

ENERGETIK ICHIMLIK LARNING SALBIY OQIBATLARI

Mustafoqulov Jonibek Rustamvich
Toshkent tibbiyot akademiyasi talabasi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada turli energetik ichimliklar tarkibi, kishi salomatligi uchun salbiy ta'siri va haddan tashqari ko'p iste'moldan kelib chiqadigan kasalliklar haqida so'z yuritiladi

KALIT SO'ZLAR: Kofein, taurin, glyukuronolakton, arterial bosim, bosh og'rig'i va migren, energiya almashinuvi, betoqatlanish va asabiylashish

KIRISH

Hozirgi paytda yoshlar o'rtasida energetik ichimliklar iste'moliga o'rganib qolayotganlarni ko'rishimiz mumkin. Uning alkogolli va alkogolsiz xili mavjud. Alkogolsiz energetik ichimlik balog'atga yetmagan yoshlar o'rtasida juda ommalashdi. O'yin-kulguga ruju qo'ygan yoshlar uning xuddi "tetiklashtirganday" xususiyatiga aldanib, bemalol iste'mol qilishda davom etishyapti. O'z ixtiyorlari bilan ulardan voz kecha olmaydigan darajaga kelganlarida esa kech bo'lishini, uning vaqtinchalik "sehrli" ta'sirining salbiy oqibatini hayollariga ham keltirishmayapti.

ASOSIY QISM

Turli energetik ichimliklar tarkibida bir-biriga o'xshash ingrediyentlar uchraydi. Ularning qaysi biri haqiqatdan organizmni tetiklashtiradi, qaysilari esa umuman foydasizligi haqida quyida keltiriladi.

Kofein — ko'plab energetik ichimliklarning ingrediyenti hisoblanib, haqiqatda markaziy asab tizimi va yurak qon tomir faoliyatini stimullaydi.

Taurin — bu inson va hayvonlarning to'qimalarida uchraydigan organik aminokislota bo'lib, u organizmda o'zi sintezlanishi ham mumkin, go'sht va baliq mahsulotlari orqali ham kirishi mumkin. Ichki a'zolarning normal ishlashi uchun kerakli bo'lsa ham taurinning hech qanday energetik xususiyatlari tasdiqlanmagan.

Guarana. Janubiy amerikaning «liana» nomli yer mevasi kofeinga juda boy hisoblanadi. Agar energetiklar tarkibida «guaran» tutadi deb yozilgan bo'lsa, «juda ko'p kofein» mavjud deb hisoblash mumkin.

Glyukuronolakton – bu moda odam organizmida sintezlanadi ham va smola tarkibida ham mavjud. Ishlab chiqaruvchilar o'z mahsulotlariga bu ingrediyentni qo'shishiga qaramasdan energetik effekti isbotlanmagan.

B guruhi vitaminlari. B vitamini energetiklar tarkibida turli shakllarda uchraydi (nikotin kislota, foliyev kislota, riboflavin yoki sianilkobalamin). Bu vitaminlar energiya almashinuvda muhim rol o'ynaydi. Muammo shundaki, ularni iste'mol qilganda olinadigan effekt, faqat B gipovitaminoz holati mavjud bo'lgandagina seziladi. Ya'ni B guruhi yetarli bo'lgan kishi uchun bu xususiyat umuman foydasiz.

L-karnitin. Bu tabiiy aminokislota jigar va buyrakda sintezlanib, chidamlilikni oshiradi, charchoqni kamaytiradi. Ammo energetiklar tarkibida bu modda sezilarli effekt ko'rsata oladigan miqdorda bo'lmaydi.

Shakar. Energetiklar tarkibida shakarining ko'pligi ish faoliyatini keskin ortishiga sabab bo'lishi mumkin. Negaki glyukoza tana hujayralari uchun energiya manbai hisoblanadi. Ammo ortiqcha miqdorda shakarni iste'mol qilish «glyukoza zarbasi» effektini berishiga – energetik sakrashdan so'ng tez orada toliqish hissini paydo bo'lishiga sabab bo'ladi.

Energetik ichimliklarning haddan ortiq iste'moli kishi salomatligi uchun salbiy ta'sir qilishi, shubhasiz. Birinchidan, bu turdagi ichimliklarni bir kunda ko'pi bilan ikki banka iste'mol qilish mumkin xolos. Me'yordan ziyodi arterial bosimni oshirib, qondagi shakarining ortishiga olib keladi. Yurak-qon tomir, gipertoniya singari xastalıkları bor kishilar energetiklarni umuman ichmaganlari ma'qul.

Ikkinchidan, energetiklardagi vitaminlar organizmimiz uchun zarur bo'lgan multivitamin kompleksning o'rnini bosa olmaydi. Qolaversa, energotonik kishiga quvvat bermaydi, aksincha organizmning ichki rezervi ishlatilishini faollashtiradi. Natijada, kishi ichimlik ta'siri o'tgach charchoq, uyqusizlik, asabiylik va tushkunlik kabi holatlar paydo bo'ladi. Ko'pgina quvvat beruvchi ichimliklarda uchraydigan V vitamini ko'pligi tufayli iste'molchida vaqt o'tishi bilan yurakning tez urishi, bo'g'nlarda uvishish kabi holatlar paydo bo'lishi mumkin.

