



C VITAMINI VA UNING INSON ORGANIZMIGA TA'SIRI

Abdilvoxidova Mushtariybonu Bobir qizi

*Toshkent shahar Yashnobod tumani Toshkent davlat tibbiyot universiteti 3-son
akademik litseyi I bosqich o'quvchisi*

Kirish: Inson sog'lig'ini saqlashda vitaminlar muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa o'sib kelayotgan yoshlar uchun vitaminlar organizmning to'g'ri rivojlanishi, kuch-quvvat va immunitetni mustahkamlashda zarur hisoblanadi. Vitaminlar ichida C vitamini eng muhim va ko'p talab qilinadigan vitaminlardan biridir. U organizmda ishlab chiqarilmaydi, shu sababli uni oziq-ovqat orqali muntazam qabul qilish kerak.

Kalit so'zlar: Vitamin, immunitet, C vitamin yetishmovchiligi, shamollash, infeksiya.

C vitamini haqida umumiy tushuncha

C vitamini (askorbin kislota) — suvda eruvchi vitamin bo'lib, organizmdagi ko'plab biologik jarayonlarda ishtirok etadi. Bu vitamin inson tanasida to'planmaydi, ortiqcha qismi siydik orqali chiqib ketadi. Shuning uchun uni har kuni ovqat orqali qabul qilish zarur.

C vitaminining inson organizmiga ta'siri

C vitamini quyidagi muhim vazifalarni bajaradi:

Immunitetni kuchaytiradi. Organizmni shamollash va infeksiyalardan himoya qiladi.

Yaralarning tez bitishiga yordam beradi. Teri hujayralarining tiklanishini tezlashtiradi.

Qon tomirlarini mustahkamlaydi. Qon aylanishini yaxshilaydi.

Temir moddasi so'rilishini oshiradi. Kamqonlikning oldini olishga yordam beradi.

Charchoqni kamaytiradi. O'quvchilarda diqqat va ish faoliyatini yaxshilaydi.

C vitamini qaysi mahsulotlarda uchraydi

C vitamini asosan meva va sabzavotlarda mavjud: limon, apelsin, mandarin, qora smorodina, qalampir, karam, ko'katlar, pomidor va na'matak mevasi.

Yangi uzilgan mahsulotlarda vitamin ko'proq saqlanadi.

C vitamini yetishmovchiligi

Organizmda C vitamini kam bo'lsa:
tez charchash,



milknlarning qonashi,
immunitet pasayishi,
tez-tez shamollash,
terining qurishi kuzatiladi.

Shu sababli bir xil ovqatlanishdan saqlanish va har kuni meva-sabzavot iste'mol qilish muhimdir.

Xulosa

C vitamini inson organizmi uchun zarur bo'lgan eng muhim vitaminlardan biridir. U immunitetni mustahkamlaydi, organizmni kasalliklardan himoya qiladi va o'quvchilarning jismoniy hamda aqliy faoliyatini yaxshilaydi. Sog'lom bo'lish uchun kundalik ovqatlanishda C vitaminiga boy mahsulotlarni iste'mol qilish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Biologiya (8–9-sinflar uchun darslik).
2. Odam anatomiyasi va fiziologiyasi asoslari – o'quv qo'llanma.
3. Sog'lom ovqatlanish asoslari, Toshkent, 2020.