

## **C VITAMINING INSON ORGANIZMIDAGI ENG MUHIM AHAMIYATI**

**Isakova Dilnoza Toshevna**  
**Suyunov Farrux Sayfullo o'g'li**  
Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti

### **ANNOTATSIYA**

*Ushbu maqolada C vitaminining inson organizmidagi eng muhim ahamiyati haqida so'z yurutilgan. C vitamini inson organizmida ko'plab kasalliklarni oldini olishda hamda inson sog'lom turmush kechirishida muhim ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun, barchaga, istisnosiz, to'g'ri miqdorda C vitaminini qabul qilish juda muhimdir.*

*Kalit so'zlar: C vitamin, organizm, imunitet, yurak.*

## **THE MOST IMPORTANT ROLE OF VITAMIN C IN THE HUMAN BODY**

**Isakova Dilnoza Toshevna**  
**Suyunov Farrux Sayfullo o'g'li**  
Samarkand State Medical University

### **ABSTRACT**

*This article discusses the most important role of vitamin C in the human body. Vitamin C is important in the prevention of many diseases in the human body and in maintaining a healthy lifestyle. Therefore, it is important for everyone, without exception, to get the right amount of vitamin C.*

*Keywords: Vitamin C, organism, immunity, heart.*

### **KIRISH**

C vitaminining ahamiyati asrlar davomida muvaffaqiyatsizlikka uchragan va o'linga olib keladigan kasalliklardan so'ng ilmiy jihatdan tan olingan. (C vitamini yetishmasligi bilan bog'liq kasallik) insoniyatni asrlar davomida azoblagan, oxirigacha uni davolashga urinishlar qilingan. Bemorlarda ko'pincha toshma, bo'shashgan tish go'shti, ko'p qon ketish, rangparlik, depressiya va qisman falaj kabi alomatlar kuzatilgan.

2013 yilda Ovqatlanish bo'yicha Evropa Ilmiy Qo'mitasi C vitamini sog'lom iste'mol qilish uchun o'rtacha talab erkaklar uchun kuniga 90 mg, ayollar uchun kuniga 80 mg. Ko'pchilik uchun ideal miqdor erkaklar uchun kuniga 110 mg, ayollar uchun kuniga 95 mg atrofida ekanligi aniqlandi. Ushbu darajalar, mutaxassislar guruhiga ko'ra, C vitaminining metabolik yo'qotilishini muvozanatlash va

plazmadagi askorbat plazmadagi konsentratsiyasini taxminan 50 mkmol / L saqlash uchun etarli edi.

## **MUHOKAMA VA NATIJALAR**

2013 yilda Ovqatlanish bo'yicha Yevropa Ilmiy Qo'mitasi C vitamini sog'lom iste'mol qilish uchun o'rtacha talab erkaklar uchun kuniga 90 mg, ayollar uchun kuniga 80 mg. Ko'pchilik uchun ideal miqdor erkaklar uchun kuniga 110 mg, ayollar uchun kuniga 95 mg atrofida ekanligi aniqlandi. Ushbu darajalar, mutaxassislar guruhiga ko'ra, C vitaminining metabolik yo'qotilishini muvozanatlash va plazmadagi askorbat plazmadagi konsentratsiyasini taxminan 50 mkmol / L saqlash uchun yetarli edi.

+ C3 vitaminiga boy bo'lgan yana 20 ta oziq-ovqat: Qulupnay-58.8; Xitoy karam-45; Bektoshi uzumlari-27.7; Xom kartoshka-19.7; apelsin-53.2; Mango-36.4; mandarin-26.7; Asal qovun-18; Limon-53; greypfrut-34.4; Malina-26.2; Basil-18; Gul karam-48.2; Laym-29.1; maymujon-21; Pomidor-13.7; Ananas-47.8; Ismaloq-28.1; Lingonberry-21; xun-9.7.

