

Vitaminlar.

Vitaminlarni ishlab chiqarish va manbalari

Vitaminlar - organizmimiz uchun juda muhim bo'lgan moddalar bo'lib, ular turli xil ovqat mahsulotlari tarkibida uchraydi. Ular oddiy, lekin hayotiy ahamiyatga ega bo'lgan mikroelementlardir. Vitaminlar organizmimiz faoliyatining deyarli barcha sohalarida ishtirok etadi, ularning yetishmasligi turli xil kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi. Shuning uchun oziq-ovqat tarkibida vitaminlar mavjudligi va ularning organizmga to'g'ri qabul qilinishi juda muhimdir.

MA

PO Madina Abdukarimova



Vitamins Futence	Essential Refundary	Avian Fetallor	Ugolest Pduints	Technoless Refundpnet	Beilage Fatory	Vitaling Prenat	Escajens Ternsiolog	Packter Refacning
Essentl	Essentl	Essentl	Fotall	Essentl	Food	Essentl	Essentl	Fartly
								
Formigline	Sammie	Albume	Cargere	Vitamins	Veture	Mogitye	Fartone	Vitamin
								
Fertil		Fertil	Fertil		Fertil	Fertil		

Vitaminlar haqida umumiy ma'lumot

1

Nima vitaminlar?

Vitaminlar - organizmning to'g'ri faoliyat yuritishi uchun talab etiladigan organik birikmalardur. Ular organizmda moddalar almashinuvida, nafas olish jarayonlarida, hujayrani muhofaza qilishda va boshqa jarayonlarda muhim rol o'ynaydi.

2

Qanday turlarga bo'linadi?

Vitaminlar suvda eruvchi (A, C, D, E, K, B-guruh) va yog'da eruvchi (A, D, E, K) turlarga bo'linadi. Ularning tabiiy va sun'iy manbalaridan inson organizmiga yetkazib berilishi muhim ahamiyat kasb etadi.

3

Ularning ahamiyati nimalarda?

Vitaminlarning asosiy vazifasi - organizmning to'g'ri o'sishi, rivojlanishi va ishlashini ta'minlashdir. Ular hujayralardagi moddalar almashinuvi jarayonlarini tartibga soladi, immunitet tizimini mustahkamlaydi, terini, sochlarni va tirnoqlarni sog'lom saqlaydi.

Asosiy vitamin turlari va ularning ahamiyati

Yog'da eruvchi vitaminlar

1. A vitamini - ko'rish va o'sish uchun muhim
2. D vitamini - suyak rivojlanishi va immunitetni mustahkamlash uchun kerak
3. E vitamini - hujayra to'qimalarini himoya qilish uchun zarur
4. K vitamini - qon ivish jarayonlarida ishtirok etadi

