

**UDK 57**

**Садикова Олтиной Алимжоновна, преподаватель**

**Sadikova Oltinoy Alimjonovna, teacher**

**Школа №29 г.Фергана**

**School №29 Ferghana city**

## **ВИТАМИНЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

Аннотация: Витамины - это биологически активные вещества, низкомолекулярные органические соединения, которые не синтезируются в организме. Они участвуют в обмене веществ в организме, влияют на способность человека адаптироваться к внешней среде, работоспособность, рост и хорошо развитый во всех отношениях организм.

Ключевые слова: витамин, здоровье, человек.

## **VITAMINS AND THEIR IMPACT ON HUMAN HEALTH**

Abstract: Vitamins are biologically active substances, low-molecular organic compounds that are not synthesized in the body. They are involved in the metabolism of apples in the body, affect the ability of a person to adapt to the environment, performance, growth and a well-developed in all respects body.

Keywords: vitamin, health, human.

Витамины это набор различных химических веществ которые обладают рядом общих свойств:

1. В организме человека питательные вещества незаменимы, поэтому они не могут образовываться или образуются в достаточном количестве.
2. Биологически активные вещества, регулирующие обмен веществ, оказывают комплексное воздействие на жизнедеятельность организма. Витамины (ферменты) - в сочетании с органическими соединениями или веществами принимают самостоятельное участие в яблочном Нуви.
3. Витамины в невероятно малом количестве делают очень много усилий. Количество суточного приема определенных витаминов выражается в миллиграммах, или в тысяче единиц-микрограммах (МКБ).

4. Сейчас существует более 40 видов витаминов, каждый из которых выполняет важную физиологическую функцию в организме человека. При регулярном дефиците витамина в составе суточного рациона в течение нескольких недель, месяцев нарушается его физиологическая функция, которую выполняет организм. В результате возникает определенное заболевание. Если витамин в организме человека обязательно теряется - авитаминоз, то его количество уменьшается - гиповитаминоз, увеличенное по норме - называется гипервитаминозом.

Все витамины делятся в зависимости от их растворимости:

1. К водорастворимым типам витаминов – С, Р, В1, В2, В6, В12, РР и др.
2. Виды жирорастворимых витаминов - А, D, Е, К.
3. Витамины жирорастворимых веществ: В15 (пангамовой кислоты), U, Е, В4 (холин).

Витамин С (Аскорбиновая Кислота). Витамин С играет важную роль в функционировании организма. Он активно участвует в обмене белков, жиров, углеводов и минеральных солей, повышает функцию ферментов, а также внутренних желез, ускоряет рост клеток и тканей. Витамин С активно участвует в нормальном функционировании сердечно-сосудистой системы, печени и других органов. При недостатке витамина С в организме нарушается деятельность кровеносных сосудов, ствол становится кровоточащим, кровь заливается в слои кожи, снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, снижается работоспособность.

Витамин С: много в составе квашеной капусты, черной смородины, голубого перца, капусты, голубого лука, лимона, синсины, помидоров.

Витамин Р (биофлавоноид) - наряду с витамином С влияет на консистенцию кровеносных сосудов, на которую влияет добавление кучайтиради. Он способствует накоплению витамина С в тканях. Он помогает в потере крови и понижении кровяного давления, когда кровяное давление повышается. Если витамин С содержится в каких-то продуктах, то он также в избытке присутствует в составе этих продуктов.

Витамин В1 (тиамин). В центральной нервной системе она играет важную роль в нормальном протекании процессов возбуждения и торможения, в благополучии умственной трудовой деятельности человека. Если его не хватает в составе ежедневного рациона, у человека разовьется гиповитаминозная болезнь В1. При этом наблюдается снижение болевого синдрома, слабость, умственная активность мускулатуры конечностей, растяжение. Авитаминоз В1, то есть если этот витамин отсутствует длительное время-с момента возникновения заболевания. В нем парализуются нервные волокна, ослабляется движение мускулатуры рук и ног.