C vitamini yetishmovchiligi miqdori tavsiya etilgan darajadan pastroq bo'lganida paydo bo'lishi mumkin, ammo to'liq etishmovchilikni keltirib chiqarish uchun etarli emas (kuniga 10 mg / kun). C vitamini etishmovchiligi miqdori tavsiya etilgan darajadan pastroq bo'lganida paydo bo'lishi mumkin, ammo to'liq etishmovchilikni keltirib chiqarish uchun etarli emas (kuniga 10 mg / kun).

Chekuvchilar uchun tavsiya etilgan iste'mol chekuvchilarga qaraganda kuniga 35 mg dan yuqori, chunki ular sigareta tutunidagi toksinlardan yuqori oksidlanish stresiga duchor bo'ladi va odatda qonda C vitamini darajasi past bo'ladi. C vitamiga bo'lgan ehtiyoj og'ir stress, uyqusizlik, SARS va gripp, yurak-qon tomir kasalliklari bilan ham ortadi. C vitaminining empirik formulasi  $C_6H_8O_6$ . Bu oq yoki ozgina sariq rangga ega, deyarli hidsiz va ta'mi juda nordon kristalli kukun. Erish harorati - 190 daraja Selsiy. Vitaminning faol tarkibiy qismlari, qoida tariqasida, oziq-ovqat mahsulotlarini issiqlik bilan ishlov berish jarayonida yo'q qilinadi, ayniqsa, mis kabi metallarning izlari bo'lsa. C vitamini suvda eruvchan vitaminlar orasida eng beqaror deb hisoblanishi mumkin, ammo u muzlashdan saqlanib qoladi. Suvda va metanolda oson eriydi, ayniqsa, og'ir metall ionlari (mis, temir va boshqalar) ishtirokida yaxshi oksidlanadi. Havo va yorug'lik bilan aloqa qilishda u asta-sekin qorayadi. Kislorod bo'lmasa, u 100 ° S gacha bo'lgan haroratga chiday oladi.

Suvda eriydigan vitaminlar, shu jumladan C vitamini, suvda eriydi va tanada saqlanmaydi. Ular siydik bilan ajralib chiqadi, shuning uchun biz tashqaridan doimiy

ravishda vitamin ta'minotiga muhtojmiz. Suvda eriydigan vitaminlar ovqatni saqlash yoki tayyorlash paytida osonlikcha yo'q qilinadi. To'g'ri saqlash va iste'mol qilish C vitamini yo'qotilishini kamaytirishi mumkin.

Masalan, sut va donni qorong'i joyda saqlash kerak, va sabzavot pishirilgan suv sho'rva uchun asos bo'lishi mumkin. Sizga dunyodagi eng katta C vitamini bilan tanishishingizni tavsiya qilamiz. 30,000 dan ortiq ekologik toza ovqatlar, jozibali narxlar va doimiy reklama aksiyalari mavjud CGD5 promo-kodi bilan 4899% chegirma, butun dunyo bo'ylab bepul etkazib berish mumkin. Ko'pgina boshqa mikroelementlar singari, C vitamini ham bir nechta funktsiyalarga ega. Bu kuchli va bir nechta muhim reaksiyalar uchun kofaktor. Bu bizning bo'g'imlarimiz va terimizning katta qismini tashkil etadigan moddalar kollagen hosil bo'lishida muhim rol o'ynaydi. Tananing o'zini kollagensiz tiklay olmasligi sababli, yarani davolash etarli miqdordagi C vitaminiga bog'liq - shuning uchun toshbaqa kasalligining alomatlaridan biri davolanmaydigan ochiq yaralardir. C vitamini ham organizmga singib ketishi va ishlatilishiga yordam beradi (shuning uchun ham anemiya, temirni etarli miqdorda iste'mol qiladigan odamlarda ham toshbaqa kasalligining alomati bo'lishi mumkin). Ushbu afzalliklarga qo'shimcha ravishda, C vitamini antihistaminikdir: u neyrotransmitter gistaminning tarqalishini bloklaydi, bu ham allergik reaksiyada yallig'lanishni keltirib chiqaradi. Shuning uchun qoraqo'tir odatda toshma bilan birga keladi va nima uchun etarli miqdorda C vitamini olish allergik reaksiyalarni engillashtiradi.