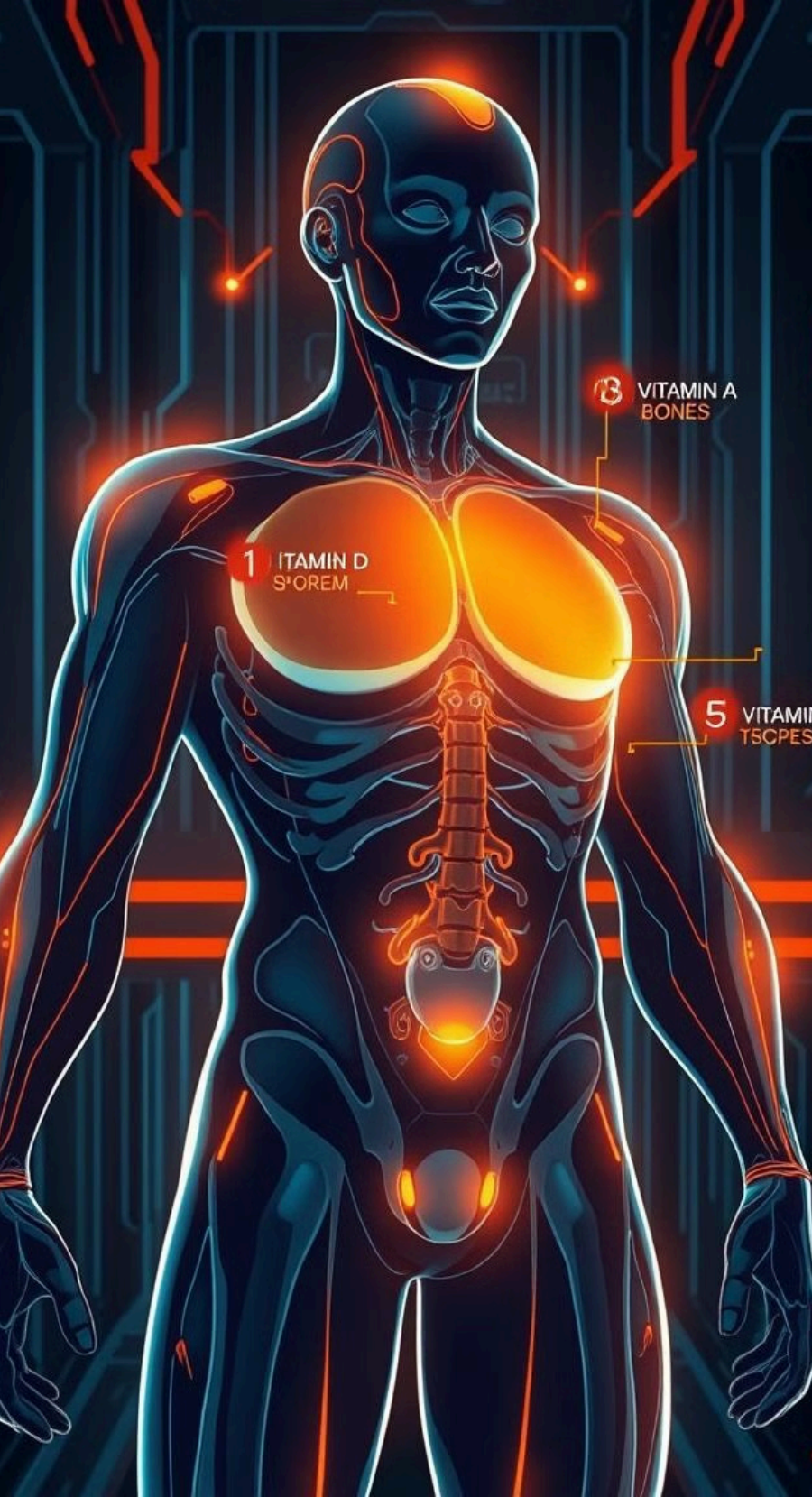
Suvda eruvchi vitaminlar

1. C vitamini - иммунитетni mustahkamlash, teri va soch sog'ligini ta'minlash uchun muhim
2. B guruh vitaminlari - energiya hosil qilish, hazm, asab tizimi uchun zarur

Mikroelementlar

Ular ham organizmda muhim funksiyalarni bajaradilar: temir, rux, yod, selen, mis, molibden va boshqalar.

Vitaminlarni inson organizmida o'rni va funksiyalari



1

Hujayra faoliyati

Vitaminlar hujayradagi qator biokimyoviy jarayonlarni boshqarib turadi: moddalar almashinuvi, nafas olish, ko'paytirish va boshqalar.

2

O'sish va rivojlanish

Ayrim vitaminlar, jumladan A, C, D, E, K va B-guruh vitaminlari organizmning sog'lom o'sishi va rivojlanishi uchun zarur.

3

Immunitet va tana himoyasi

Vitaminlar immun tizimining normal ishlashini ta'minlab, kasalliklardan saqlaydi. Eng muhimlari – A, C, D, E vitaminlari.



Vitaminlarni ishlab chiqarish usullari

Tabiiy usulda

Bu yerda vitaminlar turli o'simliklar, hayvonlar va mikroorganizmlar tarkibidan ajralib olinadi. Masalan, A vitamini saryog' yog'i, D vitamini – baliq yog'i, C vitamini – mevalar va sabzavotlardan olinadi.

Sun'iy usulda

Agar tabiiy manbalardan etarli miqdorda vitamin olish imkoni bo'lmasa, uni kimyoviy sintez yo'li bilan olish mumkin. Bu oson va arzon yo'l, lekin olingan vitaminlar tabiiy manbalardan yaxshiroq emas.

