

**FAST-FOOD VA ENERGIYA ICHIMLIKLARINING JIGAR
FERMENTLARI (ALT, AST, ALP, GGT) GA TA'SIRI**

Ism, familiya: Xolboyev Kamoliddin

O'qish yoki ish joyi, darajasi: SamDU Biokimyo instituti

Talaba yoki o'qituvchi: Magistrant

Email address: kemalxolboyev3@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu tezis fast-food mahsulotlari va energiya ichimliklarining jigar fermentlari (ALT, AST, ALP, GGT) faolligiga ta'siri bo'yicha ilmiy tahlil natijalarini o'z ichiga oladi. Mavzu bugungi kunda yoshlar orasida nosog'lom ovqatlanishning keng tarqalishi, energiya ichimliklari iste'molining ortishi va ularga bog'liq metabolik buzilishlarning ko'paygani sababli dolzarb hisoblanadi.

Kalit so'zlar: Fast-food, energiya ichimliklari, ALT, AST, jigar fermentlari

Kirish:

Fast-food mahsulotlari va energiya ichimliklarining keng ommalashuvi jigar salomatligi bilan bog'liq muammolarni kuchaytirmoqda. Ushbu mahsulotlar yuqori miqdordagi trans-yog'lar, kofein, shakar, fruktoza hamda konservantlarni o'z ichiga oladi. Mazkur omillar hepatotsitlarga yuklama oshishiga, oksidlovchi stress kuchayishiga va jigar fermentlarining me'yordan chiqishiga sabab bo'ladi.

Asosiy qism:

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, fast-food mahsulotlarining muntazam iste'moli ALT va AST fermentlari darajasining oshishiga olib keladi. Bu holat hepatotsit membranasining shikastlanishidan dalolat beradi. Energiya ichimliklaridagi yuqori kofein va fruktoza miqdori GGT va ALP ko'rsatkichlarining o'zgarishiga sabab bo'lib, metabolik sindrom va yog'li jigar kasalligi xavfini oshiradi. Shuningdek, fast-food va energiya ichimliklarining birgalikda iste'mol qilinishi jigar fermentlari faolligida yanada keskin o'zgarishlarga olib kelishi aniqlangan.

Xulosa:

Fast-food mahsulotlari va energiya ichimliklarining muntazam iste'moli jigar fermentlari faolligini sezilarli darajada o'zgartirishi, jigar hujayralarida metabolik yuklama ortishiga olib kelishi mumkin. Ushbu holat gepatotoksik ta'sirning erta belgilari bo'lib, sog'liq uchun xavf tug'diradi. Shu bois, yoshlar orasida sog'lom ovqatlanish targ'ibotini kuchaytirish muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. World Health Organization. Diet and liver health.
2. European Association for the Study of the Liver (EASL).
3. Johnson R.J. et al. Fructose and metabolic liver disease.
4. Smith J. Liver enzymes and nutrition