

Медицина жана жалпы экология

УДК: 577.164.1.

Боркошова.С.М., Алибаева М. А., Бекболотова Э.О.

«В» тобундагы витаминдердин организмге тийгизген таасири жана аз кандуулук.

Витамин (лат.Vita- тиричилик)- жаратылыштагы түрдүү органикалык кошулмалардын тобу. Алар аз өлчөмдө болсо да, башка тамак-азык затта (белок, май, углевод, минерал, туздар менен) бирге организмдин тиричилиги жана зат алмашуусу үчүн эң чоң мааниге ээ.

Витаминдер организмдин ооруга туруштугун жогорулатат. Витаминдердин эң башкы булагы-өсүмдүктөр. Организмге тамак- аш аркылуу кирген витаминдер ичеги карын керегелери аркылуу өтүп , эфирдүү, аминдүү ж.б. туундуларды пайда кылат. Бул туундулар тиешелүү белокко кошулуп, зат алмашууга катышчу ферменттерди түзөт. Өсүү мезгилинде боюнда барда баланы тамактандырууга акыл жана кара күч эмгегин ашык иштөөдө организмдин витаминдерге муктаждыгы күчөйт. Витаминдердин организмде аздыгы витамин жетишпегендикке ал эми анын такыр жоктугу авитаминоз оорусуна дуушар кылат. Жаш энелердин боюнда бар мезгилде «В»тобундагы витаминдердин наристенин өсүп өнүгүүсүнө тийгизген таасири абдан чоң. Демек, витаминдер- организмдеги нормалдуу зат алмашууда жана тиричилик аракетинде чоң роль ойнойт жана биологиялык активдүү бирикмелер, тамактануунун алмаштырылгыс фактору болуп эсептелет

Витаминдердин ачылышы орус окумуштуусу Н.И. Луниндин ысымы менен байланыштуу. Ал 1880- жылы тамактын составында тиричилик үчүн эң керек белгисиз фактор бар экендигин экспериментте аныктаган. Поляк окумуштуусу К. Функ 1912- жылы «витамин» терминин сунуш кылган. Буга чейин организмде белгилүү өлчөмдө белок, май, углевод, минерал менен суу керек экендиги ошондой эле начар тамактануудан болуучу оорулар да белгилүү болгон. Узакка созулган экспедициянын саякатчылары жашылча - жемиш жетишпегендиктен цинга оорусу менен ооруккан.

Окумуштуулар витаминдерди изилдеп витаминдүү азык заттарды табышкан. Жаңы жашылчаларда памидордо, кара карагатта, бүлдүркөндө витамин көп табылган ит мурундун кургатылган ашында «С» витамини көп экендиги ал эми четиндин ашындагы «А жана С» витаминдин миллиондон да көп экендиги изилденген. Тресканын боорундагы майда А жана Д витаминдер, калемпирде, капустада, шпинатта, ат кулакта, кызыл сабизде, памидордо «С» витамини көп. Картошка күзүндө витаминдерге бай келет. Баардык жашылчалар жана жер жемиштер туздарга кислоталарга бай жана тамак эритүү органдарына жакшы таасир беришет.

«В»тобундагы витаминдер киши үчүн маанилүү В₁(тиамин), В₂ (рибофлавин), В₃ (никотин кислотасы), В₅ (пантотен кислотасы) жана В₁₂ (ценнокабиамин) витаминдери организмдеги нормалдуу зат алмашууга айрыкча углевод алмашууга керек.

В₁ витаминин суткалык керектөө чоң кишилерде 1,4-2,4 мг, балдарда

0,5-2,0 мг. Витаминдин жоктугу же аздыгы зат алмашууну бузат ошондуктан ар түрдүү оорулар пайда болот.

Рибофлавин (В₂ витамин) башка витаминдер сыяктуу эле организмдин өрчүшүнө катышып, башкача айтканда ал белок, май, углевод алмашуу процессине катышат. Ал эми В₂ витамининин жетишсиздигинен чач түшөт. В₂ витамини чанактуу өсүмдүктөрдө: жер жаңгак , соя, бурчакта кездешет.

1. Азыркы убакта коомдо биосферада экологиялык абалдын бузулуусунан таза, табигый азык-заттардын аздыгынан адам баласы ар түрдүү ооруларга чалдыгып, кээде айыкпаган

оорулардын артынан адамзат көп жапа чегүүдө. Ошондуктан организм үчүн «В» тобундагы витаминдердин ролу абдан чоң мааниге ээ.

2.«В» тобундагы витаминдердин организмге жетишсиздигинен жарык ааламга келген наристелер балдар бакчасындагы ,мектептеги орто жана жогорку окуу жайдагы балдарыбыз, энелерибиз орто жана улгайган жаштагы ата-энелерибиз да аз кандуулук (анемия) оорусу менен ооруп жатат.Бул оорунун алдын алуу, профилактика жүргүзүү ар бир адам баласына зарыл.

3.Анемия же аз кандуулук Кыргызстанда кеңири жайылган оорулардын бири, эң актуалдуу маселе.Өзгөчө кош бойлуу аялдардын арасында көп.Бул оорунун өтүшүп кетиши орду толгус оор жоготууларды алып келиши мүмкүн.

4.Организм үчүн «В» тобундагы витаминдердин терс таасири жок ошондуктан ар бир адамзаттын ден-соолугу үчүн өлкөгө тонна-тонна витаминдерди өндүрүү абдан зарыл.

