

FOLIY KISLOTASI (B₉ VITAMIN)NING INSON ORGANIZMIDAGI AXAMIYATI

Po'latova L.A., 101-guruh, Davolash fakulteti Xalq tabobati yo'nalishi

Ilmiy raxbar: assistent Abdimalikov Ibodullo Ibragimovich

TTA Termiz filiali, tibbiy biologik fanlar kafedrası

Dolzarbli: Tanada B₉ vitamini yetishmasligi ko'plab jiddiy kasalliklarning rivojlanish xavfiga tahdid solishi mumkin, shuning uchun uning yetishmovchiligini vaqtida aniqlash va to'ldirish juda muhimdir. Vitamin yetishmovchiligi belgilari quyidagilarni o'z ichiga olis hi mumkin. Haddan tashqari rangparlik, shuningdek zaiflik bilan namoyon bo'ladigan gemoglobin darajasining pasayishi, oshqozonda xlorid kislota yetarli darajada ishlab chiqarilmasligi tufayli paydo bo'ladigan ishtahani pasayishi, tez-tez kayfiyat o'zgarishi, depressiv holatlar, tirnoqlarning haddan tashqari mo'rtligi, sochlar holatining yomonlashishi, shuningdek ularning yo'qolishi va boshqalar.

Maqsadi: Qo'llanilishidan maqsadi shundan iboratni uning yetarli miqdori normal metabolizmni ta'minlaydiganligi, asab tizimining ishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi, ishtaxani kuchaytirishi bilan bir qatorda, bundan jarayonlarda ham katta ahamiyatga eda. DNKning sintezida, shuningdek, uning tuzilishining yaxlitligini saqlashda, hujayralar o'sishida, immunitet tizimining faoliyatini yaxshilashda, jrak-qon tomir tizimini qo'llab-quvvatlashda, aminokislotalarning sintezlashda, asab tizimining indipatsiyasi va qo'zg'alishi jarayonlarini tartibga solish maqsadi.

Qo'llaniladigan usullar: Foliy kislota juda ko'p maqsadlarda qo'llaniladi. Anemiyani oldini olish uchun, bakteritsit, kontraksiptip, diuriteklart, antikonvulsanlar, analjiziklar, eritropoetin, sulfasalazin, estrogenlarni qabul qilganda, kilo yoqotish uchun, Qizil qon hujayralarining o'sishini rag'batlantirish maqsadida, metil spirtli ichimliklar, spirtli ichimliklar bilan zaxarlanganda, yurak-qon tomir kasalliklarida qo'llaniladi.

Natija: Foliy kislota sog'lom hujayralardagi yangi hujayralarni yaratish va saqlash uchun zarurdir, shuning uchun uning mavjudligi organizmning jadal rivojlanishi davrida—erta inrtauteririvojlanish bosqichida va erta bolalikda juda muhimdir. B₉ erta tug'ilish va tug'ma miya nuqsonlari paydo bo'lish ehtimolini sezilarli darajada kamaytiradi. Shuningdek, Vitamin tug'ruqdan keyingi davrda holatni barqarorlashtiradi va iqlimiy kasalliklarni yumshatadi. B₉ vitamini barcha to'qimalarning o'sishi va rivojlanishiga ta'sir qiladi, immunitet tizimini yaxshilaydi va yurak-qon tomir tizimini qo'llab-quvvatlaydi.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, B₉ vitamini, boshqalar singari, sog'lom oziq-ovqat bilan iste'mol qilinishi kerak. Folat kislota yetishmovchiligida yuzaga chiqadigan kasalliklarni oldini olish uchun tarkibida B₉ vitamini ko'p bo'lgan tabiiy mevalar, sabzavotlar ya'ni mayiz, kungaboqar urug'i, mol go'shti, jigari, soya, yasmiq, loviya, porchini qo'ziqorinlar, petrushka, zig'ir urug'lari, avakada, ismaloq, yong'onlarni iste'mol qilish kerak. Agar tanangizda yetarli miqdordagi B₉ vitamini olishni istasangiz ushbu oziq-ovqat mahsulotlarini iloji boricha ko'proq iste'mol qiling. Yuqorida aytib o'tilganidek, termik ishlov berishga hojat bo'lmagan ovqatlar ushbu moddalarning yeng yaxshi mabai bo'ladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Шумахер, Г. И., Воробьева, Е. Н., Нечунаева, Е. В., Хорева, М. А., Воробьев, Р. И., Симонова, О. Г., & Батанина, И. А. (2008). Роль дисфункции эндотелия в запуске иммунопатологических реакций при хронической ишемии головного мозга. Бюллетень сибирской медицины, 7(5-2), 470-474.