

SUN'IY ENERGIYA(ENERGETIK ICHIMLIKLAR)GA-QARAMLIK

Toshquvvatova Kamola Turgun qizi,
Bòriyeva Gulmira Qahramon qizi
Toshkent Kimyo xalqaro universiteti
Davolash ishi yònalishi 2 kurs

Annotatsiya:

Ushbu maqolada energetik ichimliklarning tarkibi, inson organizmiga zarari va haddan tashqari kòp iste'mol qiluvchilarda kelib chiqadigan kasalliklar haqida ma'lumot beriladi

Kalit sòzlar: energetik ichimliklar, alkagol, kofein, taurin, energiya almashinuvi, arterial bosim, bosh o'gri'gi.

Energetik ichimliklar kun davomida quvvat olish uchun tez quvvat olishni istagan ko'plab odamlar uchun mashhur tanlovga aylandi. Ushbu ichimliklar hushyorlikni oshirish, jismoniy faoliyatni yaxshilash va aqliy diqqatni kuchaytirish usuli sifatida sotiladi. Biroq, energetik ichimliklarni iste'mol qilish bilan bog'liq bo'lishi mumkin bo'lgan sog'liq uchun xavf va nojo'ya ta'sirlar haqida xavotirlar mavjud. Energetik ichimliklar odatda yuqori darajada kofein, shakar va taurin va guarana kabi boshqa stimulyatorlarni o'z ichiga oladi. Ushbu ingredientlarning kombinatsiyasi energiya va aqliy hushyorlikning tez o'sishini ta'minlash uchun mo'ljallangan. Garchi bu ba'zilar uchun yoqimli bo'lib tuyulsa-da, mumkin bo'lgan kamchiliklarni tushunish muhimdir.

Energetik ichimliklar iste'mol qilish hozirgi vaqtda yoshlar òrtasida keng òrin olmoqda. Energetik ichimliklar bilan bog'liq asosiy tashvishlardan biri bu ularning yuqori kofein miqdori. Kofeinni haddan tashqari iste'mol qilish yurak urish tezligining oshishi, tashvish, uyqusizlik va yurak urishi va yuqori qon bosimi kabi jiddiy muammolarga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, energetik ichimliklarni boshqa kofeinli mahsulotlar yoki spirtli ichimliklar bilan birlashtirish ushbu xavflarni yanada kuchaytirishi mumkin. Ushbu tashvishlarga qaramay, energiya ichimliklarini me'yorida iste'mol qilish foyda keltirishi mumkin bo'lgan odamlar bor. Kuchli mashg'ulotlar paytida tez energiya portlashini qidirayotgan sportchilar yoki uzoq ish soatlarida



vaqtinchalik kuchayishga muhtoj bo'lganlar mas'uliyat bilan foydalanilganda foydali bo'lishi mumkin.

Biroq, iste'molchilar ularni iste'mol qilishda ehtiyot bo'lishlari va energiya darajasini oshirish uchun sog'lomroq alternativlarni ko'rib chiqishlari juda muhim, masalan, suvsizlanish, etarlicha uxlash, muvozanatli ovqatlanish va muntazam jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish.

Birinchi energetik ichimlik AQShda 1949 yilda paydo bo'lgan[1]. Keyinchalik 2013 yilda 160ga yaqin davlatda energetik ichimliklar 5,8 milliard litrga yetdi[2]. Kòpgina ichimliklar, shu jumladan energetik mahsulotlar tarkibida ham uglevodlar, taurin, kofein, guarana, pantotenik kislota (B5), askarbin kislota kabilarni o'zida jamlashtiradi. Bundan tashqari ichimlikning alkagolli va alkagolsiz xillari mavjud. Alkagolsiz energetik ichimliklar balo'gatga yetmagan yoshlar orasida ommalashmoqda. Energetik ichimliklar odatda, 0,2 litrdan 0,33 litrgacha, kamdan kam holatda 1 litr, kòpincha esa 0,5 litr bo'ladi.

Energetik ichimlik nima? Ya'ni bu -òrta yoki yuqori gazlangan ichimlik, tarkibida ko'p miqdorda karbonat kislota (H_2CO_3) tutuvchi mahsulot hisoblanadi. Energetiklar organizmga tez tez qabul qilib turilsa bir qancha kasalliklar keltirib chiqaradi, ya'ni yurak-qon tomir tizimida buzulishlar, bosh o'gri'gi, qon bosimining oshishi, uyquzizlik, charchoq kabilarni kuzatiladi. Energetiklar yoshlar, homilador emizikli onalar, qariyalar, bolalar, qandli diabetli shaxslar ichmasliklari kerak. Ichimlik tarkibida shakar miqdori kunlik meyordan 2 baravar kòp bo'ladi. Ya'ni ichimlik tarkibida organizm uchun ortiqcha shakar miqdori bor bu esa qandli diabet bilan o'gri'gan bemorlarning ichini cheklaydi. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining tavsiyasiga ko'ra, "sutkalik shakar qabul qilish umumiy kaloriyaning 5 foizidan oshmasligi lozim. Bu taxminan 6 choy qoshiq shakarni tashkil qiladi (30 gr)"[3]. Ichimlik tarkibidagi kofein-bu vaqtinchalik tetiklik hissini beruvchi, charchoq holatini kamaytiruvchi, ammo ma'lum vaqtdan keyin aks ta'sir yuzaga keladi, ya'ni bosh o'gri'gi, charchoq, aqliy va jismoniy faoliyatni ham sussaytiruvchi hisoblanadi.

