

## **Vitamin A ning biz bilmagan xususiyatlari**

**Agzamova Dilfuza Akbarovna**

Jizzax davlat pedagogika universiteti talabasi

**Anarboyev Jumart Zakirjon o'g'li**

Jizzax davlat pedagogika universiteti talabasi

**Toshpulatova Zarina Abduvali qizi**

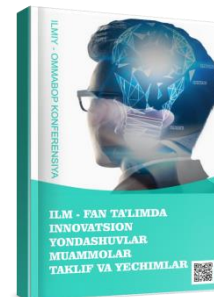
Jizzax davlat pedagogika universiteti talabasi

**Abduvasiyeva Maxliyo A'zam qizi**

Jizzax davlat pedagogika universiteti talabasi

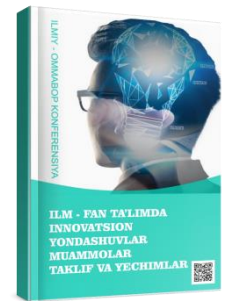
**Annotatsiya:** A vitaminning tarixi, uning tarkibi, olimlarning izlanishlari, A vitaminining vazifasi, foydali xususiyatlari, zararli tomonlari va qaysi o'simliklarda uchrashi haqida ma'lumot berilgan.

**Kalit so'zlar:** provitamin A, , Rut Korbet , sabzi, zanjabil, saraton, xolsizlik, zafaron, avitaminoz.



Vitamin A faqat hayvonlar organizmida bo'ladi. O'simliklarda esa hayvonlar organizmida parchalanib hosil bo'ladi, o'simliklarda Vitamin A ga aylanadigan birikmalar (provitamin A)—karotinlar saqlanadi. Karotinlar turlari ko'p bo'lib, ular o'zaro yaqin kimyoviy tuzilishga ega va karotinoidlar deb ataladi. Ko'pincha o'simliklarda fiziologik jihatdan o'ta faol (aktiv) bo'lgan r-karotin uchraydi. 1881-yilda Vakenroder karotinni birinchi marta sabzidan ajratib olgan, 1906-yili Vilshtetter 0-karotinning kimyoviy tuzilishini aniqladi. Sanoat miqyosida ko'p midorda karotin qizil sabzidan (tarkibidagi 20 mg% gacha karotin bor) va qovoqning yangi to'q sariq rangli navlaridan (etining tarkibida 16mg% karotin bor) olinadi. Vitamin A 1913-yilda kashf etilgan. 1931-yilda Shveysariyalik kimyogar Paul Karrer uning tuzilmasi tasvirlagan. Uning muvaffaqiyati 1937-yilda kimyo bo'yicha Nobel mukofoti bilan taqdirlangan. 1937-yilda Garri Xolms va Rut Korbet A vitamin kristallashdi. O'simliklardan olinadigan A vitaminining beta-karotin retoldan farqli hisoblanadi. Beta-karotin bo'lgan o'simliklar tarkibida A vitamini bo'lmaydi. Vitamin tanaga kirgach, boshqa minerallar bilan Avitaminini hosil qiladi. A vitamin yog'da eruvchi vitaminlar guruhiga kiradi.

Vitamin A vazifasi terining yosharishi, sochlarning go'zalligi, tirnoqlarning sog'lomligi, ko'z nurining o'tkirligi va suyaklar mustahkamligini ta'minlaydi. Teri va sochning sog'lom holatini saqlaydi. Qalqansimon bez faoliyatini yaxshilaydi. Bu vitamin kollagen ishlab chiqarishga yordam beradi, ya'ni yuzga ajinlar tushishini oldini oladi. Tanaga tashqaridan kiruvchi erkin radikallarhujayra



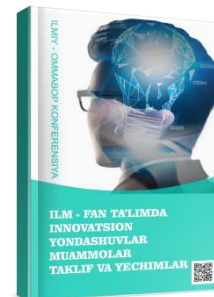
membranasini buzishga harakat qiladi. Avitamini bu zararlanishga qarshi himoya vazifasini bajaradi. Avitamini asosan E, C vitaminlari bilan uyg'unlikda tanani himoyalaydi. A vitamin qarish jarayonini sekinlashtirib, saroton rivojlanish ehtimolini kamaytiradi.

Vitamin A yetishmovchiligi teri ko'chishiga, xolsizlik, ko'zning doimiy qizarishiga olib keladi. Vitamin A organizmda yetarli bo'lmasa avitaminoz kelib chiqadi.

Vitamin A me'yoridan oshib ketishi ko'z shox pardasining yallig'lanishi, ishtahaning yo'qolishi, jigarining kattalashishi, bo'g'imlarda og'riq, ko'ngil aynishi, miya ichki bosimining oshishi, koma holatini keltirib chiqaradi. Bu vitamin me'yoridan oshib ketsa gipervitaminozga sabab bo'ladi.

