

ВИТАМИНҲОИ ДАР ОБ ҲАЛШАВАНДА

нақша:

1. **Витамины С, бемории синга (хунравии пилки дандон)**
2. **Витамины В₁, В₂, В₅, В₉, В₁₂**
3. **Витамины Р, ва N**

Лексияи 5

Витамины С. Бори аввал витамини сингаро соли 1927-1928 татқиқотчи Вентгерй Алберт С.Д аз шираи афлесун, карам ва қаламфури сурх чудо карда буд. Витамини С яке аз витаминҳои барои буняи одам зарурӣ буда, асосан дар таркиби меваю сазавот, растаниҳои шифоитю физой мавҷуд аст. Миқдори зарурии витамини С дар як шабонаруз барои кудакони то 1 сола 30мг, то 6 сола 40мг, то 12 сола 50мг ва то 18 сола 70мг-ро ташкил медиҳад. Ҳангоми норасоии ин витамин одам ба бемории синга (хуншоршавии пилки дандон) гирифтор мешавад.

Витамины В₁- талаботи шабонарузи ин витамин 1,5-2,5мг-ро ташкил медиҳад. Витамини В₁-ро витамини қувватбахши тану асабҳо низ мегуянд. Чунки асабҳо аз хастагию харобшавӣ емин нигоҳ медорад. Манбаи асосии ин витамин маъсулотҳои зироатӣ, нони гандумӣ, лубиё, нахӯд, наск ва ғайра мебошад. Ҳангоми инорасоии ин витамин шахс метавонад ба бемории берӣ-берӣ гирифтор шавад.

Витамины В₂-номи дигараш ри бофлавин. Ин витамин дар соли 1933 аз тарафи олимони олмонӣ кашф шудааст. Меъри шабонарузи он 2,5-3мг-ро ташкил медиҳад. Витамини В₂ дар таркиби растаниҳои физой ва замбуруғҳо мавҷуд аст. Норасоии витамини В₂ ба рагчаҳои хурди хунгард таъсири манфӣ мерасонад. Ва боиси сар задани бемории камхунӣ, илтиҳоби дохили даҳон ва пардаи луобии чашм мегардад.

Витамины В₅-кислотаи пантетонӣ. Талаботи организм ба ин витамин дар як шабонаруз ба 5-7мг баробар аст. Витамини номбурда дар организм дар синтези сафедаҳо, карбогидратҳо, чарбҳо, холестерини хун ва баъзе дигар ғормонҳо иштирок мекунад. Ҳангоми норасоии ин витамин дар организм танзими сафедаҳо, ғормонҳо вайрон шуда одам ба бемории сустии буня, аз чумла бемории гуногуни узвҳои нафаскашӣ гирифтор мешавад. миқдори витамини мазкур дар таркиби гулмоҳӣ-

1,82млг, сабуси гандумй-2,85 млг, чрмағз-0,9 млг, шир-0,31 млг, биринч-2,21 млг, чигару гарда-7,7 млг-ро дар 100г ташкил медињад.

Витамини В₆-номи дигараш пиридоксин

Витамини В₉-фолатсин. Номии дигараш фојит мебошад. Фојит калимаи лотинӣ буда, маънеояш барг мебошад. Фолатсин дар чараёни хунофрӣ, синтези аминокислотаҳо дар организм, кислотаҳои нуклеинӣ ва ғайра иштирок намуда, барои тақсимшавии ӯҷайраҳо, инкишофёбии системаи асаб, буня, афзоишёбии тифли дар батни модар нақши бағоят калон мебозад. Меъёри шабонарузии он барои организм 5-10млг-ро ташкил медињад. Бояд тазакур дод, ки дар организми одамони майнуш норасоии ин витамин бараъло мушоҳида мешавад.

Витамини В₁₂-сианокобаламин ягона витамине, ки дар таркиби худ метали кобалт аз ӯама зиёд дорад ва номи худро аз ӯаминчо гирифтааст. 4,5%-и вазни витаминро кобалт ташкил медињад. Меъёри шабонарузии ин витамин 2-3мкг-ро ташкил медињад. Барои занҳои ӯомила бошад- 3мкг-ро дар бар мегирад. Агар одам 100 сол умр бинад барои ӯ ӯамағӣ 1гр аз ин витамин басанда аст. Инсон ин витаминро асосан аз гушти чорво, чигари чорво, гушти паранда, гушти хук ва тухми мурғмегирад. Ин витамин дорои табиати мусбати хунофарӣ, эритроцитофарӣ, зидди камхунӣ дошта, мубодилаи моддаҳо ба танзим мебарорад.

Витамини РР-номи дигараш рутин. Меъёри шабонарузии он 30-50млг-ро ташкил медињад. ӯангоми норасоии витамини РР хунравии зери пушт ва чарбҳои зури пушт(фарбеъшавӣ), дида мешавад. Витамини РР дар таркиби донағиҳо назар ба меваю сабзавот бештар дида мешавад. Истеъмоли витамини РР ӯангоми бемориҳои атеросклероз, диабетии канд ва бемориҳои чигар тавсия дода мешавад.

Витамини N- номи дигараш липоевӣ. Талаботи шабонарузии он дар организми калонсол 16-24млг-ро дар як шабонаруз ташкил медињад. Дар тиб онро дар муолиҷаи бемориҳои атеросклероз (фаромушхотирӣ), бемориҳои дилу рағҳои хунгард ва заъролудшавииҳои гуногун истифода мебаранд. Витамини N- бештар дар таркиби себ, олуҷа, гелос. Зардолу ва ғайра мавҷуд аст.