

SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA ENERGETIK ICHIMLIKLAR

*Sherkuziyeva G.F**Salomova F.I**Toshpo‘latov B. M**Fayziyev., O‘Q**Toshkent tibbiyot akademiyasi*

Annotatsiya: Ilmiy izlanish ishlarimizda biz Toshkent tibbiyot akademiyasi talabalari, Sirdaryo Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi talabalari, Toshkent shahri Shayxontohur tumanidagi 186-maktab o‘quvchilar orasida , Telegram messenjer guruhlari orasida elektron so‘rovnoma yoshlar orasida so‘rovnoma o‘tkazildi va quyidagi natijalar olindi: sizga qanday turdagi energetik ichimliklar yoqadi bu savolda eng ko‘p 132 nafar talaba (56ta qiz bolalar va 76 nafar o‘g‘il bolalar) eng ko‘p “Flesh energy”so‘rovnomada belgilashgan , 99 nafar talaba (37ta qiz bolalar va 62 nafar o‘g‘il bolalar) “Gorilla”ichimligini tanlashgan, 96 nafar talaba (40ta qiz bolalar va 56 nafar o‘g‘il bolalar) “boshqa turdagi” ichimliklarni ko‘rsatdilar. 55nafar talaba barcha turdagi ichimliklarni yoqtirmasligini ko‘rsatdilar ular statistik tahlil qilindi, yoshlarga energetik ichimliklar organizmga tasir to‘g‘risida va sog‘lom turmush tarziga rioya qilish haqida tavsiyalar ishlab chiqildi.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, ovqatlanish, energetik ichimliklar, qo‘shimcha energiya , yoshlar, jismoniy faollik, rag‘batlantirish, salomatlik, organizim.

Dolzarbli: Sog‘lom turmush tarzi unumli mehnat, faol dam olish, badantarbiya va sport bilan shug‘ullanish, organizmni chiniqtirish, shaxsiy gigiyenaga rioya qilish, tartibli ovqatlanish, zararli odatlardan o‘zini tiyish, ruhiy va ma’naviy oziqlanish, muntazam shifokor ko‘rigidan o‘tib turish kabi tushunchalarni o‘z ichiga oladi. Sog‘lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari: Oqilona ovqatlanish, oqilona kun tartibi, mehnat sharoiti va dam olish, tana, kiyim va turar joy gigiyenasi, organizmni chiniqtirish va jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish va zararli odatlardan voz kechish, va boshqalar hamda kompyuter texnologiyalaridan oqilona foydalanish. Sog‘lom turmush tarzining eng asosiy tarkibiy qismi bu-to‘g‘ri ovqatlanish bo‘lib ya’ni insonning hayot faoliyati, me‘yoriy o‘sishi va rivojlanishini ta’minlaydigan, uning salomatligini mustahkamlaydigan hamda kasalliklarni oldini olishda yordam beradigan ovqatlanishdir. Shundan kelib chiqqan xolda shifokorlarning ovqatlanish madaniyati shakllantirish bo‘yicha quyidagi vazifalari mavjuddir, ya’ni har bir insonga sog‘lom ovqatlanishning asosiy tamoyillarini tushuntirish va oqilona ovqatlanish tartibini tushuntirishdir.