Vitamin A uchrashi. Sabzi, sitrus mevalar, pishloq, tvorog, sut, tuxum, baliq, petrushka, na'matak, jigar, bodom sutida, ismaloq, ko'kpiyoz, do'lana, yalpiz, petrushka, selder, o'rik, zafaron, ukrop, anor, shaftoli, xurmo, olma, uzum, chakanda, kungaboqar urug'larida va boshqa mahsulotlarda bo'ladi. Karotin bilan birga organizmda Avitamini sintezlanadi. 100 gramm jigarda 2600 mikrogrammgacha A vitamin bo'ladi.

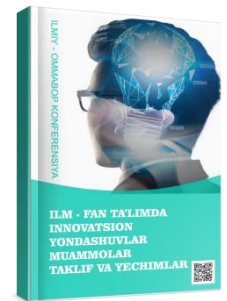
**A vitaminini tavsiya etilgan sutkalik iste'mol miqdori:**



Yosh kategoriyasi	Iste'mol me'yorim kg/sutka	Ruxsat etilgan maksimal miqdor, mkg/sutka
Chaqaloqlar	400(0-6 oy), 500 (7-12 oy)	600
Bolalar	300 (1-3 yosh), 400 (4-8 yosh)	600(1-3 yosh), 900 (4-8 yosh)
Erkaklar	600 (9-13yosh), 900 (14-70 yosh)	1700(9-13 yosh), 2800 (14-18 yosh), 3000(19-70 yosh)
Ayollar	600 (9-13 yosh), 700(14-70 yosh)	1700(9-13 yosh), 2800 (14-18 yosh), 3000(19-70 yosh)
Homilador ayollar	750-770	2800-3000
Emizikli ayollar	1200-1300	2800-3000

### Tarkibida A vitamin saqlovchi o'simliklar:

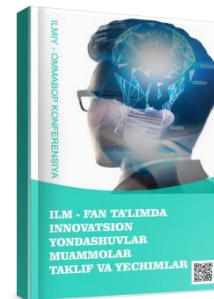
**Chakanda** jiydadoşlar oilasiga kiruvchi, bo'yi 4-5 metrga yetadigan 2 uyli buta yoki daraxtcha hisoblanadi. Mevasi dumaloq yoki cho'ziqroq, to'q sariq yoki qizg'ish rangli, sersuv, danakli meva. Aprel-may oylarida gullaydi, mevasi



avgustdan boshlab oktyabrga chapishadi. Mevasi to'kilmasdan kelasi yil bahorgacha saqlanib qoladi.

*Tarkibi.* Chakanda o'simligining mevasi tarkibida 420 mg% vitamin C, vitamin B1, B2, 145 mg% vitamin E, 60 mg% karotin va boshqa karotinoidlar, folatkislota, 9 % gacha (mevaning yumshoq qismida) yog', flavonoidlar (izoramnetin va boshqalar), 3,65% qand, ursol kislota, 2,64% organik (asosan olma va vino) kislotalar, oshlovchi va boshqa moddalar bo'ladi. Urug'i tarkibida 12,5% yog', vitamin B1, V2. 14,3 mg% vitamin E va 0,3 mg% karotin bor. Chakanda moyi yarim quriydigan, ko'p konsistentsiyali, to'q sariq rangli bo'lib, o'zigaxos hidga va mazaga ega. Moy tarkibida 180—300 mg% karotinoidlar (shujumladan, 40—100 mg karotin), 110—165 mg% vitamin E va P bo'ladi. Chakanda o'simligining bargi tarkibida flavonoidlar (kvertsetin, kempferol, izoramnetin, miritsetin va ularning glikozidlari, astragallin va boshqalar), kvebraxit, gallatkislota, oshlovchi va boshqa birikmalar borligi aniqlangan. Davolash uchun ishlatiladigan chakanda moyi siqib shirasi olingan mevadan (kunjaradan) kungaboqar moyida ekstraktsiya qilib olinadi.

*Ishlatilishi.* Chakanda moyi og'riq qoldiruvchi va yarani tez bitiradigan ta'sirga ega. Radioaktiv nurlar bilan davolanganda uning ta'siridan zararlangan teri, shilliq pardalar, yaralar va kuygan qizilo'ngach hamda me'da shilliq qavatlari, me'da

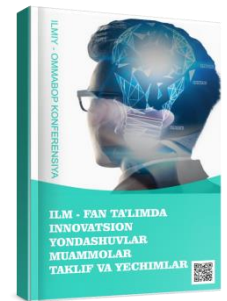


yarasi, vitamin yetishmasligidan kelib chiqqan avitaminoz hamda ba'zi ginekologik kasalliklarni davolashda ishlatiladi.

