

ENERGETIK ICHIMLIKLAR SOG'LIQ UCHUN ZARARLI

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi

MAVLANOVA NARGIZA OLIMOVNA

Annotatsiya : Ko'p odamlar energiyani tez ko'tarish uchun energetik ichimliklarni yaxshi ko'radilar. Biroq, bu ichimliklar sog'lig'ingizga va yurakka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Energetik ichimliklarni olish juda oson va ko'pchilik ularni sog'lig'iga qanday ta'sir qilishi haqida o'ylamasdan ichishadi. Ushbu ichimliklarning mashhurligi oshishi bilan, bu mumkin bo'lgan yurak xatarlari haqida bilish muhimdir. Bu, ayniqsa, yurak muammolari yoki yuqori qon bosimi bo'lgan odamlar uchun to'g'ri keladi.

Abstract: Many people love energy drinks for a quick energy boost. However, these drinks can have negative effects on your health and heart. Energy drinks are easy to obtain, and many people drink them without thinking about how they affect their health. As these drinks become more popular, it is important to be aware of the potential heart risks. This is especially true for people with heart problems or high blood pressure.

Аннотация: Многие люди любят энергетические напитки для быстрого повышения энергии. Однако эти напитки могут оказать негативное воздействие на ваше здоровье и сердце. Энергетические напитки очень легко приобрести, и многие люди пьют их, не задумываясь о том, как они влияют на их здоровье. С ростом популярности этих напитков важно знать об этих потенциальных рисках для сердца. Это особенно актуально для людей с проблемами сердца или повышенным кровяным давлением.

Energetik ichimliklar yurakka bir necha asosiy yo'llar bilan ta'sir qilishi mumkin. Ular yurak hujayralarining ishlashini o'zgartirishi mumkin, bu sizning yuragingizni tez yoki tartibsiz urishiga olib kelishi mumkin. Buni yuragingizni isinmasdan yugurishga olib keladi deb o'ylashingiz mumkin. Bu juda muhim, chunki bunday o'zgarishlar jiddiy yurak kasalliklariga olib kelishi mumkin, ayniqsa yurak muammolari bo'lgan odamlar uchun.

Kasalliklarni nazorat qilish va oldini olish markazlari (CDC) ma'lumotlariga ko'ra, energiya ichimliklaridagi yuqori kofein va boshqa stimulyatorlarning kombinatsiyasi yurak tezligi va qon bosimining oshishiga olib kelishi mumkin. Bu ikkalasi ham yurak xastaligi uchun xavf omillari. Milliy Sog'liqni Saqlash Instituti (NIH) shuningdek, ushbu ichimliklarning haddan tashqari ko'pligi yurak ritmining buzilishiga va boshqa sog'liq muammolariga olib kelishi mumkinligini ta'kidlaydi.

Agar siz energetik ichimliklar iste'mol qilsangiz yoki ko'proq ularga bog'lanib qolsangiz, sog'lig'ingizni himoya qilish uchun ba'zi narsalarni qilishingiz lozim:

- Ichkarida nima borligini bilib oling: yaxshiroq tanlov qilishingizga yordam berish uchun energetik ichimlik tarkibidagi ingredientlarni tushuning. Ba'zi ingredientlar yurak uchun yaxshi bo'lmasligi mumkin.

- Boshqa energiya kuchayishlarini qidiring: o'zingizni uyg'oq his qilishning sog'lom usullari mavjud. To'g'ri uxlash, sog'lom oziq-ovqatlarni iste'mol qilish va suvsizlanish ko'proq energiyaga ega bo'lishga yordam beradi.

- O'zingizni qanday his qilayotganingizga e'tibor bering: agar siz energetik ichimliklar sizni bezovta, tashvishli yoki g'ayrioddiy his qilishini sezsangiz, ularni ichishni to'xtatganingiz ma'qul. Buning o'rniga, energiyangizni oshirishning boshqa usulini toping.

- Tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayderingiz bilan maslahatlashing: Agar energiya ichimliklar siz uchun xavfsiz ekanligiga ishonchingiz komil bo'lmasa, ayniqsa yurak muammolari yoki yuqori qon bosimi bo'lsa, tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayderingiz bilan gaplashing.

Bir qator tadqiqotlar energetik ichimliklarni iste'mol qilgandan keyin yurak tezligi va arterial qon bosimining oshishini ko'rsatdi. Ushbu topilmalar energetik ichimlik tarkibidagi kofeinning ergojenik ta'siri bilan bog'liq edi. Bundan tashqari, energetik ichimliklarni haddan tashqari iste'mol qilish natijasida qorincha aritmi, ST segmentining ko'tarilishi va QTning uzayishi kabi sezilarli yurak belgilari qayd etilgan. Bundan tashqari, 14 va 16 yoshli ikkita sog'lom o'g'il bolalarda yuqori energiya ichimliklar iste'mol qilgandan keyin atriyal fibrilatsiya haqida xabar berilgan. So'nggi paytlarda energetik ichimliklarni iste'mol qilish 17 va 19 yoshli sog'lom o'g'il bolalarda miyokard infarkti bilan bog'liq. Bu kuzatuv energiya ichimliklarini iste'mol qilish endotelial funktsiyani pasaytiradi va sog'lom yosh kattalarda araxidon kislotasi ta'siri ostida trombositlar agregatsiyasi orqali trombositlar faoliyatini rag'batlantiradigan topilmalar bilan qo'llab-quvvatlanadi. Oxirgi hisobotlar energetik ichimliklarni haddan tashqari iste'mol qilish va arterial dilatatsiya, anevrizma shakllanishi, katta arteriyalarning parchalanishi va yorilishi o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rsatdi.

Yaqinda o'tkazilgan tadqiqot (53) 19 nafar professional ayol voleybolchida energetik ichimliklarning jismoniy mashqlar samaradorligiga keskin ta'sirini baholadi. O'yinchilar uchta mashg'ulot davomida tutqich kuchini, vertikal sakrashni va anaerob kuchini aniqlash uchun ikki marta ko'r, tasodifiy, crossover tadqiqotiga jalb qilindi. Har bir ishlash testi uchun energiya ichimligi jismoniy ish faoliyatini yaxshilashga ta'sir qilmaganligini ko'rsatadigan sezilarli o'zgarishlar bo'lmadi.

Xulosa

Energetik ichimliklar turli sport mashg'ulotlarida jismoniy mashqlar samaradorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Biroq, energetik ichimliklar ishlashga foyda keltirishi mumkin bo'lsa-da, ayniqsa, bolalar va o'smirlar orasida sog'liq uchun zararli bo'lishi mumkin bo'lgan muammolar hujjatlantirilgan. Energetik ichimliklarni iste'mol qilish tananing turli qismlariga salbiy ta'sir qiladi. Bu haqiqatni va ushbu ichimliklarning tobora ommalashib borayotganini hisobga olsak, energetik ichimliklarni iste'mol qilishda ehtiyot bo'lish kerak. Haddan tashqari ambitsiyali

marketing va ilmiy bo'lmagan da'volar, mustaqil tadqiqotlar ushbu mahsulotlar xavfsiz ekanligini tasdiqlamaguncha hukumatlar tomonidan tartibga solinishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.Reissig CJ, Strain EC, Griffiths RR. Caffeinated energy drinks—a growing problem. Drug and alcohol dependence. 2009;99(1):1–10. doi: 10.1016/j.drugalcdep.2008.08.001.
- 2.Zucconi S, Volpato C, Adinolfi F, Gandini E, Gentile E, Loi A, et al. Gathering consumption data on specific consumer groups of energy drinks. External Scientific Report for European Food Safety Authority. 2013
- 3.Bailey RL, Saldanha LG, Gahche JJ, Dwyer JT. Estimating caffeine intake from energy drinks and dietary supplements in the United States. Nutrition reviews. 2014;72(suppl 1):9–13. doi: 10.1111/nure.12138.