

TALABALARNING OVQATLANISH ODATLARI VA ULARNING RUHIY SALOMATLIKKA TA'SIRI

TDTU talabasi Xaytbayeva Z.M.

Annotatsiya

Maqolada O'zbekistonda ta'lim olayotgan talabalarning ovqat ratsioni va uning ruhiy salomatlikka ta'siri haqida so'z boradi. Ratsionda fast fud, margarin, non va non mahsulotlari, meva va sabzavotlar, tuz, shakar hamda suv iste'molining miqdori va sifati o'rganilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, ba'zi nosog'lom oziq-ovqatlar depressiya, xavotir, stress va kognitiv faoliyat pasayishiga olib kelishi mumkin. Fast fud va transyog'lar kayfiyat o'zgarishlarini kuchaytirishi, ortiqcha shakar iste'moli esa asabiylashish va depressiyani qo'zg'atishi aniqlangan. Suv va vitaminlarga boy mahsulotlarni iste'mol qilish esa aqliy faoliyatni qo'llab-quvvatlab, stressni kamaytirishga yordam beradi. Maqolada talabalarga sog'lom ovqatlanish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: Ovqatlanish, ruhiy salomatlik, fast fud, depressiya, xavotir, stress, kognitiv funksiyalar, transyog', margarin, shakar, gidratatsiya.

ФАКТОРЫ НЕГАТИВНО ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Абдуллаева Дилафруз Гайратовна, доктор медицинских наук, доцент

Хайтбаева Зарофат Музаффаровна

Ташкентская медицинская академия

Абстракт

В статье рассматривается рацион питания студентов в Узбекистане и его влияние на психическое здоровье. Исследовано потребление фаст-фуда, маргарина, хлебобулочных изделий, фруктов и овощей, соли, сахара и воды. Результаты исследования показывают, что нездоровое питание может способствовать развитию депрессии, тревожности, стресса и ухудшению

когнитивных функций. Фаст-фуд и трансжиры могут усугублять перепады настроения, а избыточное употребление сахара — вызывать раздражительность и депрессию. Достаточное потребление воды и витаминов, наоборот, поддерживает умственную активность и снижает уровень стресса. В статье даются рекомендации по здоровому питанию для студентов.

Ключевые слова: питание, психическое здоровье, фаст-фуд, депрессия, тревожность, стресс, когнитивные функции, трансжиры, маргарин, сахар, гидратация.

FACTORS THAT NEGATIVELY AFFECT THE HEALTH OF STUDENTS' NUTRITION

Abdullayeva Dilafruz Gayratovna, doctor of medical sciences, associate professor

Khaytbayeva Zarofat Muzaffarovna

Tashkent Medical Academy

Abstract

This article examines the diet of students in Uzbekistan and its impact on mental health. The consumption of fast food, margarine, bread and bakery products, fruits and vegetables, salt, sugar, and water was studied. The findings indicate that unhealthy eating habits can contribute to depression, anxiety, stress, and cognitive decline. Fast food and trans fats may exacerbate mood swings, while excessive sugar intake can lead to irritability and depression. On the other hand, adequate hydration and vitamin-rich foods support cognitive function and help reduce stress levels. The article provides recommendations for students on maintaining a healthy diet.

Key words: nutrition, mental health, fast food, depression, anxiety, stress, cognitive functions, trans fats, margarine, sugar, hydration

Dolzarbligi. Bugungi kunda ovqatlanish nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlik uchun ham muhim omillardan biri hisoblanadi. O'zbekistonda 10,7 million kishi sog'lom turmush tarziga rioya qilmaydi, aholining 16,5 foizi tamaki mahsulotlarini,

4,7 foizi esa spirtli ichimliklarni iste'mol qiladi. 16 foiz odam kuniga tavsiya etilgan 400 grammdan kam meva va sabzavot iste'mol qiladi. Ushbu omillar nafaqat yurak-qon tomir kasalliklari, balki depressiya va xavotir kabi ruhiy buzilishlarning rivojlanishiga ham sabab bo'lishi mumkin.

