

## Glossariy

### 7.6 Vitaminlar va energiya almashinuvi

1. Vitaminlar – organizm uchun zarur bo‘lgan, kichik miqdorda kerak bo‘ladigan organik modda.
2. Suvda eriydigan vitaminlar – B guruhi va C vitamini kabi suvda eriydigan, organizmda tez singadigan vitaminlar.
3. Yog‘da eriydigan vitaminlar – A, D, E, K vitaminlari kabi yog‘da eriydigan vitaminlar, organizmda zaxira sifatida saqlanadi.
4. Antioxidantlar – zararli erkin radikallarga qarshi himoya qiluvchi moddalar, ya’ni ba’zi vitaminlar (C, E).
5. Vitamin A – ko‘rish, immunitet va hujayra rivojlanishi uchun zarur vitamin.
6. Vitamin D – suyak sog‘lig‘ini ta’minlovchi va kalsiy almashinuviga ta’sir qiluvchi vitamin.
7. Vitamin E – hujayra membranalarini himoya qiluvchi antioxidant.
8. Vitamin K – qon ivishini tartibga soluvchi vitamin.
9. Vitamin C – immunitetni mustahkamlovchi va kolagen sinteziga yordam beruvchi vitamin.
10. B guruhi vitaminlari – energetik almashinuvda ishtirok etuvchi, ozuqadan energiya olishda yordam beruvchi guruh.
11. Energiya almashinuvi (metabolizm) – organizmdagi kimyoviy reaksiyalar yig‘indisi, ozuqani energiyaga aylantirish jarayoni.
12. Katabolizm – murakkab moddalarning oddiyroq shakllarga parchalanishi va energiya ajralib chiqishi.
13. Anabolizm – oddiy moddalar asosida murakkab birikmalar hosil qilinishi, energiya sarf qilinadi.
14. ATF (adenozin trifosfat) – hujayra uchun asosiy energiya manbai.

15. Glikoliz – glyukoza molekulasining parchalanishi orqali energiya ishlab chiqarish jarayoni.
16. Mitoxondriya – hujayrada energiya ishlab chiqarish markazi.
17. Oksidlanish – moddalar kislorod bilan reaksiyaga kirishi va energiya chiqarilishi.
18. Fermentlar – energetik jarayonlarni boshqaruvchi biologik katalizatorlar.
19. Kaloriya – energiyaning o‘lchov birligi, oziq-ovqatdagi energiya miqdorini bildiradi.
20. Bazal metabolik tezlik – organizmning tinch holatda sarflaydigan minimal energiya miqdori.