Жашоодо ар бир инсан өзүнүн ден-соолугуна кам көрүү менен жашайт эмеспи.Ошондуктан сиздерге төмөндөгү жер – жемиш жашылча өсүмдүктөрүн күнүмдүк тамак-ашта ар дайым колдонууну сунуш кылар элек.

№	Витаминдер	В	В ₁	В ₂	В ₅	В ₆	В ₉	В ₁₂
1	Сабиз		+	+		+		
2	Картошка		+	+			+	
3	Пияз			+	+			
4	Капуста		+	+		+		
5	Памидор		+	+		+		
6	Сарымсак				+			
7	Алма	+				+		
8	Кант кызылчасы		+	+	+			
9	Жүзүм	+						
10	Курма		+					
11	Шабдаалы						+	
12	Алмурут			+				
13	Ашкабак		+	+				
14	Ит мурун			+				
15	Чычырканак		+	+				
16	Жаңгак	+						
17	Жер жаңгак	+						
18	Маш буурчак	+						
19	Чалкан		+	+				
20	Каакым			+				
21	Ат кулак							+
22	Тил		+					
23	Эт		+		+			
24	Балык							
25	Боор						+	+

1. Аз кандуулук оорусуна чалдыкпоо үчүн күнүмдүк керектелүүчү тамак- аштарды түрлөп жашылча жемиштердин жана темирге бай азыктарды көбүрөөк жеп ичүү зарыл.

2. «Жетиге-жети» деген кургатылган мөмөлөрдөн даярдалган биологиялык активдүү кошулманы үй шартында ар бир адам өзүнүн ден соолугу үчүн даярдап жаш - кары дебей бары ичсе болот.Ал төмөндөгүдөй даярдалат:

Кургатылган алма, өрүк, кайналуу, кара өрүк, мейиз, анардын кургатылган кабыгы долоно жана ит мурундун кургатылган мөмөсү. Жогорудагы кургатылган мөмөлөрдүн

кагынан жети даанадан алып, анардын кабыгынан бир аз 10 млг кошуп, баарын алты жолу муздак сууда бир жолу кайнатылган сууда жууп, 700 мл. кайнак сууну термозго куюп, ага жуулган кургак мөмөлөрдү салып, кечинде демдеп коюңуз. Таң эрте менен саат 6⁰⁰, көзүңүздү ачып, төшөктөн турбай туруп, 200 мл ичиңиз, ал эми мөмөсүн жеңиз алма, өрүк, мейиз. Демдемени башыңыздын жанына бир 200 миллилитрдик стакан менен бирге коюп жатыңыз. Жүрөгү ооруп инсульт болгондор үчүн да абдан жакшы, каныңыз көтөрүлөт.

3. Жаңгактын, өрүктүн, мейиздин кургатылган мөмөсүн таза үч жолу жууп, аябай тазалоо зарыл. Ар биринен 1кг дан болсо 0,5кг таза тоонун балын кошуп, аябай аралаштырып айнек банкага салып, бир чоң кашыктан тамактануудан бир саат мурун үч жолу эрте менен түштө, кечинде 2-3 ай жеш керек. Сиздин гемоглабиничиз ордуна келип, аз кандуулуктун алдын аласыз. Белок жана A₁, B₁, B₂ жана бардык «B» тобундагы витаминдерди камтыган тамак азык-заттарын ичип жеш абзел. Адамдын организми дайыма темирди керектейт. Ошондуктан темирге бай азыктар, боор, тил, эт, балык, (акшак, гречка, буудай, арпа) шабдаалы, курма, алмурут, алма, шпинат, ат кулак.

Ошентип биз «B» тобундагы витаминдерди окуп, организмге тийгизген таасирин изилдеп олтуруп төмөндөгүдөй жыйынтыкка келдик:

- Мектепте орто жана жогорку окуу жайларда «Биология» предметин өтүүдө витаминдер деген теманы абдан көңүл бөлүү менен аларды күнүмдүк тамак – ашта колдонууда организмге тийгизген таасирин абдан кеңири түшүндүрүүсү зарыл.
- «B» тобундагы витаминдердин жетишсиздигинен көптөгөн оорулардын алдын алуу, аз кандуулук оорусуна чалдыккан балдардын дене жана акыл-эс жагынан өсүүдөн артта калышын болтурбоо, ар бир инсан үчүн абдан керек.
- Иммуниеттин азайышына;
- Жугуштуу ооруларга тез чалдыгууга;
- Бардык оорулардын оор өтүшүнө көбүнчө өнөкөт ооруларга айланышына;
- Кош бойлуулук процессинин оор өтүшүнө жана төрөттүн кыйын болушуна, өмүрдүн коопсуздугунун алдын алуу зарыл;
- Медициналык дары-дармектерди аз колдонуу жана табигый азык-заттарга болгон талапты көбөйтүү;

Колдонулган адабияттар:

1. Алимбаева П.К., Нуралиева Ж.С. Дартка даба өсүмдүктөр. Бишкек. 1991-ж.
2. Надирова Анаркан «Табият – дарттын дабасы», Ататүрк Жогорку кеңеши, Ататүрк Маданият Борбору Башкармасы, 2000-ж.
3. Ден-соолук энциклопедиясы, Фрунзе. 1985-ж.
4. Кыргыз совет энциклопедиясы, Фрунзе. 1987-ж.