

**INSON ORGANIZMIDA YETISHMAYDIGAN VITAMINLAR O'RNINI
BOSUVCHI DORIVOR O'SIMLIKLAR VA DORI PREPARATLARI*****O'zganova Matlubaxon To'lanovna***

*Xo'jaobod Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi
Farmakolognoziya va botanika asoslari fani o'qituvchisi.*

Vitaminlar - organizmning normal o'sishi va rivojlanishi uchun zarur bo'lgan va nisbatan oz miqdorda uchraydigan kimyoviy organik birikmalar hisoblanadi. Vitaminlar – tirik organizmda har xil biokimyoviy va fiziologik jarayonlar me'yorida o'tib turishini ta'minlaydigan moddalardir. Vitaminlarsiz odam va hayvon organizmi uzoq vaqt yashay olmaydi, ovqatda vitamin yetishmaganda gipovitaminoz, mutlaqo bo'lmaganda avitaminoz paydo bo'ladi. Organizmda vitaminlarning yetishmasligi yoki umuman bo'lmay qolishining asosiy sabablari: ozuqa tarkibida vitaminlarning yetishmasligi yoki umuman bo'lmasligi, ba'zilarining esa ichak devori orqali so'rila olmay qolishi, ozuqalar tarkibida vitaminlarning (hazm qilish organlarida) sintezlanishiga xalaqit qiladigan salbiy omillar, jumladan antibiotik yoki sulfanilamid preparatlari bo'lib, ularni uzluksiz qabul qilinishi kiradi. Oziq moddalar tarkibida qandaydir moddalar yetishmasligi natijasida odamlar kasal bo'lishi to'g'risidagi ma'lumotlar qadimgi Xitoy kitoblarida, keyinchalik Gippokrat asarlarida qayd etilgan. Vitaminlarni ilmiy nuqtai nazardan o'rganish 18-asrda boshlangan. Lind, Majandi, Lunin, Eykman, Xopkinslar vitaminlarni o'rganishga juda katta hissa qo'shdilar. Organizmda vitaminlar sintez qilinmaydi, kishi o'zi uchun zarur vitaminlarni turli ovqat moddalar orqali oladi. Vitaminlarning asosiy manbai o'simliklardir. Vitaminlar asosan o'simlik va mikroorganizmlarning hujayralarida sintezlanadi.

Kalit so'zlar: vitamin, dorivor giyohlar, gipovitaminoz, avitaminoz, biotin, asparagin, na'matak, qoraqat, makkajo'xori.

Vitaminli mahsulotlarning yuqori sifatligini saqlab qolish uchun ularni tayyorlashda, quritishda va saqlashda yuqorida ko'rsatilgan sharoitlarni hisobga olish zarur. Tarkibida ko'p miqdorda vitaminlar saqlaydigan o'simliklar qatoriga quyidagi dorivor giyohlar va mahsulotlar kiradi: na'matak mevasi, qoraqat bargi va mevasi,

o'rmon qulupnayining bargi va mevasi, chetan mevasi, chakanda mevasi va moyi, tirnoqgul, gazanda bargi, makkajo'xori gulining ustunchasi, jag'-jag' yer usti qismi.

NA'MATAK - chiroyli va xushbo'y gulli tikanli buta, mevasining tarkibida 4-6 ba'zan 18% gacha C vitamini, 0.3mg% B2 vitamini, K vitamini, PP vitamini 12-18mg%, karotin moddalari mavjud. Xalq tabobatida na'matakning ho'l mevasi va uning qaynatmasi o'tkir va surunkali jigar kasalliklarida va boshqa hastaliklarda qo'llaniladi.



Ibn Sinoning fikricha na'matak, ayniqsa uning guli tomoq kasalliklarida foydalidir. Tibbiyotda na'matakning yetilgan mevalari polivitaminlar saqlovchi mahsulot sifatida ishlatiladi. Bemorni kasallikka qarshi chidamini yaxshilash uchun, yallig'lanishga qarshi, kamqonlikda, surunkali xolesistitda, gipoatsid gastiritda tavsiya etiladi. O'simlikning urug'idan olingan moyi tarkibida karotinoidlar va tokoferollar saqlanadi. Shu sababli u turli yaralarning bitishini tezlashtiradi va yallig'lanishga qarshi dori sifatida ishlatiladi. Na'matakning mevasidan turli dorivor preparatlar tayorlanadi. Askorbin kislota mevasidan damlama, ekstrakt, karotolin, na'matak moyi va sharbat hamda tabletkalar tayorlanadi.

