

## FAST FOOD TEZ TAYYOR BULUVCHI YEGULIKLAR ZARARLARI.

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi

**AMIROVA LOBAR QODIRJON QIZI**

**FAZLIDINOVA SARVINOZ BAKIROVNA**

Annotatsiya : Fast-food ko'pincha ozuqaviy jihatdan yomon va yuqori kaloriya hisoblanadi. Dalillar shuni ko'rsatadiki, bu taomlardan ortiqcha iste'mol qilish ham qisqa, ham uzoq muddatda salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu kabi maxsulotlarni doimiy istemol qilish ko'plab kasalliklar keltirib chiqaradi .

Abstract: Fast food is often considered nutritionally poor and high in calories. Evidence suggests that excessive consumption of these foods can have negative effects on health in both the short and long term. Regular consumption of such products is associated with a number of diseases.

Ko'pgina tez ovqatlanish korxonalarini endi har bir mahsulot tarkibidagi kaloriyalar sonini sanab o'tadi. Biroq, bu sog'lommi yoki yo'qmi degan fikrning bir qismi. Tez ovqatlanish odatda ovqatlanish nuqtai nazaridan yomon. 2015 yilgi sharhga ko'ra, tez tayyorlanadigan taomlar odatda zararli bo'lgan turli xil moddalarni o'z ichiga oladi. U shakar, tuz, to'yingan yoki trans yog'lari va ko'plab qayta ishlangan konservantlar va ingredientlarga boy. Bundan tashqari, ba'zi foydali oziq moddalar etishmaydi.

Biroq, hamma tez tayyorlanadigan taomlar ham salbiy ta'sir ko'rsatmaydi va inson ma'lum bir tez ovqatlanish mahsulotlarining ozuqaviy tarkibini o'rganish orqali ongli ravishda tanlashi mumkin. Odamlar bu ma'lumotni ko'pgina yirik restoranlarning

veb-saytlarida topishlari mumkin. Ya'ni, hatto sog'lom tez oziq-ovqat mahsulotlarida shakar, tuz, to'yingan yog'lar va trans yog'lar ko'p bo'ladi. Kasalliklarning oldini olish va salomatlikni targ'ib qilish boshqarmasining ta'kidlashicha, Qo'shma Shtatlardagi odatiy odam ushbu oziq-ovqat tarkibiy qismlarini juda ko'p iste'mol qiladi.

Bir marta tez tayyorlanadigan taom butun tanadagi yallig'lanishni kuchaytirishi mumkin. 2015 yilgi tadqiqot shuni ko'rsatdiki, to'yingan yog'ga boy bitta fastfud taomi astma bilan og'rigan odamlarda havo yo'llarining yallig'lanishini kuchaytiradi. Bu yallig'lanish astma xurujlari uchun tetik rolini o'ynaydi.

Oziq moddalarni iste'mol qilishga ta'sir qiladi Tez ovqatlanish odatda yangi meva va sabzavotlarni o'z ichiga olmaydi. Agar biror kishi tez-tez tez ovqatlanishni iste'mol qilsa, kuniga kamida 5 ta meva va sabzavot iste'mol qilish tavsiya etilganiga erishish qiyin bo'lishi mumkin. Shuningdek, ular oziq-ovqat va farmatsevtika idorasiga ko'ra kuniga 28 gramm bo'lgan ideal tola iste'moliga erishishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin.

Ortiqcha ovqatlanish Fast-fud juda mazali, ya'ni tana uni og'izda tezda parchalaydi va u ko'p chaynashni talab qilmaydi. Shuning uchun u miyadagi mukofot markazlarini tezda faollashtiradi. Bu kombinatsiya tanglayni yuqori darajada qayta ishlangan, yuqori darajada rag'batlantiruvchi taomlarni afzal ko'rishga o'rgatadi va kimningdir to'liq, yangi ovqatlarga bo'lgan istagini kamaytiradi. 2018 yilgi tadqiqotlar va boshqa oldingi tadqiqotlar tez oziq-ovqat iste'moli va ozuqaviy moddalari past bo'lgan oziq-ovqatlarga qaramlik darajasi o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rsatdi. 2017-yilda 15 nafar kattalar ishtirok etgan kichik bir tadqiqot shuni ko'rsatdiki, bir kunlik ko'p yog'li ovqatlanish insulin sezgirligiga putur etkazadi. Bu keyinchalik haddan tashqari ovqatlanish yoki ortiqcha ovqatlanishning buzilishi tsiklini qo'zg'atishi mumkin.

Yoshlarning muntazam ravishda tez ovqat iste'mol qilishlarining yana bir oqibati, ularning asosiy taom tayyorlash, pishirish va sog'lom ovqatlanishni bilmasdan tushunmasliklaridir. Vaqt o'tishi bilan bu tez ovqatlanishga qaramlikni davom ettiradi

va odamlar uyda sog'lom, muvozanatli ovqat tayyorlashni o'rgana olmaydi. Sog'lom taomlarni iste'mol qilish insonning umri davomida uzoq muddatli sog'lig'ini qo'llab-quvvatlashi mumkin.

Tez ovqatlanish odatda tuz, shakar, to'yingan yog'lar, trans yog'lar, kaloriyalar va qayta ishlangan konservantlar va ingredientlarga boy. Yaxshi olib borilgan ko'plab tadqiqotlar ushbu oziq-ovqat komponentlarini haddan tashqari ko'p iste'mol qilish salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishini isbotladi. Qisqa muddatda tez ovqatlanish qon shakariga va qon bosimiga ta'sir qiladi, yallig'lanishni kuchaytiradi va odam kerakli oziq moddalarni iste'mol qilmasligini anglatishi mumkin. Uzoq muddatda tez ovqatga boy parhez ovqat hazm qilish, immunitet, yallig'lanish, yurak sog'lig'i, semirish va boshqalar bilan bog'liq muammolarga olib kelishi mumkin.

Biroq, barcha tez ovqatlar yomon emas. Ba'zi menu elementlari ushbu moddalarda boshqalarga qaraganda kamroq bo'lishi mumkin, ba'zi tez ovqatlanish joylari esa ko'proq sog'lom variantlarni taqdim etishga e'tibor qaratishi mumkin. Salomatlikni saqlab qolish uchun odam tuz, yog', shakar va umumiy uglevodlarni o'z ichiga olgan tez ovqatlanish mahsulotlarini aniqlashga harakat qilishi va odatda iste'mol qilinadigan tez ovqatlanish miqdorini cheklashga harakat qilishi kerak.