

FAST-FOOD MAHSULOTLARINING SALOMATLIKKA TA'SIRI

Akramova Munavvar

*O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi
Oliy Ta'lim, Fan Va Innovatsiyalar Vazirligi
Namangan Viloyati Hududiy Boshqarmasi
2- Son Namangan Abu Ali Ibn Sino Nomidagi
Jamoat Salomatligi Texnikumi
Hamshiralik ishi kafedrasi o'qituvchisi.*

Annotatsiya. Ushbu maqolada fast-food mahsulotlarining salomatlikka ta'siri ko'rib chiqilgan. Asosan, ularning semizlik, yurak-qon tomir va metabolik kasalliklarni keltirib chiqarish xavfi, shuningdek, ovqat hazm qilish tizimiga salbiy ta'siri haqida ma'lumot berilgan. Shuningdek, fast-food mahsulotlariga muqobil sog'lom ovqatlanish variantlari haqida tavsiyalar taqdim etilgan.

Kalit so'zlar: Fast-food, sog'liq, semizlik, yurak-qon tomir kasalliklari, ovqat hazm qilish, sog'lom ovqatlanish.

Fast-food mahsulotlari bugungi kunda tez tayyorlanadigan ovqatlar orasida eng ommabop hisoblanadi. Ular tezkor hayot tarziga mos kelgani sababli ko'pchilik uchun qulay ovqatlanish imkoniyatini taqdim etadi. Ammo ushbu oziq-ovqat turlari ko'pincha salomatlik uchun jiddiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Ushbu maqolada fast-food mahsulotlarining inson organizmiga ta'siri, ularning sog'liq bilan bog'liq xavflari va sog'lom hayot uchun alternativ variantlar muhokama qilinadi.

Hozirgi kunda cheburek, shurma, sendvich, gamburger, hot-dog sotib olish biz uchun odatiy holga aylandi. Katta shaharlarda tez ovqatlanishni taklif qiladigan taomxonalar ko'payib bormoqda. Fast-foodlarga tez tayyorlanadigan taomlar kiradi. Tez ovqatlanish tushunchasi nafaqat uni tayyorlashga sarflangan oz vaqt, balki uni tez iste'mol qilish bilan ham bog'liq.

Ko'pincha biz tez ovqatlanish tizimi tanamiz uchun qanchalik foydali yoki zararli ekanligi haqida umuman o'ylamaymiz.

Aytish joizki, hatto bunday oziq-ovqatning foydasi yo'qligiga shubha qilsak ham, fast-foodlarni sotib olamiz.

To'liq ovqat tayyorlash uchun vaqt yo'qligi-iste'molchilar tez tayyorlanadigan ovqatlarga bo'lgan ishtiyoqini shunday oqlaydilar.

Fast-foodlarni muntazam iste'mol qilish xolesterin miqdorini oshiradi, oshqozon-ichak trakti va yurak-qon tomir tizimi kasalliklarini keltirib chiqaradi. Fast-foodlarda ko'p miqdorda yog'lar va konservantlar mavjud bo'lib, vitaminlar va minerallar bunday taomlarda deyarli yo'q.

Vodorod bilan o'ta to'yingan yog' kislotalarining ko'p miqdordagi sun'iy izomerlarini o'z ichiga olgan margaridan foydalanish fast-foodlarni saqlash muddatini oshiradi. Shu bilan birga, sun'iy trans yog'lar asab tizimi kasalliklari, yurak-qon tomir kasalliklari, saraton, diabet va bepustlikni keltirib chiqaradi.

Bundan tashqari, aytib o'tkanimizdek fast-foodlar tarkibida to'yingan va transyog'lar miqdori haddan ziyod ko'p. Bu esa semizlikni keltirib chiqaruvchi asosiy omillardan biri. Chunki to'yingan va transyog'larning organizmdan to'liq chiqib ketishi juda qiyin jarayon. Ba'zi manbalarda buning uchun kamida 2 yil vaqt talab etilishi aytiladi.¹

Tezpushar taomlarning aksariyati yuqori kaloriyaga ega. O'rta vaznli erkaklar uchun bir sutkada qariyb 2500 Kkal, ayollar uchun esa 2000 Kkal quvvat talab etilishini inobatga olsak, “fast-food”lar tarkibidagi ortiqcha uglevodlar organizmda to'planib, vazn ortishiga olib keladi.