QORAQAT – bo'yi 1-1.5m bo'lgan buta. O'simlikning bargi tarkibida 400mg% gacha askorbin kislotasi, PP vitamini va efir moyi mavjud. Mevasida C vitamini 80-200mg%, karotin 0.1mg%, E vitamini 0.72mg%, B vitamini-0.02-0.03mg% bor. Xalq tabobatida o'simlikning mevasi va bargi qand kasalligida, ishtaha yomonlashganda, surunkali gastritda va enterokolitda, kamqonlikda, jigar kasalliklarida ishlatiladi. Qora qoraqatning bargi yallig'lanishiga qarshi va siydik haydovchi ta'sirga ega.



Tibbiyotda o'simlik mevasi vitamin saqlaydigan mahsulot, parhez va davolash uchun turli kasalliklarda, ayniqsa, C vitamini yetishmovchiligi bilan bog'liq xastaliklarda (singa, gemorragik diatez, kamqonlikda, gipoatsid holatlarda, enterokolit va bronxitda) beriladi. Bundan tashqari, turli yuqumli kasalliklarning oldini olish va davolash uchun (gripp, angina, dizenteriya, ichterlama) asosiy spetsifik dori-darmonlar bilan birga tavsiya etiladi. Bundan asosiy maqsad bemor organizmini kasallikka qarshi chidamini oshirishdir.

Demak, vitaminlar tirik organizmlarning hayot faoliyati uchun zarur biologik moddalardir. Shuningdek, o'simliklar tarkibidagi vitaminlarning ahamiyati esa juda katta hisoblanadi. Ular tanada muntazam davom etadigan moddalar almashinuvi, hujayra, to'qimalarning o'sishi va qayta tiklanishi hamda kasalliklarga qarshi kurashishda faol ishtirok etadi. Vitaminlar tanaga ovqat bilan tushadi. Hozirgi vaqtda vitaminlarning 30 dan ortiq turi o'rganilgan bo'lib, ulardan 20 ga yaqini kishi tanasidagi moddalar almashinuvi jarayonida faol ishtirok etadi. Oziq-ovqatda vitaminlar yetishmaganda kishining mehnat qobiliyati pasayadi, organizmning kasalliklarga hamda tashqi muhitning noqulay ta'siriga chadami kamayadi.

Karotinga boy dorivor o'simliklar va mahsulotlar chakanda mevasi va moyi tirnoqgul guli



Vitaminli o'simliklar -bargi, mevasi, guli va b. organlarida vitaminlar yoki provitaminlar (vitaminlar paydo bo'ladigan birikmalar) mavjud bo'lgan o'simliklar. Turli o'simliklarda vitaminlar miqdori bir xil emas, vitaminlar o'simlik bargida, generativ organlarda (mevasida, uru g'ida) yoki ayrim qismlarida (urug' qobig'ida, murtagida) to'planishi mumkin.

A provitaminlar (karotin) asosan ildizmevalardan sabzida, pomidor, qovoq, ko'k no'xat, na'matak, smorodina, oblepixa, petrushka, piyoz va ayrim yemxashak ekinlari (beda, yo'ng'ichqa va b.)da ko'p uchraydi. Achitqilar, shuningdek javdar, bug'doy, sholi, makkajo'xori doni, qo'ziqorin, ayrim suv utlar, ko'pgina sabzavotlarning yashil qismi Vguruhi vitaminlari (tiamin, riboflavin, nikotin kislotasi va b.)ga boy. Vitamin S (askorbin kislotasi) juda ko'p o'simliklarda, xususan deyarli barcha sabzavotlar va mevalarda, ayniqsa yetilmagan yong'oq, qora smorodina, na'matak, gulkaram, qulupnay bargida mavjud.

➤ Vitamin K₁ saqlovchi dorivor o'simlik va mahsulotlar

gazanda bargi



makkajo'xori onalik gulining ustunchasi bilan og'izchasi



Vitamin K (filloxinon) beda bargida, ko'k karam, gazanda o't, ryabina, pomidor mevalarida ko'p. Provitamin D (sterinlar) achitqi, qo'ziqorin, moyli o'simliklar mevasida ancha miqdorda bor. Vitamin Ye (tokoferollar) — ayrim boshqdi o'simliklarning donida, ko'pgina sabzavotlarning yashil barglarida, moyli ekinlarning mevalarida bor. Vitamin R (bioflavonoidlar) na'matak, sitrus o'simliklari mevalarida ko'p.

Asosiy adabiyotlar

1. M.N.Maxsumov, M.M.Malikov "Farmakologiya". Toshkent., 2006y.
2. M.N.Maxsumov, X.X.Xolmatov "Fitoterapiya farmakologiya asoslari bilan birga". Toshkent., 2003y.
3. B.A.Samura, L.T.Malaya "Fitoterapiya v klinike vnutrennix bolezney". Xarkov. 2003.
4. M.D.Mashkovskiy "Lekarstvennyye sredstva" (1–2 tom). Moskva. 2004y.

Internet saytlari:

1. <http://www.>
2. ziyonet.uz/http://www.
3. [lex.uz/ httpwww.gugle.com/](http://lex.uz/httpwww.gugle.com/)