiyasi va hujayra o'sishi uchun muhim. Yaxshi manbalarga shirin kartoshka, sabzi va ismaloq kiradi.
2. Vitamin C: Immunitet funksiyasi, terining salomatligi va yaralarni davolash uchun zarurdir. Tsitrus mevalari, qulupnay va bolgar qalampirida uchraydi.
3. Vitamin D: Suyak salomatligi va immuniteti uchun zarur. Quyosh nuri, yog'li baliq va boyitilgan sut mahsulotlari yaxshi manbalardir.
4. E vitamini: antioksidant bo'lib, hujayralarni shikastlanishdan himoya qiladi. Yong'oqlar, urug'lar va o'simlik moylari E vitaminiga boy.
5. K vitamini: To'g'ri qon ivishi va suyak salomatligi uchun zarur. Yashil bargli sabzavotlar, brokkoli va soya yog'i yaxshi manbalardir.

Bolalar uchun bu vitaminlarni muvozanatli ovqatlanish orqali olishlarini ta'minlash juda muhimdir. Ba'zi hollarda, pediatrlar qo'shimchalarni tavsiya qilishlari mumkin, ayniqsa, tanlab iste'mol qiladiganlar yoki parhez cheklovlari bo'lganlar uchun. Kattalar uchun xilma-xil va to'yimli dietani saqlash muhim ahamiyatga ega. Agar vitaminlarga bo'lgan ehtiyojningizni qondirish bo'yicha aniq tashvishlaringiz bo'lsa, sog'liqni saqlash mutaxassisi yoki ro'yxatdan o'tgan diyetisyen bilan maslahatlashish sizning shaxsiy ehtiyojlaringizga mos keladigan tavsiyalarni berishga yordam beradi.

KALSIY -kalsiyni D vitamini bilan birga qabul qilish kerak. Usiz organizm kalsiyni keragicha o'zlashtira olmaydi, shu bois bu ikki q o'shimchanibirga qabul qilishga harakat qiling. Bunda D vitaminining kundalik me'yorini inobatga oling. Mumkin emas -dozani oshirib yubormaslik. Kaltsiyning me'yoridan ko'p qabul qilinishi suyaklarni mustahkam qiladi deb o'ylasangiz, adashasiz, aksincha, bundan ziyon k o'rishingiz mumkin -kalsiy dozasi oshirilishi buyraklarda tosh paydo bo'lishi, qabziyat, shuningdek, ba'zi mutaxassislar fikricha, yuqori yurak-qon tomirlari kasalliklari xavfini tug'diradi. Kaltsiyning kattalar uchun tavsiya qilinadigan kundalik me'yoriy dozasi 1000 milligrammni tashkil qiladi va bu oziq-ovqat mahsulotlari bilan birgalikda hisoblangan. Misol uchun, yog'siz yogurtning kichik konteyneri me'yorning 42 foizini ta'minlaydi.



International Conference on Economics, Finance, Banking and Management

Hosted online from Paris, France

Website: econfseries.com

24th January, 2025

BALIQ YOG‘I YOKI OMEGA-3 -YOG‘LI KISLOTALAR -Omega-3 ni taom bilan qabul qilish. Bu uni qabul qilgandagi yoqimsiz effektlarni (masalan, ko‘ngil aynishi, ji g‘ildon qaynashi) kamaytirishga yordam beradi. TEMIR -imkon qadar uni apelsin sharbati bilan qabul qilish. Tadqiqotlarning ko‘rsatishicha, S vitamini temir moddasining inson organizmida o‘zlashtirilishini yaxshilaydi.

A, D, E va K VITAMINLARI -bu vitaminlarni yog‘larga boy mahsulotlar bilan q o‘llash. A, D, E va K vitaminlar bunday taomlar bilan juda yaxshi o‘zlashtiriladi.

Kaliyni qabul qilishdan oldin ratsion bilan yetarlicha magniy olayotganingizga ishonch hosil qilish kerak. Magniy organizmda kaliy miqdorini tartibga solishga yordam beradi. Yong‘oqlar, dukkaklilar va ko‘katlarni ko‘proq iste’mol qiling. Giperkaliyemiya, ya’ni qondagi kaliy miqdorining ko‘payib ketishi mushaklar zaiflashuvi va aritmiyaga olib kelish xavfi bor.

SHIFOBAXSH O‘SIMLIKLAR (ayniqsa, ginkgo, jenshen, qizilpoycha) -faqat shifokor tomonidan tavsiya qilingan dozani qabul qilish. Hatto bir qarashda bezarardek k o‘ringan o‘simliklar ham me’yordan oshsa, zararli bo‘lishi mumkin.

PROBIOTIKLAR -Barcha probiotiklarning ta’mi va rangi bir xil deb o‘ylamaslik kerak. Qo‘llanmalarni o‘qing. Sog‘lig‘ingiz uchun probiotiklarning qanday turi va miqdori to‘g‘ri kelishi borasida davolovchi shifokoringiz bilan maslahatlashing. Bahor kelishi bilan ko‘pchilik turli-tuman vitaminlarni xarid qilib, ularni birin-ketin qabul qila boshlaydi. Bu to‘g‘rimikan? Ekspertlar vitamin komplekslarini qabul qilish zarurmi yoki ularni oziq-ovqat mahsulotlari ko‘rinishida qabul qilgan yaxshimi-bahslashishdi. Faqat bir punktda ekspertlarning fikri bir joydan chiqdi - barcha homiladorlar albatta foliy kislotasini qabul qilishi kerak.

Vitaminni qabul qilish uchun birinchi navbatda shifokor yoki ovqatlanish mutaxassisi bilan bo g‘lanish tavsiya etiladi. Ushbu mutaxassislar insonning yoshi, jinsi, sog‘lig‘i, turmush tarzi va boshqa omillarga qarab, qaysi vitaminlar va qancha ichish kerakligi haqida ko‘rsatmalar berishi mumkin. Shuni ham ta’kidlash kerakki, ma’lum bir kasallik yoki sog‘liq holati bo‘lgan odamlar maxsus vitamin rejimini talab qilishi mumkin. Shifokor yoki ovqatlanish mutaxassisi odamning hozirgi ovqatlanishini ko‘rib chiqishi va kerak bo‘lganda uni o‘zgartirishi yoki vitamin qo‘shimchalarini tavsiya qilishi mumkin. Biroq, so g‘lom odam odatdagi ovqatlanish bilan ko‘pincha kerakli vitaminlarni olishi mumkin. Yodingizda bo‘lsin,



International Conference on Economics, Finance, Banking and Management

Hosted online from Paris, France

Website: econfseries.com

24th January, 2025

vitaminlar va minerallarni turli xil parhez orqali olish har doim eng yaxshisidir va qo‘shimchalar faqat tibbiy yordam ko‘rsatuvchi provayder tomonidan tavsiya etilganda ishlatilishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.A. Sobirova, O.A. Abrorov, EX. Inoyatova, A.N. Aripov, «Biologik kimyo». «Yangi asr avlodi», 2006
- 2.Nuritdinov E, Odam fiziologiyasi, Darslik-Toshkent Aloqachi, 2005 yil
- 3.O.Mavlonov, T.Tilavov, B.Aminov, Odam va uning salomatligi 8-sinf darslik, Toshkent. 2019
- 4.Sohibov D., Vitaminlar va ularning hayot uchun ahamiyati, Toshkent 1991.
- 5.www.ziynet.uz