Uchinchidan, energetikdagi kofein kishini o'ziga o'rgatib qo'yishi, oqibatda asab tizimi kasalliklarini keltirib chiqarishi bilan ham xavfli. Quvvat beruvchi ichimlikning ta'siri 3-5 soat davomida saqlanib, keyin organizm dam olishi shart. Jumladan, sport bilan shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlardan so'ng, odatda, siydik haydash xususiyatiga ega energetik iste'mol qilishi mumkin emas.

To'rtinchidan, energotoniklarning me'yordan ortiq iste'moli organizmda taxikardiya, psixomotor qo'zg'alish, asabiylik va tushkunlik kabilarning surunkali tus olishiga sabab bo'lishi mumkin.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti quvvatni oshiruvchi ichimliklarning salbiy ta'sirlari haqidagi ogohlantirishni e'lon qilib, hukumatlarni uning salbiy ta'sirini olish yuzasidan choralar ko'rishga chaqirdi. Unda aytilishicha, tobora ommalashayotgan bu ichimlik odamlarda bir qator kasalliklarni keltirib chiqarmoqda. Quyida quvvat ichimliklarining ilmiy isbotini topgan ta'sirlari to'g'risida ma'lumot beramiz.

Yurak xuruji: Quvvat ichimligi tarkibida kofein yuqori miqdorda bo'lishi bora-bora yurak salomatligiga ta'sir qiladi. U, ayniqsa, yurakning qisqarishiga olib kelar ekan. Jahon miqyosida bu ichimlikdan bolalar zarar ko'rishmoqda. Sport bilan shug'ullanmay, jismoniy faol bo'lmay turib bu ichimlikdan kuniga 250 ml.dan ortiq ichish yurak faoliyatining ishdan chiqishiga sabab bo'ladi.

Bosh og'rig'i va migren: Tana quvvat ichimligi orqali oziqlanadigan yuqori miqdordagi kofeinga o'rganib qolgach, unga ehtiyoj sezilishi bilan bosh og'riy boshlaydi va tobora kuchayadi. Bu go'yo giyohvand moddaga o'rganib qolishga o'xshaydi. Agar kecha ichilganidan 50 ml kam ichimlik ichilsa ham, bosh og'rig'i orqali tana bundan norozi bo'ladi.

Betoqatlanish va asabiylashish: Ortiqcha kofein inson miyasida bezovtalikni keltirib chiqaradi. Hatto energetik ichimlikka mukkasidan ketish yuqori darajadagi sarosimaga sabab bo'ladi.

Uyqusizlik: Tanaga yuqori miqdorda quvvat kirgach, odam qanday qilib uxlashi mumkin? Uyqusizlik esa asab tizimiga salbiy ta'sir qiladi, modda almashinuvini izdan chiqaradi, tushkunlikka sabab bo'ladi.

Insulinga bog'liq bo'lmagan (2-tur) qandli diabet: Quvvat ichimligi tarkibi shakarga ham boy bo'ladi. Ichimlik oshqozonosti bezining insulin ishlab chiqaruvchi to'qimalarini zararlaydi va o'ldiradi.

Tobelik: Ayniqsa, cho'ntak qurib qolganida bu ichimlikka qaram bo'lib qolganlarning holi og'irlashadi. Ular bangi kabi o'zlarini bilmay qoladilar.

Yuqori qon bosimi: Kofeinga boy mahsulotlar qon bosimini oshiradi. Shundoq ham, qon bosimi ko'tarilib turuvchi odamlar bu ichimlikka bog'lanib qolishsa, hayotlarini xavfga qo'ygan bo'ladilar. Ko'ngil aynishi va boshqalar: Me'yoridan ortiq energetik ichimlik ovqat hazm qilishni qiyinlashtirib, ko'ngilni aynitadi. Ichimlik tananing suvsizlanishiga, tishlarning yemirilishiga ham sabab bo'ladi. Shuningdek, quvvat ichimligidan ko'p iste'mol qilish teri kasalliklarini ham keltirib chiqaradi.

XULOSA

Ma'lumotlardan kelib chiqib shuni xulosa qilishimiz mumkinki, energetik ichimliklarni haddan tashqari iste'mol qilish juda katta salbiy ta'sir ko'rsatadi. inson salomatligida va ko'p a'zolar yetishmovchiligining rivojlanishiga olib keladi va bu birinchi navbatda yurak-qon tomir tizimiga, markaziy asab tizimi, shuningdek, jigar va buyraklarga zarar yetkazadi.

ADABIYOTLAR

1. Shalygin L.D., Eganyan R.A. Energetik ichimliklar bolalar, o'smirlar, yoshlar va kattalar salomatligi uchun haqiqiy xavfdir
2. Energetik ichimliklar tarkibi va ularning alohida komponentlarining organizmga ta'siri Profilaktik tibbiyot. 2016; 19(1):56-63. DOI: 10.17116/PROFMED201619156-63
3. Alkogolsiz energetik ichimliklar sifatini ekspertizadan o'tkazish. Marketing kompaniyasi Akademiyasi Xizmat.
4. Higgins J.P., Yarlagadda S., Yang B. Cardiovascular complications of energy drinks. Beverages. 2015; (1): 104–126. DOI: 10.3390/BEVERAGES1020104.