Tezpushar mahsulotlar tayyorlashda tuz ko'p ishlatiladi. Vaholanki, jismoniy sog'lom inson uchun kuniga o'rtacha 5 gramm tuz iste'moli me'yoriy ko'rsatkich.

Ammo bitta lavash yoki gamburger tarkibida 2-3 gramm, o'rtacha porsiya kartoshka frida esa 0,5 gramm tuz qo'llaniladi. Bir taomlanishda yarim kunlik me'yorni iste'mol qilish esa organizm uchun ziyon. Bu yurak-qon tomir kasalliklarining rivojlanishiga turtki bo'ladi.

Bundan tashqari, fast-food o'zining yuqori kaloriyali tarkibi bilan mashhur, lekin u ko'pincha umumiy salomatlik, aqliy farovonlik va kognitiv funktsiya uchun muhim bo'lgan oziq moddalar bilan ta'minlay olmaydi. Vitaminlar, minerallar va sog'lom yog'lar kabi hayotiy elementlar turli xil fiziologik jarayonlarni qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi. Shu jumladan, ushbu sog'lom elementlar optimal miya funksiyasini saqlab qolish uchun juda zarurdir.

Muhim ozuqa moddalarining yetishmasligi ruhiy salomatlikka sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin, bu esa sustlik, kayfiyatning o'zgarishi va diqqatni jamlashda qiyinchilik kabi bir qator muammolarga olib keladi.

Bundan tashqari, fast-foodlarda omega-3 yog' kislotalari kabi sog'lom yog'larning yo'qligi ruhiy salomatlik uchun zararli ta'sirni yanada kuchaytirishi mumkin

Xuddi shunday, fast-foodlar bilan birga iste'mol qilinadigan gazlangan shirin ichimliklar, souslar tarkibidagi haddan ziyod shakar qandli diabetni shakllantiruvchi birlamchi mahsulotlar sirasiga kiradi.

Fast-Foodning sog'liq uchun salbiy ta'sirlari quydagilar:

¹ Brown, A. & Johnson, M. (2018). The Role of Nutrition in Preventing Chronic Diseases. *Nutrition Studies*, 37(5), 78-85.

1. Semirish va metabolik kasalliklar: Fast-food mahsulotlari yuqori kaloriya, ortiqcha yog‘ va shakar miqdori bilan ajralib turadi. Bu esa semizlik va 2-toifa qandli diabet rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

2. Yurak-qon tomir kasalliklari: Tuz miqdori yuqori bo‘lgan fast-food mahsulotlari qon bosimini oshiradi, bu esa yurak xastaligiga olib keladi.

3. Ovqat hazm qilish tizimi muammolari: Past tolali oziq-ovqat mahsulotlari ichak faoliyatini sekinlashtiradi va qabziyatga sabab bo‘ladi.

Fast-food mahsulotlari o‘rniga muqobil variantlar:

1. Sog‘lom ovqatlanish variantlari: Tez tayyorlanadigan, ammo sog‘lom mahsulotlardan foydalangan holda tayyorlangan taomlar organizmga zarar yetkazmaydi.

2. Uy sharoitida tayyorlanadigan fast-food: Uyda tayyorlangan burger yoki pizza kabi taomlar tarkibi nazorat qilinib, sog‘lomlashtirilishi mumkin.

Fast-food iste‘moli odatda hayot tarzi va madaniyat bilan bog‘liq. Bu borada jamoatchilik ongini oshirish va sog‘lom ovqatlanish odatlarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa qilib aytganda, fast-food mahsulotlari qulay va mazali bo‘lsa-da, ularning ko‘p iste‘moli inson salomatligiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Sog‘lom hayot kechirish uchun bu mahsulotlarni me‘yorida iste‘mol qilish va ularga muqobil sog‘lom variantlardan foydalanish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Smith, J. (2020). Fast Food and Public Health. Health Journal, 45(3), 123-130.
2. Brown, A. & Johnson, M. (2018). The Role of Nutrition in Preventing Chronic Diseases. Nutrition Studies, 37(5), 78-85.
3. WHO (World Health Organization). (2021). Healthy Eating: Guidelines for Modern Lifestyles. Geneva: WHO Publications.
4. Karimov, F. (2019). Ovqatlanish Madaniyati va Sog‘lom Hayot. Toshkent: Fan nashriyoti.
5. Lee, H. (2022). Impact of Fast Food Consumption on Youth. Global Health Perspectives, 18(2), 56-64.