C vitamini, shuningdek, yurak-qon tomir kasalliklari, hatto yuqumli bo'lmagan ba'zi kasalliklar bilan bog'liq. Tadqiqotlar C vitamini bilan yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytirish o'rtasidagi bog'liqlikni aniqladi. C vitamini klinik tadqiqotlarining bir nechta meta-tahlillari endoteliya funktsiyasi va qon bosimining yaxshilanganligini ko'rsatdi. Qonda yuqori miqdorda C vitamini rivojlanish xavfini 42 foizga kamaytiradi. So'nggi paytlarda tibbiyot kasbida tomirlarni tomchilatib yuboradigan C vitamini ximioterapiya bilan shug'ullanadigan bemorlarda hayot sifatini saqlab qolish uchun foydalari haqida qiziqish paydo bo'ldi. Ko'z to'qimalarida C vitamini miqdorining pasayishi paydo bo'lish xavfi bilan bog'liq bo'lib, bu keksa odamlarda ko'proq uchraydi. Bundan tashqari, etarli miqdorda C vitamini iste'mol qiladigan odamlarda osteoporoz rivojlanish xavfi pastligi haqida dalillar mavjud. C vitamini, shuningdek, qo'rg'oshin zaharlanishiga qarshi juda kuchli ta'sirga ega, bu uning ichakka singishini oldini oladi va siydik chiqarilishiga yordam beradi. Farmakokinetik tajribalar shuni ko'rsatdiki, plazmadagi C vitamini konsentratsiyasi uchta asosiy mexanizm tomonidan boshqariladi: ichakning so'rilishi,

to'qimalarni tashish va buyrak reabsorbsiyasi. C vitamini og'zaki dozalari ko'payishiga javoban, C vitaminining plazmadagi konsentratsiyasi kuniga 30 dan 100 mg gacha bo'lgan dozalarda keskin oshadi va 60 dan 80 gacha bo'lgan dozalarda barqaror konsentratsiyaga (200 dan 400 mkmol / l gacha) etadi. sog'lom yoshlarda kuniga 200 mg / kungacha. Bir vaqtning o'zida XNUMX mg gacha bo'lgan dozada C vitamini og'iz orqali qabul qilishda yuz foiz yutilish samaradorligi kuzatiladi. Plazmadagi askorbin kislota darajasi to'yinganidan so'ng qo'shimcha C vitamini siydik bilan ajralib chiqadi. Ta'kidlash joizki, tomir ichiga yuborilgan C vitamini ichakdagi emilim nazoratini chetlab o'tadi, shuning uchun plazmadagi askorbin kislotaning juda yuqori konsentratsiyasiga erishish mumkin; vaqt o'tishi bilan buyrak orqali chiqarib yuborish C vitamini plazmadagi boshlang'ich darajaga qaytaradi.

C vitamini immunitet tizimida muhim rol o'ynaydi, u organizm infeksiyalarga duch kelganda faollashadi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki,  $\geq 200$  mg C vitaminli qo'shimchalarning profilaktik ishlatilishi sovuq epizodlarning davomiyligini sezilarli darajada qisqartirgan: bolalarda sovuq alomatlari davomiyligi taxminan 14% ga, kattalarda esa 8% ga kamaygan. Bundan tashqari, Arktikada mashq qilayotgan marafon yuguruvchilar, chang'ichilar va askarlar guruhida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, vitamin dozalari kuniga 250 mg dan 1 g / sutagacha shamollash holatlarini 50 foizga kamaytirgan.

Ko'pgina profilaktik tadqiqotlar kuniga 1 g dozadan foydalanilgan. Semptomlar boshlanganda davolanishni boshlaganida, C vitamini qo'shilishi kuniga 1 dan 4 g gacha bo'lgan dozalarda ham kasallikning davomiyligini yoki og'irligini qisqartirmadi.[38].

Inson tanasi C vitamini sintez qila olmasligi sababli, uni kundalik ratsionimizga kiritishimiz kerak. Askorbin kislota kamaytirilgan shakldagi parhez C vitamini ichak to'qimalari orqali, ingichka ichak orqali, SVCT 1 va 2 tashuvchisi yordamida faol tashish va passiv diffuziya orqali so'riladi.