2023-yilgi tahlillarga ko'ra, O'zbekistonda talabalar soni 1 milliondan oshgan bo'lib, bu mamlakat aholisining 7 foizidan ortig'ini tashkil etadi. Ko'pchilik talabalar nosog'lom ovqatlanish odatlariga ega bo'lib, bu ularning diqqat-e'tibor darajasiga, o'quv faoliyatiga va umumiy psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Fast fud va transyog'lar kayfiyat o'zgarishlariga olib kelishi, yuqori miqdorda shakar iste'moli esa asabiylashish va tushkunlikka sabab bo'lishi aniqlangan. Yetarli miqdorda suv va vitaminlar iste'mol qilmaslik esa charchoq, diqqatni jamlay olmaslik va stress darajasining ortishiga olib keladi.

Shu sababli, talabalarning ovqatlanish odatlari va ularning ruhiy salomatlik bilan bog'liqligini o'rganish dolzarb masala hisoblanadi. Ushbu tadqiqotda talabalarning ovqatlanish xususiyatlari tahlil qilinib, psixik salomatlikka ta'siri o'rganildi.

Maqsad va vazifalar.

1. O'zbekiston talabalari orasida sog'lom va nosog'lom mahsulotlar iste'molini o'rganish.
2. Ovqatlanishning psixik salomatlikka ta'sirini tahlil qilish.
3. Talabalarga ovqatlanish odatlarining ruhiy holatga ta'siri haqida tavsiyalar berish.

Tekshirish obyekti va usullari.

Tadqiqot Toshkent shahri, Toshkent tibbiyot akademiyasi 8-TTJda istiqomat qiluvchi, 18 yoshdan 25 yoshgacha bo'lgan 60 nafar talaba orasida o'tkazildi. Elektron so'rovnomalar natijalari asosida ovqatlanish odatlari va ularning psixik holat bilan bog'liqligi tahlil qilindi.

Natijalar. Tez tayyor bo'luvchi ovqatlar, ya'ni fast fudlar, talabalar orasida keng tarqalgan bo'lib, ularning arzonligi va tez tayyorlanishi bilan ajralib turadi. Ushbu mahsulotlar tarkibida transyog', kraxmal va yuqori miqdordagi uglevodlar mavjud bo'lib, ular nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlik uchun ham xavf tug'diradi. So'rovnoma natijalariga ko'ra, talabalar orasida fast fud iste'moli juda yuqori bo'lib, 52% talaba muntazam ravishda bu mahsulotlarni iste'mol qiladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, fast fud va yuqori kaloriyali mahsulotlarni muntazam iste'mol qilish depressiya, stress va tashvish buzilishlariga sabab bo'lishi mumkin. Sababi, bunday ovqatlar organizmda surunkali yallig'lanish jarayonlarini qo'zg'atadi va asab tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan yallig'lanish markerlarini faollashtiradi. Bundan tashqari, fast fud mahsulotlari o'z tarkibida omega-3 yog' kislotalari va triptofan kabi ruhiy holatni barqarorlashtiruvchi moddalarni kam miqdorda saqlaydi, bu esa serotonin darajasining pasayishiga olib kelishi mumkin. Serotonin esa kayfiyat va hissiy barqarorlik uchun asosiy neurotransmitterlardan biri hisoblanadi.

