

GAZLANGAN ICHIMLIKLARNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI

*U.A.Teshaboyev - assistent.
M.M.Muxtorova - 3-kurs talabasi.
Central Asian Medical University.
Farg'ona shaxar. O'zbekiston.*

Annatsiya. Do'kon javonlarida hozirda shirin gazlangan suvning katta tanlovi mavjud. Qiziqarli, ko'pikli pufakchalar, stakanni rang - barang ichimliklar bilan to'ldirib, ularni issiq kunda tatib ko'rishga undaydi. Reklama sizni turli ishlab chiqaruvchilarning alkogolsiz ichimliklarini ichishga taklif qiladi.

Bundan tashqari, shifokorlar sog'liq uchun kuniga kamida yetti stakan suyuqlik iste'mol qilishni maslahat berishadi. Taklif etilayotgan ichimliklar bilan suv balansini qoplash mumkinmi. Ushbu myammo hozirgi kunda juda dolzarb bo'lib ayniqsa yoshlar o'rtasida ommalashib bormoqda.

Kalit so'zlar: gazlangan ichimliklar, suv, hakar, kofein, bo'yoqlar.

Inson tanasi 60% suvdan iborat. Suv tananing suv muvozanatini saqlash uchun juda muhimdir, u tanadagi barcha hayotiy jarayonlarda bevosita yoki bilvosita ishtirok etadi: parchalanish, assimilyatsiya, oksidlanish, filtrlash, yo'q qilish va boshqalar. Suv toksik metabolik mahsulotlarni hujayralardan olib tashlaydi, ularni tanadan olib tashlash uchun jigar va buyraklarga etkazib beradi. Suyuqlikni iste'mol qilishning kunlik dozasi kilogramm vazniga 30 dan 50 ml gacha suvni tashkil qiladi.

Har qanday ichimlikning asosi suvdur. Kimdir qahva, kimdir choy, sharbatlar va kimdir shirin sodani afzal ko'radi.

Voyaga etgan sog'lom odam uchun oz miqdordagi shirin gazlangan suv zarar qilmaydi, ammo uni ko'p miqdorda tez-tez iste'mol qilish sog'liqqa salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shirin gazlangan ichimliklar tarkibida juda ko'p miqdorda shakar mavjud bo'lib, bu shakar karbonat angidrid bilan birlashganda, shakar bir zumda qonga singib ketadi va kuchli insulin chiqarilishini rag'batlantiradi. Agar siz tez-tez soda iste'mol qilinsa, shakarining bunday ko'tarilishi oshqozon osti bezi ishiga ta'sir qiladi va bu diabet, gipertenziya rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Har bir inson yoshligidan shirin gazlangan ichimliklar bilan tanish. Biroq, ular nimadan iborat va inson tanasiga qanday ta'sir qilishini bilmaymiz.

Qomatini saqlovchilar uchun shakarsiz gazlangan ichimliklar juda ko'p ular - "shakarsiz", ammo shakar o'rnini bosuvchi moddalar qo'llaniladi. Eng ko'p qo'llaniluvchi shakar o'rnini bosuvchi modda bu aspartam (E951) hisoblanadi. Ma'lumki, ushbu moddani uzoq vaqt davomida iste'mol qilish bosh og'rig'i,

uyqusizlik, allergik reaksiyalar, miya faoliyatidagi buzilishlar, ruhiy anomaliyalar paydo bo'lguncha, ko'rish keskinligi pasayadi.

Shakar o'rnini bosuvchi sifatida yana ksilitol (E967 qo'shimchasi shaklida) va sorbitol (E420) ham ishlatiladi. Ushbu birikmalar siydik yo'lidagi tosh kasalliklarini qo'zg'atishi mumkin, saxarin (E954) esa kanserogen bo'lib, saraton hujayralarining rivojlanishiga olib keladi.

Shirin ichimliklar tarkibida limon (E330), molik (E296), askorbin (E300) va ortofosfor (E338) kabi ko'plab organik kislotalar mavjud. Ortofosfor kislotasining eng xavfli tuzlari, ular tez-tez ishlatilsa, kaltsiyning suyaklarga singishini bloklaydi, bu suyaklarning mo'rtlashishini keltirib chiqaradi. Soda tarkibidagi shakar va kislota tish emalini yo'q qiladi, bu esa tishlarning yemirilib ketishiga olib keladi.

Shuningdek, ichimliklar tarkibida tabiiy va sun'iy bo'yoqlar juda ko'p va xilma-xildir: tartrazin F (E102), indigokarmin, bir qator azo bo'yoqlari, bir qator xinolin va triarilmetil bo'yoqlari. Olimlarning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, bunday bo'yoqlar kuchli allergik reaksiya, astma, o'smalar, shuningdek teri kasalliklariga olib kelishi mumkin.

