

# *Vitamin D.*

*Abdusattorova Soliha.*



# Vitamin D.

- ▶ Kalsiferollar, vitamin D — yogʻda eriydigan birikmalar; sterinlar hosilasi. Antiraxit xossaga ega. Eng muhim K.: ergokalsiferol (vitamin D2) va xolikalsiferol (vitamin D3). Ulardan birinchisi ergosterin (provitamin D2) nurlantirish taʼsirida sunʼiy sintezlanadi. Ikkinchisi odam va hayvonlar tanasida quyoshning ultrabinafsha nurlari taʼsirida 7-degidroxolesterin (provitamin D<sub>2</sub>)dan olinadi. K.ning asosiy manbai baliklar, kitlar va baʼzi hayvonlar jigaridagi yogʻlar, nurlantirilgan achitqilar hisoblanadi. Ichakda kalsiy va fosfor almashinuvi, ularning buyrakda reabsorbsiyasi (qayta soʻrilishi)ni va bu tuzlarning suyak toʻqimasidan chiqarib tashlanishini boshqaradi. Vitamin D ning yetishmasligi skeletni minerallashtiradi (raxit va skelet toʻqimasining yumshoq boʻlib qolishiga sabab boʻladi). Vitamin D meʼyoridan koʻp boʻlganda qonda miqdori ortadi. Bu vitamin yumshoq toʻqimada toʻplanib boradi (gipervitaminoz). Voyaga yetgan odam organizmida bir sutkada 2,5 mkg , bolalarda 12,5 mkg vitamin D sarflanadi.

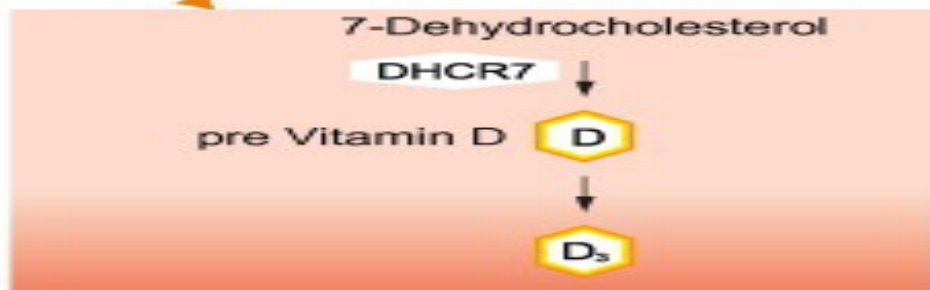
- ▶ D vitamini oziq-ovqatdan kaltsiy va fosforni so'rishga yordam beradigan va suyaklarning yumshashi, saraton va osteoporozning oldini oluvchi muhim mikroelement hisoblanadi. "D vitaminining 90% ga yaqini organizmda ultrabinafsha nurlar ta'sirida ishlab chiqariladi. Ammo Rossiyada yoz qisqa va uni ovqatdan olishingiz kerak. D vitaminining ko'p qismi yog'li baliqlarda mavjud. Yovvoyi qizil ikra, seld balig'i, skumbriya, sardana, chum lososlari, pushti qizil ikra, halibut, treska jigari, istiridye, qizil va qora ikra vitaminning ajoyib manbalari hisoblanadi. D vitamini quyoshdan oziqlangan o'rmon qo'ziqorinlarida ham mavjud. Ammo supermarketdagi qo'ziqorinlar, afsuski, bu vitaminni deyarli o'z ichiga olmaydi. Tuxum, mol go'shti va cho'chqa jigari, sariyog', echki suti, tvorog va pishloq ham ajoyib manbalardir", dedi dietolog.



Quyosh

Ultrabinafsha nurlari  
(290-315 nm)

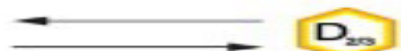
Epidermis



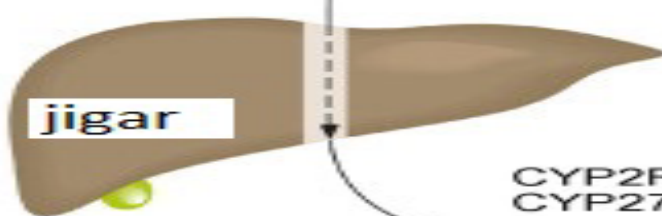
Ovqat tarkibidan  
(Vitamin D<sub>2</sub>/D<sub>3</sub>)