Bundan tashqari, fast fud iste'moli bilan Alsgeymer kasalligi o'rtasida bog'liqlik aniqlangan. Amerika Ovqatlanish Kolleji jurnali (Journal of the American College of Nutrition)da chop etilgan tadqiqotga ko'ra, doimiy ravishda yog'li va yuqori kaloriyali mahsulotlar iste'mol qilgan odamlarning kognitiv qobiliyatlari tezroq pasayadi. Bu esa xotira buzilishi, fikrlash qiyinlashuvi va qaror qabul qilish qobiliyatining yomonlashishiga olib keladi. Bundan tashqari, fast fud iste'moli bilan bog'liq glyukoza va insulin darajasining o'zgarishi ham miyada neyrodegenerativ jarayonlarni tezlashtirib, demensiya xavfini oshirishi mumkin. Shuningdek, fast fud iste'moli uyqu sifatiga ham salbiy ta'sir qiladi. Uning tarkibidagi yuqori miqdordagi natriy va uglevodlar tunda stress gormoni – kortizolning oshishiga olib kelishi mumkin, bu esa uyqusizlik, charchoq va diqqatni jamlash qobiliyatining pasayishiga sabab bo'ladi. Uyqu yetishmovchiligi esa o'z navbatida kayfiyat tushkunligi va ruhiy barqarorlikning buzilishiga olib kelishi mumkin.

Talabalar orasida fast fud iste'molini kamaytirish va uning o'rniga omega-3, B vitaminlari va magniy kabi foydali moddalar bilan boyitilgan mahsulotlarni iste'mol qilish ruhiy salomatlikni yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Shu sababli, sog'lom ovqatlanish tamoyillarini targ'ib qilish va talabalar orasida fast fud iste'molini cheklash bo'yicha profilaktik chora-tadbirlar o'tkazish zarur.

Margarin – sariyog'ning arzon va hamyonbop alternativi sifatida keng qo'llaniladigan mahsulot bo'lib, u aksariyat pishiriqlar, kremlar va tayyor mahsulotlarning tarkibida uchraydi. So'rovnoma ko'ra, talabalar orasida 40% margarin iste'mol qiladi yoki undan taom tayyorlashda foydalanadi. Ko'pchilik uning zararli ekanligini bilmagan holda uni iste'mol qiladi. Ayrim davlatlarda margarin ishlab chiqarish taqiqlangan bo'lib, bu uning tarkibidagi transyog'larning uzoq muddatli salbiy ta'siri bilan bog'liq.

Margarinning ruhiy salomatlikka ta'siri jiddiy bo'lib, uning muntazam iste'moli asab tizimining faoliyatini buzishi mumkin. Tadqiqotlarga ko'ra, transyog'lar miyada neyroinflammasiyani kuchaytirib, depressiya va tashvish buzilishlari rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Margarin tarkibidagi sun'iy yog'lar omega-3 va omega-6 yog' kislotalari balansini buzadi, bu esa asab tizimidagi yallig'lanish jarayonlarini keltirib chiqarishi va neurotransmitterlar ishlab chiqarilishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Serotonin va dopamin kabi gormonlar yetishmovchiligi esa kayfiyatning tushishiga, diqqatni jamlay olmaslikka va stress darajasining ortishiga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, Avstraliya olimlari olib borgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, margarin muntazam iste'mol qilgan bolalar va yoshlar orasida IQ darajasi pasayishi, diqqat yetishmovchiligi sindromi (ADHD) hamda xotira buzilishlari ko'proq kuzatiladi. Bu transyog'larning hujayra membranalariga o'rnashib, neyronlarning signal uzatish jarayonlariga ta'sir qilishi bilan bog'liq. Neyroplastiklikning buzilishi esa o'quv faoliyatida qiyinchiliklar, charchoq va ruhiy holatning barqaror emasligi bilan namoyon bo'lishi mumkin.

Shuningdek, margarin tarkibidagi transyog‘lar qon-tomir kasalliklari bilan bir qatorda Alsgeymer kasalligi xavfini ham oshirishi mumkin. Olimlarning ta’kidlashicha, transyog‘lar miya qon aylanishini buzadi, neyronlar o‘rtasidagi signal almashinuvini sekinlashtiradi va oksidlovchi stressni kuchaytiradi. Bu esa xotira pasayishiga, fikrlash tezligining sustlashishiga va kognitiv qobiliyatlarning yomonlashishiga olib kelishi mumkin.