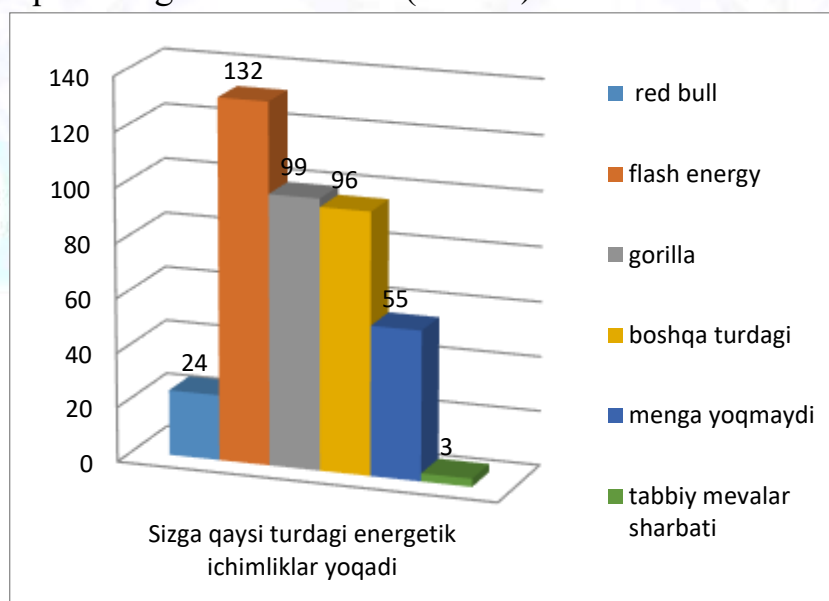
Hozirda ayniqsa yoshlar o‘rtasida energetik ichimliklarga bo‘lgan talab ortib bormoqda, bunga sabab qo‘shimcha energiya olish, kamroq uxlash, ko‘proq mehnat qilish masalalari, tobora ommalashib bormoqda. Energetik ichimliklar jismoniy faollikni kuchaytirib, muskullar kuchni tiklash va tananing yashirin resurslarini faollashtirish xususiyatiga egadir. Aqliy faoliyatni tezlashtiradi. Organizm diqqat reaksiya tezligini oshiradi. Energetik ichimliklar iste‘mol qilinganda organizmning kognitiv qobiliyatlar yaxshilanadi, axborotni idrok etish osonlashadi va xotira yaxshilanadi, kayfiyatni yaxshilash, ozuqa moddalarini yetkazib berish tezlashdi. Glyukoza va vitaminlarning yuqori miqdori bilan energetik ichimliklar ma‘lum darajada ozuqaviy moddalar manbay bo‘lib xizmat qiladi. Energetik ichimliklarning ayrim tarkibiy qismlari ta‘siri ostida hujayralardagi metabolik jarayonlar, ovqat hazm qilish, ozuqa moddalarining so‘rilishi va yog‘larning parchalanishi tezlashadi. Qon aylanishi ham tezlashdi, hujayraning kislorod bilan oziqlanishi yaxshilanadi. AQShlik tadqiqotchilar energetik ichimliklar yurakdagi yurak elektrokardiogrammasidagi QT intervali (yurakning elektrik sistolasi)ni o‘rtacha 2 soatda 10 millisoniyaga oshishi to‘g‘risida ma‘lumot berdi. “Agar millisoniyalarda o‘lchanadigan ushbu vaqt oralig‘i haddan tashqari uzun yoki kalta bo‘lsa, yurak urushida jiddiy o‘zgarishlar yuz beradi.