Ma'lum bo'lishicha, kattalar va bolalar u siz yashay olmaydigan" tikanli suv " inson salomatligi uchun juda katta tahdiddir!

Ammo vaqt o'tdi, soda yuraklar va oshqozonlarga kirib bordi va o'z ta'sirini ko'rsatishga ulgirdi.

Oshqozon tirnash xususiyati. Umuman olganda, karbonat angidrid ichimlik iste'mol qilish muddatini uzaytirish uchun konservant sifatida ishlatiladi. Bu mineral suvga ham tegishli. Ammo hech kim sizga oshqozon shilliq qavatini bezovta qiladigan va me'da shirasining ortiqcha sekretsiyasiga hissa qo'shadigan karbonat angidrid ekanligini aytmaydi. Ha, bu ba'zi kasalliklar uchun foydali, ammo sog'lom odam uchun zararli. Karbonat angidrid oshqozonning kengayishiga olib keladi va yurakning to'g'ri ishlashiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun, agar siz mineral suv ichsangiz, avval gazni chiqarib yuborish yaxshiroqdir.

Kaltsiyni yuvish. Soda tarkibida suyak to'qimalaridan kaltsiyni yuvadigan juda ko'p miqdordagi fosfor mavjud. Shuning uchun keksa odamlar uchun gazlangan ichimliklarni iste'mol qilish osteoporoz rivojlanish xavfi ortadi. Doimiy ravishda soda ichadigan bolalarda esa suyak sinish xavfi 3-4 baravarga ko'payadi.

Tish emalini yo'q qilish. Bir shisha ba'zi gazli ichimliklarni tarkibida taxminan 6 osh qoshiq shakar borligini bilasizmi? Shakar ko'p miqdorda tish emalini yo'q qiladi va tishlarni yo'q qiladi.

Qo'shimcha kaloriya. Gazlangan ichimlik fosfor kislotasi, shakar, kofein, bo'yoqlar va lazzatlarning shovqinli aralashmasidir. Tanadagi bunday suyuqlikning ko'pligi metabolik kasalliklarga olib keladi. Yuqori kaloriya miqdori tufayli bolalar ortiqcha vazn va erta semirishni rivojlantiradilar.

Zararli kofein. Har bir gazlangan ichimlikda kofein bor. Ushbu modda o‘rtacha dozalarda tetiklik beradi, hatto dorivor maqsadlarda ham qo‘llaniladi.

Ammo tananing doimiy ravishda kofein bilan to‘yinganligi bilan noxush yon ta'sirlar paydo bo‘lishi mumkin. Bosh og‘rig‘i, charchoq, depressiya, mushak og‘rig‘i va kramplar, ko‘ngil aynishi va qayt qilish. Ushbu alomatlar grippga juda o‘xshaydi, lekin aslida har kuni bir shisha sevimli soda tananing bunday reaksiyasiga olib kelishi mumkin.

Natriy benzoat. Bu eng mashhur konservantlardan biridir. Va bu nom shubha tug‘dirishi bejiz emas, ma'lum bo‘lishicha, natriy benzoat oziq-ovqat va gazlangan ichimliklarda mikroblarni nazorat qilish uchun ishlatiladi. Reaksiyaga kirishib, natriy benzoat tanadagi kaliy miqdorini kamaytiradi va bu o‘z navbatida toshma toshishi, ekzema va hatto astmaga olib keladi.

Xulosa. Afsuski, sotuvchilar bizga tetiklik va zavqni taklif qilishadi lekin zararli oqibatlar haqida hech qanday ma’lumot berishmaydi. Gazlangan ichimliklarni dietangizdan butunlay chiqarib tashlashga harakat qiling va jozibali reklama roliklariga uchmang. Sog‘lom bo‘ling!

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.Sh.I. Karimov taxriri ostida “Sog‘lom ovqatlanish – salomatlik mezoni” Toshkent- “O‘zbekiston”- 2015.

2.U.A.Teshaboyev va boshqalar. Farg‘ona 2022 y. “Nutritsiologiya”, o‘zbek tilida.

3.Ovqatlanish gigiyenasi fani bo‘yicha o‘quv qo‘llanma” o‘zbek tilida. G.I.Shayxova taxriri ostida, Toshkent 2014.

4.AlimovR.R “To‘g‘ri ovqatlanish”. Ovqatlanish sirlari. “Tibbiyotnoma”ning maxsus soni. 2005 y.

5.Otaboyev Sh.T., Shayxova G.I., Salomova F.I., Ataxanova D.O.//XXI asrda ekologiya, barqaror rivojlanish, ratsional ovqatlansh va salomatlik muammolari.//O‘quv qo‘llanma. Alma-ata, 2014 y.