Margarin odatda organizmga pishiriqlar, keklar, bulochkalar va boshqa qandolat mahsulotlari orqali kiradi. Shu sababli, talabalar o‘z dietasidan margarinni chiqarib tashlash yoki uni tabiiy alternativalar – sariyog‘, zaytun yog‘i va yong‘oq yog‘lari bilan almashtirishlari tavsiya etiladi. Bu nafaqat umumiy salomatlikni, balki ruhiy holatni ham yaxshilashga yordam beradi.

Non – dunyoda eng ko‘p iste’mol qilinadigan mahsulotlardan biri bo‘lib, u tarkibida uglevodlar va kleykovina ko‘pligi bilan ajralib turadi. So‘rovnomaga ko‘ra, talabalar orasida non va non mahsulotlarini muntazam iste’mol qiluvchilar soni yuqori. Biroq, uning sifati va tarkibi inson sog‘lig‘iga, ayniqsa ruhiy salomatlikka sezilarli ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Tadqiqotlarda ko‘rsatilishicha, ortiqcha uglevod iste’moli, ayniqsa tozalangan donlardan tayyorlangan non va non mahsulotlari, kayfiyat o‘zgarishlariga, energiya yetishmovchiligiga va depressiyaga moyillikning ortishiga sabab bo‘lishi mumkin. Chunki oq non tez parchalanadigan uglevodlar manbai bo‘lib, u qondagi glyukoza miqdorini tezda oshiradi va shundan so‘ng keskin pasayishiga olib keladi. Bu holat esa charchoq, asabiylashish va tushkunlikni keltirib chiqaradi. Shuningdek, nonning tarkibidagi kleykovina (glyuten) ba’zi insonlar uchun nojo‘ya ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Glyutenga sezgirlik yoki intolerans bo‘lgan odamlar uni iste’mol qilganda diqqatni jamlay olmaslik, charchoq va ruhiy beqarorlik kabi alomatlarni sezishlari mumkin. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, glyuten ba’zi insonlarda kognitiv pasayish va depressiya rivojlanishiga hissa qo‘shishi mumkin.

Non va non mahsulotlarini iste'mol qilishda ularning tarkibiga e'tibor berish muhim. Butun donli nonlar, ayniqsa kletchatkaga boy variantlari, kayfiyat barqarorligiga yordam beruvchi vitamin va minerallarni o'z ichiga oladi. Masalan, B vitaminlari va magniy miya faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi va stress darajasini kamaytirishga yordam beradi. Shuning uchun, talabalar oq non va yuqori glyutenga ega mahsulotlar o'rniga, tabiiy tarkibli va butun donli mahsulotlarni iste'mol qilishga intilishlari lozim.

Keling, nonning ko'p turlari sog'liq uchun zararli bo'lishining beshta asosiy sababini ko'rib chiqaylik.

1. Nonda ko'p miqdorda kleykovina mavjud
2. Tarkibi yuqori fruktoza va makkajo'xori siropi kabi zararli qo'shimcha moddalar bilan boyitilgan
3. Tozalangan donlarda butun don tarkibida mavjud bo'lgan ozuqa moddalari va kletchatkaning ko'p qismi yo'q
4. Ko'p miqdorda uglevodlar borligi sababli qondagi qand miqdorini oshiradi
5. Nonda juda oz miqdorda muhim oziq moddalar mavjud[5].

Yaxshi nonni qanday tanlash mumkin?

Tozalangan dondan tayyorlangan oq non sog'liq uchun eng zararli hisoblanadi. Biroq, butun donli non nisbatan sog'lom va iste'mol uchun yaxshi. To'liq donlar yoki ulardan tayyorlangan oziq-ovqatlar butun don urug'ining barcha muhim qismlarini va tabiiy ravishda paydo bo'ladigan ozuqaviy moddalarni asl nisbatlarida o'z ichiga oladi.