Taurin-bu organizmda energetik jarayonni kuchartiruvchi modda hisoblanadi, bu inson va hayvon organizmida uchraydigan organik aminokislota hisoblanadi. Taurinni energetiklar tarkibida ikki baravar oshirilgan hisobda kòrishimiz mumkin. Taurinning inson organizmiga



sutkalik me'yorini 400mg ni tashkil qiladi. Ya'ni bu ikki barobar oshirilgan hisob energetik ichuvchi yoshlar so'g'ligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Guarana-Amazon havzasida, ayniqsa Braziliyada keng tarqalgan o'simlik. Uning tarkibida kofein konsentratsiyasi ikki baravar ko'p, shuning uchun ham energetik ichimliklarda qo'llaniladi [4].

In vitro tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, kofein, taurin va guarana kombinatsiyasi inson organizmidagi neyronal SH-SY5Y hujayralarida superoksid dismutaza va katalaza faolligini kamaytirish orqali apaptozni kuchaytirishi mumkin [5].

Ayni vaqtga kelib ko'pgina daylatlarda energetik ichimliklarga turli qonuniy taqiqlar qo'yilmoqda shu jumladan O'zbekistda ham. Qonunga ko'ra, 18 yoshga to'lmagan shaxslarga energetik ichimliklar realizatsiya qilinmaydi, bundan tashqari bunday ichimliklarni reklama qilishda ichimlikning salbiy ta'sirkari to'g'risida ham ogohlantiruvchi ma'lumotlar berilishi va bunday ichimliklarni qanday shaxslar iste'mol qilmaslikjari to'g'risida ham ma'lumot berib o'tilishi kerak [6]. Shuni ham ta'kidlash joizki, energetik ichimliklar ko'pincha yosh kattalar va o'smirlar uchun sotiladi, ular kichikroq tana hajmi va stimulyatorlarga nisbatan past tolerantlik tufayli salbiy ta'sirlarga ko'proq moyil bo'lishi mumkin.

Xulosa:energetik ichimliklar ba'zi odamlar uchun qulay energiya manbai bo'lishi mumkin bo'lsa-da, ular e'tibordan chetda qolmasligi kerak bo'lgan salomatlik xavfi bilan birga keladi. Iste'molchilar ushbu ichimliklar bilan bog'liq bo'lishi mumkin bo'lgan nojo'ya ta'sirlardan xabardor bo'lishlari va ularni iste'mol qilish bo'yicha ongli qarorlar qabul qilishlari juda muhimdir. Oxir oqibat, sog'lom turmush tarzini tanlash orqali umumiy salomatlikni birinchi o'ringa qo'yish ko'plab tijorat energiya ichimliklarida mavjud bo'lgan potentsial zararli stimulyatorlarga tayanmasdan barqaror energiya darajasini ta'minlash uchun juda muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Reising CJ, strain EC, Griffiths RR Caffeinated energy drinks-a growing problem. Drug and alcohol dependence. 2009;99(1):1-10
[PMC FREE ARTICLE][PUBMED][GOOGL SCHOLAR]
2. 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. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]
3. Zarnews Saydullo Rasulov. Samarqand davlat tibbiyot instituti xodimi tibbiyot fanlari doktori. Jahon so'g'liqni saqlash tashkiloti



4.Cultural History of Plants.New York Routledge.2004-179 bet.

5. Zeidán-Chuliá F, Gelain DP, Kolling EA, Rybarczyk-Filho JL, Ambrosi P, Resende Terra S, et al. Major components of energy drinks (caffeine, taurine, and guarana) exert cytotoxic effects on human neuronal SH-SY5Y cells by decreasing reactive oxygen species production. Oxidative medicine and cellular longevity. 2013;2013 [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]

6.Energetik ichimliklar.Vaqtincha tetiklashish oqibati nimalarga olib keladi?<https://kun.uz/uz/964350410>

7.Energetik ichimliklarning salbiy oqibatlari.civil.uz

8.Odam va uning salomatligi darsligi B.Aminov,Tillavov,O.Mavlonov Toshkent-2014

