

ENERGETIK ICHIMLIKLAR SA'LBIY OQIBATLARI

Rasulov Bahodir
Xabibullayev Ne'matillo
Yo'ldasheva Zuxraxon

*"Central Asian Medical University" xalqaro tibbiyot universiteti
Davolash ishi yo'nalishi 2-kurs talabalari.*

Annotatsiya: Ushbu maqolada energetik ichimliklarni inson organizimida qanday kasalliklar keltirib chiqarayotgani haqida ma'lumot berilgan.

Kalit so'zlar: Kofein, trombotsitlar, asab, buyrak, yurak, diabet.

Ko'p miqdorda kofein va shakarning kombinatsiyasi turli tizimlar va organlarning sog'lig'iga ta'sir qilishi mumkin. Bularning barchasi yoshga, kasalliklarning mavjudligiga va ratsionga bog'liq.

Energetikdagi kofein va boshqa stimulyatorlar yurak tezligi va qon bosimini oshiradi. Bunday ichimliklarni haddan tashqari iste'mol qilish aritmiyaga va hatto yurak to'xtab qolishiga olib kelishi mumkin. Tetiklantiruvchi ichimliklar hatto yoshlarga ham zarar yetkazishi mumkin. Masalan, 14 va 16 yoshli ikki sog'lom yigitda atriyal fibrilatsiya holati kuzatilgan. O'tkir holatlardan tashqari, energetik ichimliklar ham uzoq muddatda yurakka zarar yetkazishi mumkin. Olimlar tetiklantiruvchi ichimliklarni iste'mol qilish qon tomirlari endotelial funksiyasini kamaytirishi va trombotsitlar agregatsiyasini rag'batlantirishi mumkinligini aniqladi. Uzoq muddat ichilsa, qonda tromb paydo bo'lish xavfini oshiradi.

Qisqa vaqt ichida bir nechta energetik ichimliklar ichish zaharlanishga olib kelishi mumkin. Uning alomatlarini orasida tashvish, uyqusizlik, taxikardiya, ovqat hazm qilish buzilishi, titroq, mushaklar tirtishishi va bezovtalik kuzatiladi. Kofeinning yuqori dozalari surunkali bosh og'rig'iga sabab bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, energetik ichimliklar tarkibida mavjud bo'lgan kofein, taurin va guarana birikmasi miya uchun toksik bo'lishi va asab hujayralarini buzishi mumkin. Energetik ichimliklar, ayniqsa, o'smirlar uchun xavflidir. Bir tadqiqot 15-16 yoshdagi o'smirlarda kofein iste'mol qilish va xatti-harakatlarning buzilishi o'rtasida to'g'ridan to'g'ri bog'liqlik borligini ko'rsatgan.

Energetik ichimliklar shakarga boy bo'lgani sababli ortiqcha iste'mol qilish semirish va 2-toifa diabet xavfini oshiradi. Xuddi shu sababga ko'ra, tetiklantiruvchi ichimliklar ingichka ichakdagi foydali bakteriyalarning xilma-

xilligini kamaytirishi mumkin, bu ham kilogramm ortishi va metabolik sindromning rivojlanishi bilan xarakterlanadi.

Me'yordagi energetik ichimliklar jigarga zarar keltirmaydi, lekin agar haddan tashqari oshirib yuborilsa yoki spirtli ichimlik qo'shilsa, tananing asosiy filtri bardosh bera olmasligi mumkin. Shifokorlar asosiy omil energetik ichimliklar tarkibidagi va katta dozalarda gepatotoksisitega ega bo'lgan B3 vitaminining haddan tashqari ko'pligi deb hisoblaydi.

Energetik ichimliklar ko'pincha sport musobaqalarida ishlatiladi, chunki kofein sportchilarning ish faoliyatini yaxshilashi mumkin. Shu bilan birga, bu siydik va natriy miqdorini oshiradi, bu suvsizlanish va elektrolitlar yetishmovchiligiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun uzoq vaqt davomida jismoniy faollik paytida, ayniqsa, issiq sharoitda energetik ichimliklar ichmaslik kerak.

Yuqori kislotalilik va ko'p miqdorda shakar tufayli energetik ichimliklar tish emaliga yomon ta'sir qiladi. Amerikalik o'smirlar ishtirok etgan ikkita tadqiqot eroziya va tishlarning parchalanishi shakarli ichimliklar, shu jumladan, energetik ichimliklar miqdori bilan bevosita bog'liqligini tasdiqladi.

Bolalar va o'smirlar, homilador ayollar, yurak-qon tomir kasalliklari va diabet bilan og'riqan bemorlar bunday ichimliklarni ichishdan butunlay voz kechgani ma'qul. Odatda kuniga bittadan ko'p ichmaslik tavsiya qilinadi va bu ikki sababga asoslanadi:

AQSH oziq-ovqat va farmatsevtika idorasi kuniga 400 mg dan oshmasligini tavsiya qiladi. Energiya nuqtayi nazaridan esa ikkita oshmasligi kerak, ko'p bo'lmagan, shunda ham bu ratsiondagi stimulyatorning yagona manbai bo'lsa.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti shakar umumiy kaloriyalarning 10% dan, ideal holda esa 5% dan ko'p bo'lmasligini tavsiya qiladi. Kuniga o'rtacha kaloriya miqdori 2000 kkal bo'lsa, bu mos ravishda 50 va 25 g bo'ladi.

Bundan tashqari, reklama qilish maqsadida energetik ichimliklar namunalari o'n sakkiz yoshga to'lmagan shaxslar orasida tekin tarqatish, asosan o'n sakkiz yoshga to'lmagan shaxslar uchun mo'ljallangan tadbirlarga homiylik qilish ham man etilgan. Balki siz ham yozning issiq kunida salqin energetik ichimlikni icha turib quyidagi maqolani o'qiyotgandirsiz?! Shuni unutmanki, hayotingizning garovi bo'lgan sog'lig'ingiz o'z qo'lingizda, uni asrash esa sizga bog'liq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Мак-Мюррей У. Обмен веществ у человека. М.: "Мир", 1980. –С. 35-43.
2. Матохина З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии. Учебник. Москва, 2002. –С. 198-233. 6. Salomatlik kutubxonasi. // Ilmiy jurnal.-Toshkent, 2015. - 23 b.
3. Парпиева, О. (2014). Инсон саломатлиги ва зарarli одатлар. Фарғона-2015 йил.
4. Parpiyeva, O. R., & Ostanaqulov, A. D. (2019). Health theory. Форум молодых ученых, (6 (34)), 26-28.
5. Parpiyeva, O. R., & Marifjonovna, B. N. (2019). The effect of harmful habits on human health. Мировая наука, (5 (26)), 76-78.
6. Parpiyeva, O. R. (2022). Basics of a healthy lifestyle in the educational process. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 9, 89-94.
7. Parpiyeva, O. R., Muydinova, E., Safarova, G., & Boltaboeva, N. (2020). Social and psychological aspects of a healthy life style. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 10(11), 1364-1368.
8. Parpiyeva, O. R. (2023). HEALTH IS THE HIGHEST VALUE. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 1(11), 760-763.
9. Parpiyeva, O. R., & Dzhaldinova, O. O. (2022). The role of Valeology in raising a healthy generation. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 13, 1-3.
10. Parpiyeva, O. R., Nazarova, D., Ro'ziboyeva, O., & Jumaboyeva, M. (2024). SALOMATLIK–OLIY QADRIYAT SIFATIDA. *SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM*, 3(27), 79-81.