Sifatli nonni topish uchun birinchi qadam o'ram yoki paketdagi "butun don" yorlig'ini izlashdir. Agar yorliq topilmasa, non o'ramida chop etilgan ingredientlar ro'yxatiga qarang va "butun don" kiritilganligini ko'ring

Hech shubha yo'qki, meva va sabzavotlar inson uchun eng tabiiy va foydali oziq-ovqat mahsulotlari bo'lib, ular nafaqat jismoniy salomatlik, balki ruhiy farovonlik

uchun ham muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, meva va sabzavotlarga boy parhez inson kayfiyatini barqarorlashtirishi, stress darajasini kamaytirishi va depressiya rivojlanish xavfini pasaytirishi mumkin. Ularning tarkibidagi vitaminlar va minerallar miya faoliyatini qo'llab-quvvatlab, neurotransmitterlar ishlab chiqarilishida ishtirok etadi.

Meva va sabzavotlarning ruhiy salomatlikka foydalari:

- **Serotonin ishlab chiqarishni rag'batlantiradi:** Sabzi, o'rik, shaftoli, apelsin va boshqa yorqin rangli mevalar tarkibidagi A va C vitaminlari hamda antioksidantlar serotonin ishlab chiqarishni rag'batlantirib, depressiya va xavotir darajasini kamaytirishga yordam beradi.

- **B guruh vitaminlari bilan ta'minlaydi:** B vitaminlari (xususan, foliy kislotasi) kayfiyatni ko'tarishga va diqqatni jamlashga yordam beradi. Isbotlangan ma'lumotlarga ko'ra, foliy kislotasi kam iste'mol qilinadigan dietalar depressiya xavfini oshiradi. Shpinat, brokkoli, banan va avokado foliy kislotasining yaxshi manbalaridir.

- **Omega-3 yog' kislotalariga boy mahsulotlar stressni kamaytiradi:** Yashil bargli sabzavotlar va yong'oq omega-3 yog' kislotalarini o'z ichiga oladi, bu esa stress gormonlarini kamaytirib, ruhiy barqarorlikni oshiradi.

- **Antistress xususiyatlariga ega:** Sabzavotlar tarkibidagi magniy va kaliy nerv tizimini tinchlantirib, stress va asabiylashishga qarshi kurashishga yordam beradi. Qovoq urug'lari, ismaloq va bodring kabi mahsulotlar magniyga boy bo'lib, stressga chidamlilikni oshiradi.

- **Oqsil va triptofan manbai:** Meva va sabzavotlar tarkibida triptofan mavjud bo'lib, bu moddadan serotonin sintez qilinadi. Xususan, banan, qovoq urug'lari va yong'oq kayfiyatni yaxshilash uchun foydalidir.

Shuningdek, antioksidantlarga boy meva va sabzavotlar oksidlovchi stressni kamaytiradi. Oksidlovchi stress miya hujayralariga zarar yetkazib, kognitiv pasayish va hatto Alsgaymer kasalligi xavfini oshirishi mumkin. Shu bois, ratsionga antioksidantlarga boy mahsulotlarni qo'shish, masalan, rezavor mevalar, brokkoli va sabzi iste'mol qilish miya salomatligini mustahkamlashga yordam beradi. Kuniga kamida 400 gramm meva va sabzavot iste'mol qilish Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) tomonidan tavsiya etiladi. Afsuski, talabalar orasida meva va sabzavotlarni yetarlicha iste'mol qilish darajasi past bo'lib, bu ularning stress va charchoq darajasining yuqori bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin. Meva va sabzavotlarni muntazam iste'mol qilish esa diqqatni jamlash qobiliyatini oshirib, ruhiy barqarorlikni yaxshilaydi va o'quv jarayonida samaradorlikni oshirishga yordam beradi.

Meva va sabzavotlar nafaqat umumiy salomatlik uchun, balki ruhiy farovonlik uchun ham muhim ahamiyatga ega. Talabalar o'z ovqatlanish ratsioniga ushbu mahsulotlarni ko'proq kiritish orqali stress darajasini kamaytirishlari, kayfiyatni yaxshilashlari va ruhiy salomatliklarini mustahkamlashlari mumkin.