**Dorivor tirnoqqul** — astradoshlar —(murakkabguldoshlar) oilasiga kiradi. Bir yil, bo'yi 30—50 (ba'zan 60) smga yetadigan o't. O'simlik ildizi shoxlangan o'qildiz. Poyasi qattiq, tik o'suvchi, asos qismidan boshlab shoxlangan, qirrali bo'lib, yuqori qismi bezli tuklar bilan qoplangan. Bargi oddiy, bandli, cho'ziq-teskari tuxumsimon, sertuk, poyada ketma-ket joylashgan. Poyaning yuqori qismidagi barglari bandsiz, tuxumsimon yoki lantsetsimon. Gullari savatchaga to'plangan. Mevasi — pista. Iyun oyidan boshlab, kechkuzgacha gullaydi, mevasi iyuldan boshlab yetiladi.

*Kimyoviy tarkibi.* O'simlik tarkibida 7,6—7,8 mg% karotin (karotinoidlarning umumiy miqdori savatchaning tilsimon chetki gullari tarkibida 3% ga etadi), efirmoyi, 33—0,88% flavonoidlar, kumarinlar, 4% gachashilliq, 0,64—1,2% oshlovchi moddalar, 19% gacha achchik modda kadenden, 6,84% olma va oz miqdorda salitsilat kislotalar, piterpen sanonin — kalendulozid hamda alkaloidlar bo'ladi.

**Qovoq** bir necha ming yildan buyon yetishtirib kelinayotgan sabzavot hisoblanadi. Vatani Amerika, 20 ga yaqin navlari mavjud. *100 g qovoqda - 19 kkal bor.* Tarkibida selluloza, oqsil, karotin, kalsiy, temir, magniy, fosfor moddalari va

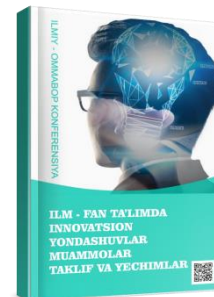


A, B1, B2, PP va C vitaminlari mavjud.

Qovoq o'z tarkibidagi ko'p miqdordagi selluloza, suv va biriktiruvchi to'qimalari tufayli ozish uchun yordam beradigan parhezlarda ko'p qo'llaniladi. U ovqat hazm bo'lish jarayonlarini tezlashtiradi, toksinlardan tozalaydi, moddalar almashinuvida ishtirok etadigan ortiqcha mahsulotlarni yo'q qiladi hamda organizmdagi suv balansini tartibga soladi.

Mineral tuzlar va vitaminlarga boy qovoq tarkibida oqsil moddalar, to'yinmagan omega-3 yog'li kislotalari, selen, magniy, rux, shuningdek C vitamini va B guruhi vitaminlari mavjud bo'lgan ajoyib qimmatli urug'larga ham ega. Qovoqning urug'lari ko'pgina tanosil tizimi kasalliklarini davolashga yordam beradi. Peshob haydash, safro haydash ta'siriga ega bo'lib, parazitlarni yo'q qiladi.

**Limono't**-labguldoshlarga mansub limon hidi kelib turuvchi ko'p yillik o'simlik. O'simlikning bo'yi 60sm ga yetadi, poyasi tik o'sadi, to'rt qirrali, shohlangan. Biroz pushti, binafsha yoki oq rangli, besh bo'lakli, ikki labli gullari barg qo'ltig'idagi xalqasimon to'pgullarda joylashgan. Mevasi to'rtta yong'oqcha. Barglari tuxumsimon, tukdor, o'tkir uchli, yirik arrasimon qirrali bo'lib, poyasi bilan shoxlarida, bandi yordamida qarama-qarshi o'rnashgan, efir moyli yaltiroq bezchalar bilan qoplangan. O'simlik iyul-avgustda gullaydi, urug'I iyul-sentyabrda yetiladi.



Limono'ning yer ustki qismi tarkibida 0.02-0.14% efir moylari, C darmondorisi (150mg%) tanin, flavonoidlar, organik kislotalardan limon, qahrabo kislotasi, mineral tuzlar, provitamin A va boshqa moddalar bor.

Limono'tdan qadimdan ko'kat sifatida foydalanish bilan birga, xalq tabobatida bir qator xastaliklarning davosi hisoblanadi. Abu Ali Ibn Sino limono'ni yurak ishini yaxshilash, ishtaha ochuvchi hamda ovqat hazm bo'lishini tezlashtituvchi omil sifatida ishlatgan. Sharq xalqlari tabobatida limono'tdan asabni tinchlantiruvchi, siydik haydovchi, kamqonlikda darmon bag'ishlovchi ne'mat sifatida foydalaniladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Abu Ali Ibn Sino "Tibqonunlari". Toshkent "Fan" nashriyoti 1982. I-IV kitob.
2. M.Nabiyev, E.Jo'rayev, H.Xayrullayev. "Tabiiydavolar". Toshkent. "O'qituvchi" nashriyoti.1994
3. L.X.Yoziyev, N.Z.Arabova. "Dorivoro'simliklar". Toshkent-2017
4. M.Jo'rayeva "Dorivoro'simliklaratlas" O'quvqo'llanma. Toshkent. "Noshir"—2019.