Витамин В1: он содержится в сухих пивных дрожжах, ржи, черном хлебе, бобовых культурах.

Витамин В2 (рибофлавин). Он играет важную роль в обеспечении ясности глаз, хорошего разделения цветов, заживления ран на коже, роста и развития детей. Когда витамина В2 недостаточно, могут появиться симптомы разрыва слизистых оболочек, в уголках глаз, в полости рта, в углах лаборатории, шелушение.

Витамин В2: он содержится в дрожжах, яичном желтке, молоке, йогурте, сыре.

Витамин В6 (Пиридоксин). Он играет важную роль в деятельности центральной нервной системы, в обмене веществ, особенно в расщеплении белка. Кроме того, витамин В6 принимает участие в нормальном течении процесса кровообращения и секреции кислоты из поджелудочной железы. При недостатке витамина В6 в организме происходит снижение артериального давления, недомогание, тошнота, снижение аппетита.

Витамин В6: он содержится в дрожжах, кукурузе, говядине, сыре, треске.

Витамин В12 (тиамин). Участвует в обмене белков, образовании клеток крови. При недостатке этого витамина в организме наблюдается анемия, снижение желудочной и кишечной активности. Кроме того, происходит

нарушение деятельности нервной системы, то есть происходит снижение способности организма к восприятию.

Витамин В12: содержится в крупах, мясе, молоке, сыре, яичном желтке, сельди.

Витамин РР (никотиновая кислота). Холестерин в крови активно участвует в поддержании баланса, улучшении деятельности желудка, нормальном функционировании центральной нервной системы, всасывании и переваривании пищевых продуктов, хорошем функционировании печени.

Витамин РР: много в составе говядины, баранины, рыбы, яиц, птицы, гречневой крупы, гороха, дрожжей.

Витамин А (ретинол). Этот витамин нормализует зрение, участвует в усвоении пищевых продуктов, росте, развитии молодого организма, выработке иммуносупрессии в организме, а также в сохранении организма от воздействия внешней среды. Дефицит витамина А в организме наблюдается при снижении способности организма бороться с инфекционными заболеваниями, при метеоризме, воспалении глаз, верхних дыхательных путей, слизистой оболочки желудка и кишечника.

Витамин А будет: в рыбьем жире, в яичном желтке, в говяжьей печени, в красной моркови, в красном сладком перце, в голубом луке, в петрушке, в салатных листьях, в кабачках.

Витамин D (кальциферал). Он непосредственно участвует в формировании костной ткани, что очень важно для жизни. Особенно это имеет большое значение в период роста детей. В результате этого авитаминоза возникает рахит у маленьких детей.

Витамин D: он содержится в рыбьем жире треска, сельди, яичном желтке, рапсе.

Витамин Е (токоферол). Слово токоферол означает "размножение". Витамин Е может вызвать сыпь в организме. Витамин Е способствует нормальному развитию плода у беременных женщин, участвует в усвоении белков, жиров, углеводов в организме.

Витамин Е: он содержится в вате, подсолнечном, оливковом маслах, грецких орехах, гречневой крупе, свекле, рапсе.

Витамин К (филлоксинан). Витамин К принимает активное участие в процессе свертывания крови. Он имеет большое значение в образовании хромботропина, протромбина в печени и поддержании их нормальной свертываемости крови. Если витамина К в организме недостаточно, возникает кровоточивость десен, при легком инсульте наблюдается кровоток под кожей.

Витамин К: лопатка, красная капуста, квашеная капуста, горох, картофель, свекла, говяжья печень.

Литература:

1. Фарходжонова Н. Ф. Проблемы применения инновационных технологий в образовательном процессе на международном уровне //Инновационные тенденции, социально-экономические и правовые проблемы взаимодействия в международном пространстве. – 2016. – С. 58-61.

2. Аргунова Т. Г. Комплексное учебно-методическое обеспечение предмета. М., 1999.