Biotexnologik usulda

Bu usulda vitaminlar yashil o'simliklar, bakteriyalar, zamburlar va boshqa mikroorganizmlar yordamida sintez qilinadi. Bu usul mahsuldorligi yuqori, tannarxi esa past bo'ladi.

Oziq-ovqat sanoatida

Ayrim oziq-ovqat mahsulotlari (un, makaron, yog'lar, konservalar) vitaminlar bilan boyitiladi. Bu asosan iste'molchilarga yetarli miqdorda vitamin yetkazish uchun qo'llaniladi.

Vitaminlarning tabiiy manbaalari



A vitamini

Saryog', sariq mevalar, sabzavotlar (sabzi, qizil va sariq qalampirlar, qovun).



C vitamini

Citrus mevalar, qizil va yashil qalampir, kartoshka, bodring, karam, qizilchambar.



D vitamini

Baliq yog'i, tuxum sari, sut va sut mahsulotlari.



K vitamini

Yashil bargli sabzavotlar (sabzi, karam, qadam, ismaloq), soya, avokado.



Sutkalik vitaminlar me'yor

Vitamin	Erkaklar uchun sutkalik me'yor	Ayollar uchun sutkalik me'yor
A	900 mkg	700 mkg
C	90 mg	75 mg
D	15 mkg	15 mkg
E	15 mg	12 mg
K	120 mkg	90 mkg
B1	1,2 mg	1,1 mg
B2	1,3 mg	1,1 mg
PP	16 mg	14 mg

Ushbu me'yorlar etarli miqdordagi har bir vitamin va mikroelementning sutkalik ehtiyojini qondirish uchun mo'ljallangan. Quyidagi qoidalarga amal qilish kerak: vitaminlarni kunning turli vaqtlarida, etarli miqdorda, me'yorida qabul qilish.

Nutrition Facts

Essential vitamins + minerals)

Nutrition Facts

Seperiity

Essential vitamins
values)
umett 20g adults

Ofripes	40%
Seffiling	23%
Untinactan	17%
Platectiong	07%
Voltatleg	56%
Facts	107%
Dataiming	67%
Setence	10%

Best clearance for asg. 55merichs papor fektivals

Daily calluats entire pantutvalitis, heat it stated beek
Mases caller sigoral lifaction, anctairpolnent, velared
falors inceiplar rdeminduling viamas.



Vitaminlarni to'g'ri qabul qilish qoidalar

1

Etarli miqdor

Sutkalik me'yor doirasida qabul qilish kerak. Ortiqcha miqdorda qabul qilish foyda emas, balki zararli bo'lishi mumkin.

2

Muntazam qabul qilish

Vitaminlarni kunning har xil vaqtlarida me'yor miqdorida qabul qilish zarur, uzoq vaqt muntazam ravishda. Bu organizmning ularga bo'lgan ehtiyojini qondirib turadi.

3

Tabiiy manbalar afzal

Vitaminlarni tabiiy mahsulotlardan qabul qilish (meva, sabzavot, go'sht va boshqalar) sog'liq uchun foydalidir. Sintetik vitamin va mineral qo'shimchalari ularga nisbatan kam samaradordir.

Vitaminlarni ortiqcha qabul qilishning oqibatlari

Toksikolikoz

Yuqori dozada vitamin qabul qilish natijasida organizmda uning ortiqcha to'planishi - toksikolikoz holati yuzaga kelishi mumkin. Bu esa noxush oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Kuz haddan tashqari miqdorda qabul qilish

A, D, E va K vitaminlari yog'da eruvchi bo'lgani sababli, ularni ortiqcha qabul qilish natijasida organizmda ushbu vitaminlar ortiqcha miqdorda to'planishi mumkin.

Salbiy oqibatlar

Buning oqibatida oshqozon-ichak trakti, jigar, buyrak va boshqa a'zolarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuningdek, qon ivish jarayonlari, surunkali oshqozon yarasi, bosh og'rig'i, qusish, diareya va boshqa holatlarga olib kelishi mumkin.