Shifokorlarning ogohlantirishicha, quvvatbaxsh ichimliklar qisqa muddatda organizmga zararli ta‘sir ko‘rsata boshlaydi, lekin ularning tarkibida ortofosfat kislotasi borligi uchun buni organizm sezmaydi. Ichimlikni iste‘mol qilingandan 45 daqiqadan so‘ng dofamin ishlab chiqarilishi ortib, bosh miyada rohatlanish, qoniqish markazini qo‘zg‘atadi. 70-80 daqiqadan keyin aks ta‘sir qilish vaqti boshlanib, organizmda holsizlik holatlari yuzaga keladi. Energetik ichimliklarni iste‘mol qilgandan so‘ng, inson tanasi faol komponentlarga ta‘sir qilishning bir necha bosqichlaridan o‘tadi. Ko‘tarilish bosqich: Ichimlik oshqozon-ichak traktiga kirgandan so‘ng, barcha ingredientlar tezda qonga so‘riladi va kuchli tasir faoliyatni boshlaydi, organizm kuch-quvvat to‘lqinini his qiladi, faol bo‘ladi. Uyg‘onish bosqichi: ushbu bosqich bir necha soatlik davrda rag‘batlantiruvchi ta‘sir asosan ichki zaxiralar bilan ta‘minlanadi ya‘ni organizm tomonidan to‘plangan zaxiralar. Organizm yuqori samaradorlik va faollikni saqlaydi, charchoqni his qilmaydi, yoki uxlashni xohlamaydi. Kuchni yo‘qotish bosqichi: Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki ichki energiya iste‘moli ba‘zan juda katta bo‘lib, u tananing charchashiga olib kelishi mumkin. Shunday qilib mahsulotning 1-2 qutisini iste‘mol qilgandan so‘ng 3-5 soatdan keyin odam zaiflik va charchoq hissi kuchayishi mumkin. Ichimlikning qo‘shimcha qismini ichish har doim ham ikkinchi ko‘tarilishga olib kelmaydi, chunki organizm resurslari cheksiz emas.

Tadqiqotning maqsadi: Energetik ichimliklar iste‘mol qilish natijasida yuzaga keladigan kasalliklarni oldini olish. Energetik ichimliklar iste‘molini kamaytirish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish.

Olingan natijalar : Biz tadqiqot ostiga Toshkent tibbiyot akademiyasidan 180 nafar talabalar , Sirdaryo Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumidan talabalari 60 nafar , Toshkent shahri Shayxontohur tumanidagi 186- maktab o‘quvchilar orasida 90 nafar , Telegram messenjer guruhlarida orasida elektron so‘rovnoma 76 nafar yoshlar orasida so‘rovnoma o‘tkazildi va ular statistik tahlil qilindi. So‘rovnoma natijasiga ko‘ra yoshlar siz energetik ichimliklar iste‘moliga fikringiz qanday degan savolga eng ko‘p 208 ta talaba salbiy javob bergan shunda 110 ta qizlar 98 nafar o‘g‘il bolalar, ijobiy javobda esa umumiy 82 ta talaba javob bergan shunda 35 ta o‘g‘il bola shuningdek qizlar 47 ta, shaxsiy fikr bildirganlar 116 talabalar bo‘lib ulardan 64 nafar qizlar, 52 nafar o‘g‘il bolalarni tashkil etdi .

So‘rovnoma natijasiga ko‘ra yoshlar ichimlik ichishning ijobiy xususiyatlari bosh og‘rig‘i va mushaklarning charchoqlarini bartaraf etishi , qo‘shimcha energiya olish, kamroq uxlash, ko‘proq mehnat qilish , chanqoqni qondirish , ta‘mi yoqimli bo‘lgani uchun iste‘mol qilishadi. Energetik ichimliklar tarkibida : Kofein, teobromin va teofillin, uglevodlar (glyukoza saxaroza), taurin, B vitaminlari, shakar bu moddalar ma‘lum miqdorda organizm uchun foydali lekin energetik ichimliklar tarkibida bu moddalar tarkibi organizm uchun yuqori ko‘rsatkichga bu organizmda turli xilidagi kasalliklar masalan: yurak qon-tomir, asab sistemasi, ovqat hazm qilish sistemasiga katta tasir ko‘rsatadi, buning natijasida organizmda turli xil o‘zgarishlar kuzatiladi. Sizga qanday turdagi energetik ichimliklar yoqadi bu savolda eng ko‘p 132 nafar talaba (56 ta qiz bolalar va 76 nafar o‘g‘il bolalar) eng ko‘p “Flash energy” so‘rovnomada belgilashgan , 99 nafar talaba (37 ta qiz bolalar va 62 nafar o‘g‘il bolalar) “Gorilla” ichimligini tanlashgan, 96 nafar talaba (40 ta qiz bolalar va 56 nafar o‘g‘il bolalar) “boshqa turdagi” ichimliklarni ko‘rsatdilar. 55 nafar talaba barcha turdagi ichimliklarni yoqtirmasligini ko‘rsatdilar (1-rasm).