5-rasm. Tuz iste'moli ko'rsatgichi (%larda)

Tuz inson organizmi uchun muhim modda bo'lib, u qon aylanishini tartibga solish, asab tolalari va muskul to'qimalari orasidagi signal almashinuvida ishtirok etish kabi funksiyalarga ega. Osh tuzi tarkibidagi natriy va xlor moddalari suv muvozanatini saqlashda ham muhim rol o'ynaydi. Biroq, haddan tashqari ko'p tuz iste'mol qilish turli salomatlik muammolariga, jumladan, psixik holatga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ortiqcha tuz iste'mol qilish qon bosimini oshirishi va bu holat kortizol – stress gormonining ko'payishiga olib kelishi mumkin. Kortizolning me'yordan yuqori bo'lishi esa xavotir, asabiylashish va diqqatni jamlash qiyinlashuvi

bilan bog‘liq. Bundan tashqari, natriy organizmda suv balansini buzishi mumkin, bu esa miya faoliyatiga ta’sir qilib, kayfiyatning tushkun bo‘lishiga olib keladi.

JSST tavsiyalariga ko‘ra, kunlik tuz iste’mol miqdori 5 grammdan oshmasligi kerak. Biroq, ko‘pchilik bu me’yorni sezilarli darajada oshirib yuboradi. Ortiqcha tuz iste’mol qilish qon bosimini oshirishi va miyaga yetarli kislorod yetib borish jarayonini qiyinlashtirishi mumkin. Natijada, diqqat va xotira pasayishi, fikrlash sustlashishi kuzatiladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yuqori natriyli parhez Alsgeymer kasalligi va boshqa neyrodegenerativ kasalliklar xavfini oshirishi mumkin. Tuzli ovqatlarni kechki payt iste’mol qilish uyqu sifatiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ortiqcha natriy organizmda suyuqlik yig‘ilishiga olib kelib, tunda ko‘p suv ichishga ehtiyoj tug‘diradi. Natijada uyquda bo‘linishlar sodir bo‘lib, organizm yetarlicha dam olmaydi. Uyquning buzilishi esa kayfiyat tushkunligi, charchoq va asabiylashishga olib kelishi mumkin.

Tuz iste’molini kamaytirish psixik va umumiy sog‘liq uchun foydalidir. Tuz o‘rniga tabiiy lazzat beruvchilar, masalan, limon sharbati, ziravorlar va o‘simliklardan foydalanish tavsiya etiladi. Bundan tashqari, kaliumga boy mahsulotlar – banan, avokado, ismaloq kabi sabzavotlar natriyning zararli ta’sirini kamaytirishga yordam beradi.

Ortiqcha tuz iste’moli nafaqat jismoniy, balki psixik salomatlik uchun ham xavf tug‘diradi. Stress, asabiylashish va uyqu buzilishlarini oldini olish uchun tuz iste’molini nazorat qilish va sog‘lom alternativlarga o‘tish muhim hisoblanadi.[8].

