

## ENERGETIKLARNING ORGANIZMGA SALBIY TA'SIRI.

**TUZUVCHILAR:**

*Chortoq Abu Ali Ibn Sino Nomidagi*

*Jamoat Salomatligi Texnikumi*

*Yetakchi o'qituvchilari*

**Umarova Dildora**

**Mallaboyeva Sayyora**

**Annotatsiya:** Ushbu mavzu da barcha uchun sevimliga aylangan energetik ichimliklarning inson organizmiga qanchalik zararli tasiri mavjud ekanligini aniq tushuntirib o'tilgan, va inson organlarida qanday salbiy jarayonlar bo'lishi kerakligi aniq tushuntirib berilgan.

**Kalit so'zlar:** Energetik, psixostimulyator, kofein, dafamin, taurin.

| <b>Energetik</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>ichimliklar</b> | <b>qachon</b> | <b>paydo</b> | <b>bo'lgan?</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------|--------------|-----------------|
| Energetik ichimliklar ilk bor 1960-yilda Yaponiyada dori vositasi sifatida yaratilgan. Keyinchalik bu mahsulot Yevropa va Amerikada keng tarqalgan. Ayni shu paytdan boshlab tadbirkorlar bunday ichimliklarni ommalashtirish uchun uning tarkibiga bir qancha kimyoviy moddalarni qo'shishni boshlagan. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) 2014-yilga kelib o'smirlar o'rtasida energetik ichimliklar ko'p iste'mol qilinayotgani yuzasidan xavotirli bayonot bilan chiqadi. 2017-yilda esa AQShda 16 yoshli o'smirning o'limiga ko'p miqdorda iste'mol qilingan energetik ichimlik sabab bo'lgani aytiladi. Hozirgi kunga kelib dunyoning qator davlatlarida bunday mahsulotlar sotuviga taqiqlar o'rnatilgan. |                    |               |              |                 |

**Nega shifokorlar bu mahsulotdan tiyilishni tavsiya qiladi?**

Respublika shoshilinch tibbiy yordam ilmiy markazi direktori Doniyor Alimovning

soʻzlariga koʻra, energetik ichimliklar meʼyordan ortiq va surunkali isteʼmol qilinsa, bosh miya, markaziy nerv tizimi, boʻgʻimlar va boshqa aʼzolarga jiddiy ziyon yetadi. “Energetik ichimliklar tarkibidagi kofein — psixostimulyator modda hisoblandi. U vaqtinchalik tetiklik hissini bagʻishlab, charchoqni aritishi, aqliy faoliyatni kuchaytirishi mumkin, ammo maʼlum bir vaqtdan soʻng, masalan, 1–1,5 soat oʻtgach inson organizmida horgʻinlik battar kuchayadi, bosh ogʻrigʻi paydo boʻladi va nafaqat aqliy, balki jismoniy faoliyat ham susayadi. Bunday mahsulotlarni tez-tez isteʼmol qiluvchilarda keyinchalik boʻgʻimlarda ogʻriqlar paydo boʻla boshlaydi va maʼlum bir asoratlarga olib keladi.



Oʻsmirlar va bolalar uchun hafta mobaynida kofein isteʼmolini 60 mg.dan oshirmaslik kerak. Bitta energetik ichimlik tarkibida esa oʻrtacha 30 mg kofein mavjud. Energetiklar ichish 18 yoshga toʻlmagan bolalar va oʻsmirlar, homilador va emizuvchi ayollar, yurak-qon tomir xastaliklariga chalingan hamda qandli diabeti bor bemorlarga tavsiya etilmaydi”, deyiladi u tomonidan Sogʻliqni saqlash vazirligiga berilgan intervyuda. Respublika ixtisoslashtirilgan endokrinologiya ilmiy-amaliy tibbiyot markazi masʼul xodimi Sevara Faxrutdinova energetik ichimliklar meʼyordan ortiq isteʼmol qilinganda qonda glyukoza miqdori koʻpayib ketishini aytib oʻtgan. “Oqibatda shakarning ortiqcha qismi yoqqa aylanadi va insulin organizmda koʻpayib, qandli diabetga olib keladi. Eng yomoni, odam bu ichimlikka beixtiyor bogʻlanib qoladi. Qolaversa, energetiklarni koʻp isteʼmol qilish inson tanasidagi hujayra va toʻqimalarga jiddiy zarar yetkazib, jigar, yurak qon-tomir kasalliklariga olib keladi”, deydi u. Mazkur intervyuda yana bir malakali shifokor Toshkent tibbiyot akademiyasi professori, tibbiyot fanlari doktori Guli Shayxova esa energetik ichimliklarining tarkibiy tuzilmasini sharhlab, uning inson salomatligiga qay darajada taʼsir qilishini keltirib oʻtgan. “Yuqori konsentratsiyalangan quvvatbaxsh