1-rasm. Sizga qanday turdagi energetik ichimliklar yoqadi?

O'tkazilgan so'rovnomadagi energetik ichimliklarni iste'mol qilish chastotasi tahlil qilganda quyidagi natijalar olindi:

Ishtirokchilarning eng ko'p 215 nafar talaba (142 ta qiz bolalar va 73 ta o'g'il bolalar) umuman iste'mol qilmasligini ko'rsatganlar.

145 nafar talaba (63ta qiz bolalar va82 ta o'g'il bolalar) hafta davomida 1-2 bonka idishda iste'mol qilganligini ko'rsatgan. 46 nafar talaba (19 ta qiz bolalar va 27 ta o'g'il bolalar) hafta davomida 2-3dona energetik iste'mol qilishini ko'rsatganlar

Xulosa: O'tkazilgan so'rovnomadagi energetik ichimliklarni iste'mol qilish chastotasi tahlil qilganda quyidagi natijalar olindi: Ishtirokchilarning eng ko'p 215 nafar talaba (142 ta qiz bolalar va 73 ta o'g'il bolalar) umuman iste'mol qilmasligini ko'rsatganlar ,145 nafar talaba (63ta qiz bolalar va82 ta o'g'il bolalar) hafta davomida 1-2 bonka idishda iste'mol qilganligini ko'rsatgan. 46 nafar talaba (19 ta qiz bolalar va 27 ta o'g'il bolalar) hafta davomida 2-3dona energetik iste'mol qilishini ko'rsatganlar. O'tkazilgan tadqiqotlar natijasida quyidagilarni xulosa qilishimiz mumkinki " Hafta davomida iste'mol qilingan ichimlik miqdor " qanday degan savolga 191 nafar (82 nafar qizlar va 109 nafar o'g'il bolalar) salbiy javob bergan, 215 nafar talaba (142 ta qiz bolalar va 73 ta o'g'il bolalar) umuman iste'mol qilmasligini ko'rsatganlar ya'ni yoshlar o'rtasida ham turli energetik ichimliklarning salbiy ta'siri haqida bilim shakllanganligidan dalolat beradi.

Shu bilan bir qatorda energetik ichimliklar iste'molini kamaytirish bo'yicha yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Odatda energetik ichimliklar yuqori darajada kofein va taurinni o'z ichiga oladi, ular ogohlantiruvchi xususiyatlarga yurak va gematologik faollikka ega, ammo ishlab chiqaruvchilar energetik ichimliklar ozuqaviy qo'shimchalar ekanligini ta'kidlaydilar va bu ularni kofein chegaralaridan himoya qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Amandeep Kaur , Hamza Yousuf , Devyani Ramgobin-Marshall , Rahul Jain , Rohit Jain: Energy drink consumption: a rising public health issue. 2022 Mar 4;23(3):83.doi: 10.31083/j.rcm2303083.
2. Lee J. Energy drinks vs. sports drinks: know thy difference. Available at: 2009/07/09/energy-drinks-vs-sports-drinks-know-thy-difference Accessed January 17, 2011
3. McCarthy M. Overuse of energy drinks worries health pros. Available at: 2009-07-01-Drinks_N.htm Accessed January 17, 2011
4. US Food and Drug Administration Overview of dietary supplements. Available at: www.fda.gov/Food/DietarySupplements/ConsumerInformation/ucm110417.htm Accessed January 17, 2011

5. Judith A Owens 1, Jodi Mindell, Allison Baylor: Effect of energy drink and caffeinated beverage consumption on sleep, mood, and performance in children and adolescents: 2014 Oct:72 Suppl 1:65-71. doi: 10.1111/nure.12150.

