

FAST FOOD MAXSULOTLARINING ORGANIZMGA SALBIY TA'SIRI.

TUZUVCHI: Chortoq Abu Ali Ibn Sino nomidagi

Jamoat Salomatligi Texnikumi

Yuqumli kasalliklar uyushmasi

Yetakchi O'qituvchisi

Ubaydullayeva Muqaddas

Annotatsiya; Ushbu mavzuda fast food maxsulotlarining inson organizmiga qon aylanish sistemasiga , olasizsalbiy ta'sirini bosh miyaga va hazm sistemasi salbiy ta'sirlarini o'rganib

Kalit so'zlar: Fast food, semizlik, gipodinomiya,

Bolalar tez tayor fast-foodlarni yaxshi ko'radilar - bu tez, mazali va qulay taom bo'lib, u butun dunyo bo'ylab yirik zanjirlarga aylandi. Biroq, ko'plab ota-onalar hayron bo'lishadi: tez ovqatlanish farzandlarining salomatligi va rivojlanishiga qanchalik zararli? Keling, ushbu masalani batafsil ko'rib chiqaylik.

Tez ovqatlanishning zararli tarkibiy qismlari

Fast tamaddi qilishga odatda ko'p miqdorda to'yingan yog'lar, trans yog'lar, shakar va tuz kiradi. Mahsulotlarning bu tarkibi semizlik, yurak-qon tomir kasalliklari, diabet va boshqa kasalliklarning rivojlanishiga yordam beradi. Burgerlar, kartoshka, gazlangan ichimliklar - bularning barchasi kaloriyalarga boy, ammo ozuqaviy qiymati past bo'lgan asosiy fast-fud menyusini tashkil qiladi.



Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalarda tez ovqatlanishni muntazam iste'mol qilish sog'liq muammolariga olib keladi. Bolalar ortiqcha vaznga moyil bo'lib qoladilar, bu esa ko'pincha kelajakda semirishga olib keladi. Bunday oziq-ovqatlarni doimiy iste'mol qilish ham ovqat hazm qilish tizimiga va bolalarning umumiy immunitetiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Jismoniy va aqliy rivojlanishga ta'siri

Fast-fudda bolalarning to'g'ri jismoniy va aqliy rivojlanishi uchun zarur bo'lgan ozgina vitaminlar, minerallar va boshqa oziq moddalar mavjud. Tez-tez ovqat iste'mol qiladigan bolalar diqqatni jamlash, xotira va o'rganish bilan bog'liq muammolarga duch kelishi mumkin. Muhim ozuqa moddalarining yetishmasligi suyak va mushaklarning rivojlanishiga ta'sir qilishi mumkin, bu esa kelajakdagi sog'likka ta'sir qilishi mumkin.



Tez ovqatlanishning psixologik jihatlari

Tez ovqatlanish bilan bog'liq jismoniy muammolardan tashqari, psixologik jihatlar ham mavjud. Tez va nosog'lom oziq-ovqatga qaramlik odatiy ovqatlanish tartibining buzilishiga olib kelishi mumkin, shuningdek, ortiqcha ovqatlanish va majburiy oziq-ovqat iste'mol qilish odatini yaratishi mumkin. Bu, o'z navbatida, bolalik davrida turli xil psixologik kasalliklar va giyohvandliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Shunday qilib, tez ovqatlanish bolalar salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi, ko'plab jismoniy va psixologik muammolarga olib kelishi mumkin. Bolalar salomatligi va yaxshi rivojlanishini saqlash uchun tez ovqatlanishni cheklash va dietaga ko'proq sog'lom va tabiiy mahsulotlarni kiritish muhimdir.

— Fast fud diyetologlar tomonidan hech qachon tavsiya etilmaydi. — deydi Endokrinologiya ilmiy tekshirish instituti vrach diyetologi Dilmar SAVCHUK. — Birinchidan, uning tarkibidagi oqsillar tabiiy oqsil hisoblanmaydi. Qolaversa, u bo'g'im kasalliklari, qandli diabet kasalligi, ortiqcha vaznga, qon bosim oshishiga, eslash qobiliyati pasayishi kabi ko'plab og'ir xastaliklarga olib keladi.



Fast fud xavfli kasalliklarni keltirib chiqaradi

Ma'lumki, fast fud tarkibida dudlangan go'sht, pishloq bor, tuzlangan bodring, karam va hokazo... Bularning barchasi juda katta tuz miqdorini tashkil etadi. JSST ma'lumotiga ko'ra, bitta odam bir kunda 5 m/grammdan kam ham, ortiq ham bo'lmagan

tuz iste'mol qilishi lozim. Bizning odamlar esa bunga ko'p hollarda qoniqmaydi, bir kunlik me'yor 14.9 grammdan ham oshib ketadi, ya'ni uch barobar ko'p. Buning katta qismini esa fast fudlar orqali qabul qilamiz. Bundan tashqari, biz sevib tanovul qiladigan fri va chips ham yana yog' va tuz miqdorining oshishiga olib keladi. Tez pishar tayyor taomning asosiy tarkibini tashkil qiluvchi omil bu chala pishgan go'sht mahsuloti sanaladi. Ular taksoplazma, bryuselyoz ko'plab og'ir xastaliklarni keltirib chiqaradi. Bular ayniqsa, ayollar orasida bola tushishiga olib keluvchi sabablardan biri hisoblanadi. U hatto bepushtlikka ham olib kelishi mumkin. Qolaversa, fast fud nafaqat yuqumli bo'lmagan kasalliklarni keltirib chiqaradi, balki yuqumli kasalliklarni-da orttirib olishga zamin yaratadi.

Har narsada me'yor bo'lgani yaxshi

Mutaxassislar tomonidan 2 litr suv, 5 m/gramm tuz, 3 gramm yog' va 30 gramm shakar kunlik me'yor sifatida belgilab berilgan. Biz bu me'yorlarga qay darajada amal qilamiz? To'g'ri. Ilgari ham choyxonada jazirama issiqda ham yog'li osh yegan odamlarda bugungiday kasalliklar ko'p ham kuzatilmagan. Sababi ularda jismoniy faollik bo'lgan. Ular og'ir ovqatlar iste'molidan so'ng dalada yana ishini davom ettirgan. Bizda esa fast fud eb bo'lgach yurgimiz kelmaydi, taksiga minamiz, ishda o'tirib ishlaymiz, uyga borgach televizor yonida yanada o'tirib dam olamiz. O'z-o'zidan jismoniy faollik kamayadi. Bu esa biz yuqorida sanab o'tgan kasalliklarning paydo bo'lishiga olib keladi.