Yog' hujayralari



25-Hydroxylation



jigar

CYP2R1  
CYP27A1

25-Hydroxyvitamin D



O't ajratish

Kalsitriol kislota

CYP24A1

1 $\alpha$ , 25(OH)<sub>2</sub>D

1 $\alpha$ -hydroxylation

CYP27B1

Vitamin D bog'lovchi  
oqsil

Vitamin D bog'lovchi  
oqsil



buyrak

DNK  
oqsil sintezini  
kuchaytiradi

- ▶ Sut mahsulotlari va fosfatlarga boy oziq-ovqatning boshqa turlarini yaxshi ko'radiganlar ko'pincha D guruhidagi vitaminlar etishmasligini boshdan kechirishadi. Tanadagi ortiqcha fosfor D vitaminining to'liq so'rilishi va ishlatilishiga to'sqinlik qiladi. Inson tanasida 30 mingga yaqin gen mavjud bo'lib, ulardan atigi 2 mingtasi D vitamini ta'sir qiladi. Ammo uning etishmasligi juda ko'p muammolarni keltirib chiqaradi: odamda turli xil noxush kasalliklar paydo bo'lishi mumkin, ularning umumiy soni 200 dan oshadi. tanadagi D vitaminining optimal darajasi haqida g'amxo'rlik qilish uchun yaxshi sabab.



- ▶ Gipovitaminoz D va uning oqibatlarini bo'yicha minglab tadqiqotlar o'tkazildi, ular orasida erta tug'ilish va homila rivojlanishining kechikishi, bolalarda raxit, yurak-qon tomir kasalliklari, bepushtlik, saraton, erkaklarda erektil disfunktsiya va ayollarda endometrioz, turli xil allergiya, qalqonsimon bez kasalliklari. bezlar, homiladorlik qandli diabet va 1-toifa diabet kasalliklar. Aksariyat mahalliy shifokorlar ushbu qimmatli vitamin etishmasligini 400-800 IU dozasida qabul qilish orqali qoplashni tavsiya qiladilar. Ammo bu juda kam dozadir, bu sezilarli ta'sir ko'rsatishi dargumon. Hatto 5000 IU (shimoliy hududlar aholisi uchun D vitaminining profilaktik dozasi) ham etarli emas: bu faqat normaning pastki chegarasiga erishishga imkon beradi.



# Vitamin D dozasi.

- ▶ D vitamini immunitet tizimi qo'shimcha yordamga muhtoj bo'lgan 5-6 oy ichida qabul qilinadi. Tavsiya etilgan dozalar - 500-600 IU (ba'zi manbalarda - 800 IU gacha). Har bir inson uchun mos, ular butun yil davomida D vitaminini sog'liq uchun xavf tug'dirmasdan olish va undan maksimal foyda olish imkonini beradi.
- ▶ Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, D vitamini etishmasligi kilogramm ortishi va hatto semirish bilan bog'liq. Tadqiqotlarga ko'ra, D vitamini qo'shimchalarini past kaloriyali parhez bilan birga olgan semiz va ortiqcha vaznli odamlar bir xil dietaga rioya qilgan, ammo vitaminsiz bo'lganlarga qaraganda tezroq vazn yôqotishgan.
- ▶ D vitamini tanqisligining oldini olish uchun biz ushbu vitamindan 600-800 IU, normal konsentratsiyasi uchun (D vitamini etishmasligining oldini olish uchun) 1500-2000 IU olishimiz kerak. Homilador ayollarga kuniga kamida 800-1200 IU qabul qilish tavsiya etiladi.



- ▶ Uni ertalab yoki tushdan keyin qabul qilish yaxshidir, chunki u tananing energiya funksiyalarini kuchaytiradigan "quyosh vitamini" dir, agar kechqurun iste'mol qilinsa, faollikni oshirishi mumkin, ayniqsa bolalarda, shuningdek, uxlab qolish harakatini yomonlashtiradi.
- ▶ U oziq-ovqatda D3 shaklida ham uchraydi. U inson tanasi tomonidan D2 ga qaraganda ancha yaxshi so'riladi. Shuning uchun, "qaysi vitamin D yaxshiroq" degan savolga aniq javob berish mumkin: yaxshiroq so'riladigani bu vitamin D3.
- ▶ Ba'zi vitaminlar va elementlarni umuman birlashtirib bo'lmaydi - sink va kaltsiy, mis va temir va boshqalar. Aksincha, birgalikda qabul qilingan vitaminlar mavjud - magniy va mis, kaltsiy va C, D va E vitaminlari.





# Vitamin D ga boy ovqatlar:

- ▶ D vitaminiga boy ovqatlar orasida baliq yetakchilik qiladi. Kalsiferol to'liq sut va sut mahsulotlarida (pishloq, sariyog ') ham mavjud, ammo kamroq miqdorda va hazm qilish qiyin bo'lgan shaklda. D vitaminining asosiy manbai baliq yog'idir. 100 g mahsulotda 250 mikrogram kalsiferol mavjud. Bu kattalar uchun kunlik ehtiyojning 2500% ni tashkil qiladi.
- ▶ Quyida D vitamini o'z ichiga olgan idishlar ro'yxati keltirilgan. 100 g mahsulotdagi kalsiferol miqdori kunlik iste'molning foizi sifatida qavs ichida ko'rsatilgan:
- ▶ Treska jigari (1000%).
- ▶ Yog'li seld (300%).
- ▶ Keta (163%).
- ▶ Atlantika losos (110%).
- ▶ Pushti qizil ikra (109%).
- ▶ ikra (80%).
- ▶ Tuxum sarig'i (77%).
- ▶ Tuna (57%).
- ▶ Chanterelle qo'ziqorinlari - (53%).