Sog‘lom turmush tarzining muhim qismi uglevodlarni, ayniqsa qo‘shimcha shakarni cheklashdir. Qandolat mahsulotlari tarkibida juda ko‘p miqdorda shakar bo‘lib, u organizmga nafaqat jismoniy, balki psixik jihatdan ham zarar yetkazishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ortiqcha shakar iste’moli depressiya, stress va kognitiv pasayish bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Shakar iste'moli qondagi glyukoza miqdorini tez ko'tarib, so'ng keskin tushishiga sabab bo'ladi. Bu holat organizmda energiya darajasining keskin o'zgarishiga olib kelib, insonni asabiy, charchagan va diqqatni jamlay olmaydigan holatga tushiradi. Ko'pincha bunday tebranishlar kayfiyatning beqaror bo'lishiga sabab bo'ladi, bu esa uzoq muddatli depressiya va tashvish keltirib chiqaradi. Ortiqcha shakar iste'moli kortizol – stress gormonining ortishiga sabab bo'lishi aniqlangan. Natijada, inson doimiy ravishda bezovta, asabiy va stressga moyil bo'lib qolishi mumkin. Bundan tashqari, shakar insulin rezistentligi rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin, bu esa nerv tizimi faoliyatini buzib, ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir qiladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori shakarli dieta uzoq muddatda xotira va diqqatni jamlash qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shakarning haddan tashqari ko'p iste'moli neyroinflammasiyani kuchaytiradi va miyada yangi neyron aloqalar hosil bo'lish jarayonini sekinlashtiradi. Bu esa o'qish va fikrlash qobiliyatining pasayishiga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, yosh talabalar uchun bu jarayon o'quv jarayonining samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Boshqa tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ortiqcha shakar iste'mol qiladigan bolalar va o'smirlarda diqqat yetishmovchiligi sindromi (ADHD) va impulsiv xatti-harakatlar ko'proq kuzatiladi. Bu esa maktab va universitet talabalari orasida intellektual faoliyatga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Sog'lom alternativalar

- Oddiy shakardan voz kechib, tabiiy shirinliklarga – meva va asalga e'tibor qaratish tavsiya etiladi.
- Kun davomida qon glyukoza darajasini barqaror saqlash uchun murakkab uglevodlarga boy mahsulotlarni tanlash kerak (masalan, yong'oq, suli yormasi, butun donli mahsulotlar).
- Shirin gazlangan ichimliklar va qandolat mahsulotlari o'rniga tabiiy mevali ichimliklar va yong'oq asosidagi gazakslar iste'mol qilish tavsiya etiladi.

Ortiqcha shakar iste'moli psixik salomatlikka sezilarli ta'sir ko'rsatib, kayfiyat o'zgarishlariga, stressning ortishiga va kognitiv qobiliyatlarning pasayishiga olib kelishi mumkin. Bu esa talabalarning o'quv jarayonidagi muvaffaqiyatlariga va umumiy hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, shakar iste'molini nazorat qilish va sog'lom alternativlarga o'tish psixologik barqarorlikni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega[9].

Suv inson organizmi uchun hayotiy muhim manba bo'lib, tana tarkibining 55-60% ini tashkil qiladi. Yetarlicha suv ichmaslik nafaqat jismoniy salomatlikka, balki psixik holatga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yengil suvsizlanishning o'zi ham kayfiyatning tushishi, diqqatni jamlash qiyinlashuvi va charchoq kabi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Suv tanqisligi inson kayfiyatiga va asab tizimi faoliyatiga bevosita ta'sir qiladi. Agar organizmda suv yetishmovchiligi yuzaga kelsa, miya funksiyalari pasayadi, bu esa stress, xavotir va depressiya alomatlarini kuchaytirishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hatto 1-2% suvsizlanishning o'zi ham asabiylashish, jizzakilik va kayfiyatning tushishiga sabab bo'lishi mumkin. Suv yetishmovchiligi miyaning neyronlararo signal uzatish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Natijada, fikrlash tezligi sustlashadi, eslab qolish qobiliyati pasayadi va qaror qabul qilish qiyinlashadi. Ayniqsa, talabalar uchun bu muhim bo'lib, suvsizlanish o'qish jarayonining samaradorligini kamaytirishi mumkin.

Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yetarlicha suv ichmaslik kortizol – stress gormoni darajasining oshishiga olib keladi. Kortizolning me'yordan yuqori bo'lishi esa tashvish, uyqusizlik va ruhiy beqarorlik kabi holatlarga sabab bo'lishi mumkin. Bu esa insonning ijtimoiy hayotiga va akademik faoliyatiga salbiy ta'sir qiladi.

Yetarli suv iste'mol qilishning foydalari

- **Kayfiyatni barqarorlashtiradi** – Suv ichish serotoninni me'yorda ushlab turishga yordam beradi.