ichimliklar tarkibida Taurin — energetik jarayonni jadallashtiruvchi va nerv tizimini rivojlantiruvchi modda mavjud. Uning inson organizmi uchun sutkalik me'yori — 400 mg. Ayrim energetiklar tarkibida esa bu modda 2 barobargacha oshiq bo'ladi va o'smirlar sog'ligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday ichimliklar qisqa muddatda organizmga zararli ta'sir ko'rsata boshlaydi. Lekin tarkibida ortofosfat kislotasi borligi uchun buni sezmaysiz. Masalan, 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. Qolaversa, energetik ichimliklar asab tizimini ishdan chiqaradi. Ruhiy kasalliklarga chalinish xavfi ortadi, odamlarda tajovuzkorlik kuchayadi. Bolalarning zehni o'tmaslashib, darslarni o'zlashtirishi pasayib ketishi, nogiron, aqli zaif farzandlar tug'ilishi ayni shunday illatlarning ham asorati, desak xato bo'lmaydi", deydi shifokor. Bundan tashqari, amerikalik tadqiqotchilarning xulosasi shuni ko'rsatmoqdaki, energetik ichimliklar yurakdagi QT intervali (yurakning elektrik sistolasi)ni o'rtacha 2 soatda 10 millisoniyaga oshiradi. Agar millisoniyalarda o'lchanadigan ushbu vaqt oralig'i haddan tashqari uzun yoki kalta bo'lsa, yurak urushida jiddiy o'zgarishlar yuz beradi. Bu esa hayot uchun xavfli bo'lgan aritmiyaga olib kelishi mumkin.



### **O'zbekiston qonunchiligida energetik ichimliklar masalasi**

Yuqorida aytib o'tganimizdek, dunyoning turli davlatlarida energetik ichimliklar bilan bog'liq bir qancha qonunlar mavjud, jumladan, O'zbekistonda ham. Mahalliy

qonunchilikka ko‘ra, energetik ichimliklarning o‘n sakkiz yoshga to‘lmagan shaxslarga realizatsiya qilinishiga yo‘l qo‘yilmaydi. Bu turdagi ichimliklar reklamasida ularni haddan ziyod iste‘mol qilishning zarari to‘g‘risidagi ogohlantirish, shuningdek bunday ichimliklarni iste‘mol qilish tavsiya etilmaydigan shaxslar haqidagi axborot mavjud bo‘lishi kerak. Bundan tashqari, reklama qilish maqsadida energetik ichimliklar namunalarini o‘n sakkiz yoshga to‘lmagan shaxslar orasida tekin tarqatish, asosan o‘n sakkiz yoshga to‘lmagan shaxslar uchun mo‘ljallangan tadbirlarga homiylik qilish ham man etilgan. Energetik ichimlikdan “huzur qilish” insoniyatga qanchaga tushyapti? Yozning jazirama kunlarida salqin ichimliklarni kim ham xush ko‘rmaydi deysiz? Albatta, bunday ichimliklar issiq kunlarda bizning chanqog‘imizni qondirish uchun xizmat qiladi. Ammo ularning shunday turlari borki, uning inson sog‘lig‘iga zarari foydasidan ko‘ra karrasiga ortiq. Bu energetik ichimliklardir. Balki siz ham yozning issiq kunida salqin energetik ichimlikni icha turib quyidagi maqolani o‘qiyotgandirsiz?! Shuni unutmanki, hayotingizning garovi bo‘lgan sog‘lig‘ingiz o‘z qo‘lingizda, uni asrash esa sizga bog‘liq.