Dorixonalarda C vitamini yutish uchun tabletkalar, chaynash tabletkalari, og'iz orqali yuborish uchun tomchilar, og'iz orqali yuborish uchun eriydigan kukun, efervesan tabletkalar, in'ektsiya uchun eritma tayyorlash uchun liyofilizat (vena ichiga va mushak ichiga), tayyor eritma shaklida bo'lishi mumkin. in'ektsiya uchun, tomchilar. Chaynash tabletkalari, tomchilari va kukunlari ko'pincha mazali ta'mga ega bo'lish uchun mevali ta'mga ega. Bu, ayniqsa, bolalar uchun vitaminni iste'mol qilishni osonlashtiradi.

Dorixonalarda C vitamini yutish uchun tabletkalar, chaynash tabletkalari, og'iz orqali yuborish uchun tomchilar, og'iz orqali yuborish uchun eriydigan kukun,

efervesan tabletkalar, in'ektsiya uchun eritma tayyorlash uchun liyofilizat (vena ichiga va mushak ichiga), tayyor eritma shaklida bo'lishi mumkin. in'ektsiya uchun, tomchilar. Chaynash tabletkalari, tomchilari va kukunlari ko'pincha mazali ta'mga ega bo'lish uchun mevali ta'mga ega. Bu, ayniqsa, bolalar uchun vitaminni iste'mol qilishni osonlashtiradi.

Salford universiteti ingliz olimlari C vitamini (askorbin kislota) va doksisisiklin antibiotiklari kombinatsiyasi laboratoriyada saraton hujayralariga qarshi samarali ekanligini aniqladilar. Professor Maykl Lisanti quyidagicha tushuntiradi: "Biz bilamizki, ba'zi saraton hujayralarida kimyoviy terapiya paytida dori-darmonlarga qarshilik paydo bo'ladi va biz bu qanday sodir bo'lishini tushunishga muvaffaq bo'ldik. Ba'zi hujayralar oziq-ovqat manbasini o'zgartirishi mumkin deb gumon qildik. Ya'ni, kimyoviy terapiya tufayli bitta ozuqa moddasi mavjud bo'lmaganda, saraton hujayralari boshqa energiya manbasini topadi. C vitamini va doksisisiklinning yangi birikmasi bu jarayonni cheklaydi va hujayralarni "ochlikdan o'ladi". Ikkala modda ham o'z-o'zidan toksik bo'lmaganligi sababli, ular an'anaviy kimyoviy terapiya bilan solishtirganda nojo'ya ta'sirlar sonini keskin kamaytirishi mumkin.

## **XULOSA**

C vitamini yurak jarrohligidan keyin atriyal fibrilatsiyaga qarshi samarali ekanligi isbotlangan. Xelsinki universiteti tadqiqotchilarining fikriga ko'ra, C vitamini qabul qilgan bemorlarda operatsiyadan keyingi fibrilatsiyaning soni 44 foizga kamaydi. Shuningdek, vitaminni qabul qilishda operatsiyadan keyin kasalxonada yotadigan vaqt kamaydi. E'tibor bering, preparatni tanaga vena ichiga yuborishda natijalar indikativ edi. Og'zaki qabul qilinganda, ta'sir sezilarli darajada past edi. C vitaminining organizmdagi ahamiyatliligi va uning inson organizmi uchun sezilarli darajada samaradorligini ko'rish mumkun.

## **REFERENCES**

1. Toshevna , I. D. ., & ug'li , S. D. O. . (2022). INCENSORY IS A CURE FOR A THOUSAND DISEASES. *Modern Journal of Social Sciences and Humanities*, 4, 93–94. Retrieved from <https://mjssh.academicjournal.io/index.php/mjssh/article/view/79>
2. Dilnoza Toshevna Isakova, & Diyorbek Otabek O'G'Li Shukurov (2022). Kalsiyning inson organizmidagi eng muhim ahamiyati. *Science and Education*, 3 (2), 45-48.