• **Diqqatni oshiradi** – Yaxshi gidratatsiya miyaga kislorod yetkazilishini yaxshilaydi, bu esa diqqat va fikrlash qobiliyatini oshiradi.

• **Uyqu sifatini yaxshilaydi** – Yetarli suv ichish melatonin ishlab chiqarilishini rag‘batlantiradi va uyqu siklini barqarorlashtiradi.

• **Tashvish va depressiyani kamaytiradi** – Suv tanadagi toksinlarni chiqarib, asab tizimi faoliyatini qo‘llab-quvvatlaydi.

Kun davomida yetarli miqdorda suv ichish psixik salomatlikni saqlashda muhim rol o‘ynaydi. Suv yetishmovchiligi stressni oshirishi, kayfiyatni tushirishi va kognitiv funksiyalarni pasaytirishi mumkin. Shu sababli, talabalar kamida 1,5-2 litr suv ichishga odatlanishlari lozim. Bu nafaqat jismoniy, balki ruhiy farovonlik uchun ham muhim hisoblanadi[10].

Xulosa.

1. Fast fud, margarin, ortiqcha shakar va tuz iste‘moli depressiya, stress va xavotir darajasini oshirishi mumkin. Transyog‘lar va tez uglevodlar kayfiyat o‘zgarishlarini kuchaytirib, demensiya xavfini oshiradi. Ortiqcha tuz esa kortizol gormoni ishlab chiqarilishini oshirib, asabiylashish va diqqat buzilishlariga sabab bo‘ladi.

2. Yetarli suv ichmaslik diqqatni jamlay olmaslik, charchoq va stressni kuchaytiradi. Meva va sabzavotlarga boy parhez esa serotonin va dopamin kabi neyrotransmitterlarning ishlab chiqarilishini qo‘llab-quvvatlab, kayfiyatni barqarorlashtiradi va depressiya xavfini kamaytiradi.

3. Talabalarning psixik farovonligini ta‘minlash uchun transyog‘ va shakarni cheklash, omega-3 va B vitaminlariga boy mahsulotlarni iste‘mol qilish, kunlik suv ichish me‘yoriga rioya qilish muhim. Sog‘lom ovqatlanish nafaqat yaxshi kayfiyat va stressga chidamlilikni oshiradi, balki intellektual faoliyat va umumiy hayot sifatini ham yaxshilaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Григорьева Наталья Михайловна, Кулешова Марина Валерьевна
ОПАСНОСТЬ ТРАНСЖИРОВ ПИЩИ: ПРОБЛЕМА
ИНФОРМИРОВАННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ // Вестник Челябинского
государственного университета. Образование и здравоохранение. 2020. №4 (12).
URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/opasnost-transzhirov-pischi-problema-informirovannosti-naseleniya>
2. Starodubtseva N.I. TRANSJIRY KAK FAKTOR RAZVITIYA
ZABOLEVANIY // Mirovaya nauka. 2018 yil. №4 (13). URL:
<https://cyberleninka.ru/article/n/transzhiry-kak-faktor-razvitiya-zabolevaniy>
(ma'lumotlar manzili: 13.05.2024).
3. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/trans-fat>
4. <https://www.facebook.com/dr.Dilobar/posts/trans-yoglar-%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%B6%D0%B8%D1%80%D1%8B-arzon-lekin-xavfli-%EF%B8%8Ftogrisini-aytganda-ular-tabiatda-ham-/1486014944933283/>
5. <https://ok.ru/milliytao/topic/62570299315539>
6. <https://uz.palatabledishes.com/10808808-the-benefits-of-fruits-and-vegetables>
7. <https://yogaoutbreak.com/uz/2368-the-benefits-of-greenery-for-the-human-body-tasty-and-healthy/>
8. <https://xabardor.uz/uz/x/439232>
9. <https://cyberleninka.ru/article/n/sog-lom-turmush-tarzi-va-uning-shakllanishiga-ta-sir-ko-rsatuvchi-omillar>
10. <https://m.ok.ru/faktlar/topic/62083273291109>