# Vitamin D yetishmasligi.

- ▶ D vitamini tanqisligi qanday xavf tug'diradi? D vitamini etishmovchiligi birinchi navbatda immunitet tizimiga ta'sir qiladi va metabolizmni buzadi. Natijada quyidagi muammolar yuzaga keladi: mushaklarda duruş, zaiflik va og'riqning deformatsiyasi mavjud; gormonal muvozanatning buzilishi, erta menopauzaning boshlanishi mumkin; terining, sochlarning, tishlarning (karies) holatining yomonlashuvi mavjud, teri kasalliklarining namoyon bo'lishi mumkin; ortiqcha vazn to'plami mavjud; tashvish, uyqusizlik, depressiya hissi mavjud; surunkali charchoq, bosh og'rig'i seziladi; gipertoniya, diabet, artrit, ko'p skleroz paydo bo'lishi mumkin; ARVI va o'tkir respiratorli infeksiyalar tez-tez uchraydi



# Vitamin D yetishmasligini 6ta alomati.

- ▶ Quyosh nuri nafaqat yaxshi kayfiyat uchun balki sog‘lik uchun ham o‘ta muhim hisoblanadi. Quyosh nuridan 20 daqiqa bahra olish D vitaminining sutkalik me‘yorini qoplaydi. Ushbu vitamin yetishmasligi sog‘liqda bir qancha muammolar keltirib chiqaradi. Cosmopolitan nashri qanday alomatlar kuzatilsa, D vitamini yetishmasligiga to‘xtaldi.
- ▶ Tushkunlikka tushishAmerikaning geriatric psixiatriya jurnalida yozilishicha, D vitamini yetishmaydigan kishilar tez-tez depressiyaga tushishi kuzatiladi. Chunki tanada yetarli darajada vitamin bo‘lmagan taqdirda baxt garmoni — serotonin ishlab chiqarilmaydi. Seratoninning kamligi esa kishini melanxoliyaga bo‘lgan moyilligini oshiradi.
- ▶ Vazn ortishiQuyosh nurining yetarli bo‘lmasligi vazn ortishiga olib keladi. Buning sababi D vitamini organizmdagi metabolizmni yaxshilaydi. Gap shundaki, moddalar almashinuvida azot oksidining ahamiyati katta bo‘lib, aynan D vitamini uning ishlab chiqarilishida ahamiyatli.
- ▶ Suyaklarda og‘riq kuzatiladiSuyaklarda og‘riq kuzatiladi. Ba’zida shifokorlar D vitamini yetishmaydigan bemorlarga yanglishib artrit yoki fibromialgiya tashxisini qo‘yadi. Aslida esa organizmda D vitamini miqdori ko‘paytirilsa suyak va mushaklardagi og‘riq to‘xtaydi.

- ▶ Tez-tez kasal bo'lish D vitaminining yana bir xususiyati immun tizimini mustahkamlaydi. Gap shundaki, yetarli miqdorda quyosh nurini qabul qilmaslik oqibatida turli kasalliklarga chalinish ehtimoli ko'payadi. Hatto oddiy shamollash ham organizmni holsiz qilib qo'yishi mumkin. Shu bois turli yo'llar bilan bo'lsa ham ushbu vitaminni qabul qiling: tarkibida D vitamini bo'lgan taomlar yoki dorixonalarda sotiladigan vitamindan olib iste'mol qiling yoki quyosh nurida to'yingan suvga vanna qiling.
- ▶ To'yib uxlamaslik Yetarlicha uxlovlashingiz boisini bilmoqchi bo'lsangiz o'yab ko'ring: yetarli darajada quyosh nuridan bahra olasizmi? Chunki aynan ushbu vitamin tanqisligi sabab uyqusizlik kuzatilishi mumkin. Befarq bo'lmang, shifokor bilan bu borada maslahatlashing, uyquning yetarli va me'yorida bo'lmasligi jiddiy kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin.
- ▶ Terlash Yana bir alomatlardan biri sababsiz tez-tez terlashning kuzatilishi. Agar anchadan beri besabab peshonangizni ter bosayotganini sezgan bo'lsangiz, befarq bo'lmasdan zudlik bilan shifokorga murojaat qiling. Immunitetni ko'tarish uchun uyda jismoniy tarbiya mashqlarini bajaring. Agar sizda yuqoridagi alomatlar kuzatilgan bo'lsa, darhol dorixonaga chopmang, tabiiy ravishda quyosh nuridan bahra olishga harakat qiling. Dori-darmon borasida shifokor tavsiyasiz o'zboshimchalik qilish yaramaydi.