

## ВИТАМИНҲОИ ДАР РАВҒАН ҲАЛШАВАНДА

нақша:

1. **Витамины А, бемории шабқурӣ**
2. **Бемории рахит ва роҳҳои пешгирии он**
3. **Витамины К, Е ва F**

### *Лексияи 4*

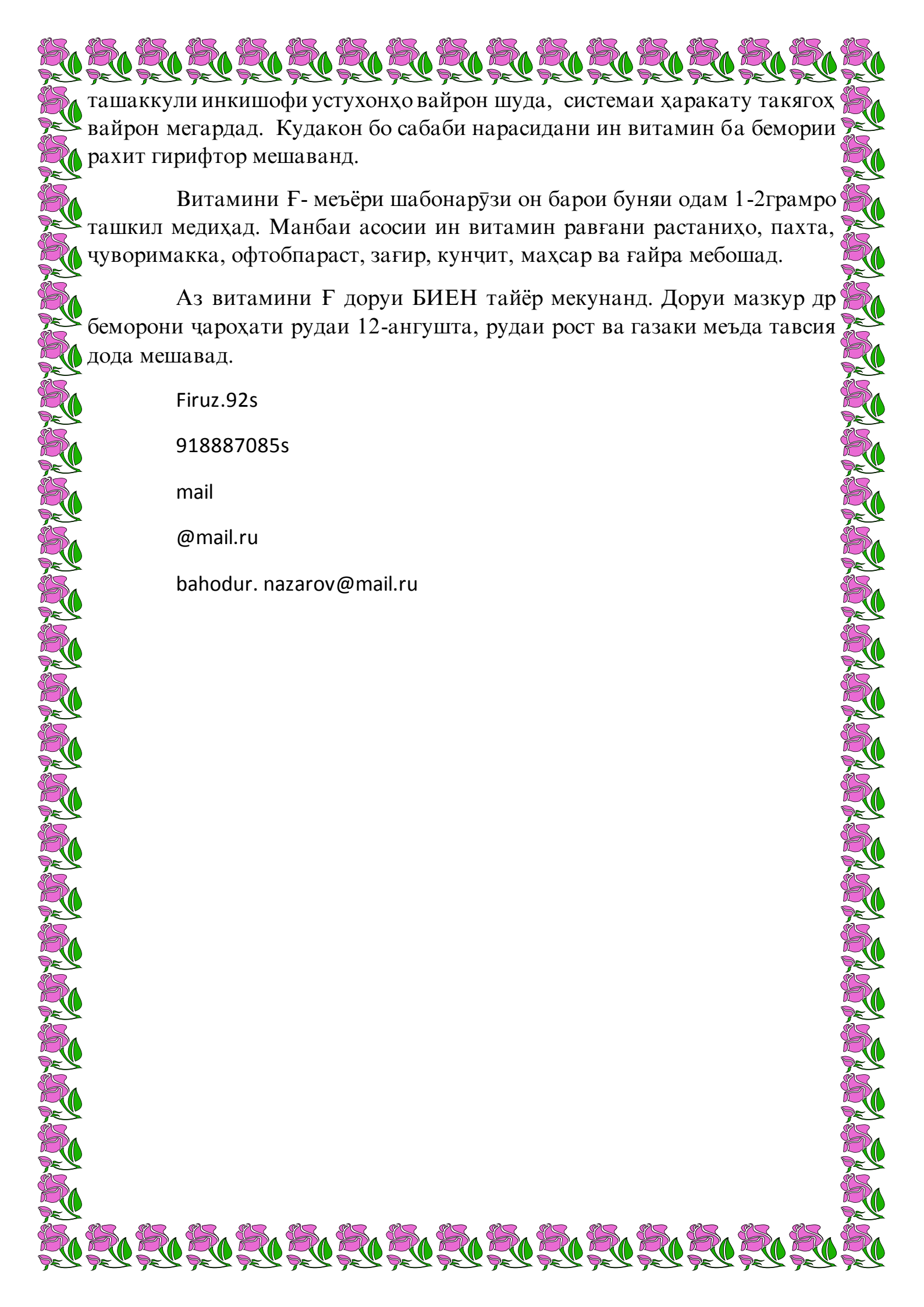
Ба ғуруҳи витаминҳои дар равған ҳалшаванда витамини А, Е, К, Д ва F дохил мешавад.

Витамины А- номи дигараш ретинол мебошад. Меъёри шабонарӯзи он барои одами калонсол 3-4,5млг аст. Витамини А асосан дар таркиби маҳсулотҳои ширӣ, тухм, чарби моҳӣ, чигар ва ғурдаи чорво мавҷуд аст. Ҳангоми норасоии витамини А дар организм лоғаршавӣ, камқувватӣ мушоҳида мешавад ва одам ба бемории шабқурӣ гирифта мешавад. Зеро биниши чашм коста мегардад. Витамини А дар таркиби ғизоҳои зерин равғани моҳӣ-19млг, чигари гов-8млг, равғани маска 0,4-0,5млг, каду-1,5млг, зардолу 1,6млг дар 1000млг ғизо мавҷуд аст.

Витамины Е-дар буняи инсон нақши муҳим мебозад. Аз ҷумла холестеринро кам мекунад, ки он боиси сар задани бемории дил ва бастании рағҳои хунгард, бемории безуретӣ мегардад пешгирии менамояд. Талаботи шабонарӯзи ин витамин дар организм ба 20 млг дар як шабонарӯз ташкил медиҳад. Витамин Е дар таркиби равғани пахта-99млг, офтобпараст-67млг, зағер 118млг, гандум 28млг, ҷуворимаққа 15-20млг аст.

Витамины К-филохинон. Ин витамин аз тарафи корманди пажуҳишгоҳи биокимиёи донишгоҳи Копенгаген- Генрих Дам соли 1992 муайян шудааст. (дар фермаи мурғпарварии назди донишгоҳ ба ҷучаҳо беморие омад, ки рағҳои хунгарди онҳо кабут шуда, ҷучаҳо камҳаркат шуда, аз нулашон хун ҷорӣ мешуд. Дар таҷрибаҳои худ исбот сохт, ки сабаби ин беморӣ нарасидани витамини К мебошад.). ҳангоми норасоии витамини К одам ба бемории витамини К одам ба бемории камхунӣ гирифта мешавад.

Витамины Д-калсиферон. Ин витамин қобилияти ба танзим овардани мубодилаи элементҳои муҳими организм- калсий ва фосфорро бар уҳда дорад. Витамини Д асосан дар таркиби гушт, чигар ва равғани моҳӣ, тухм, равғани маска ва ғайра мавҷуд аст. Меъёри шабонарӯзи он 2,5млг-ро ташкил медиҳад. Ҳангоми норасоии он дар организм ҷараёни



ташаккули инкишофи устухонҳо вайрон шуда, системаи ҳаракату таъягоҳ вайрон мегардад. Кудакон бо сабаби нарасидани ин витамин ба бемории рахит гирифтормешаванд.

Витамини F- меъёри шабонарӯзи он барои буняи одам 1-2грамро ташкил медиҳад. Манбаи асосии ин витамин рағани растаниҳо, пахта, чуворимакка, офтобпараст, зағир, кунҷит, маҳсар ва ғайра мебошад.

Аз витамини F доруи БИЕН тайёр мекунанд. Доруи мазкур дР беморони ҷароҳати рудаи 12-ангушта, рудаи рост ва газаки меъда тавсия дода мешавад.

Firuz.92s

918887085s

mail

@mail.ru

bahodur.nazarov@mail.ru