

**GAZLI, SPIRTLII VA ENERGETIK ICHIMLIKLARNING INSON
ORGANIZMIGA TA'SIRI VA ZARARI**

Ilmiy Rahbari: Alfraganus universiteti

Klinik fanlari kafedrasida assistenti

Maxmanazarov G'afur Axnazarovich

To'xtasinov Ibrohimjon

Alfraganus Universiteti

Tibbiyot kafedrasida, davolash fakulteti

2-kurs, 240-guruh talabasi

Annotatsiya

Ushbu maqolamda gazli, spirtli va energetik ichimliklarning inson organizmiga ko'rsatadigan salbiy ta'siri yoritilgan. Ichimliklarning tarkibiy qismlari, ularning metabolik, psixologik va fiziologik tizimlarga bo'lgan qisqa hamda uzoq muddatli ta'siri tahlil qilinadi. Gazli ichimliklarning ortiqcha iste'moli semirish, diabet va tish kasalliklariga olib kelishi, spirtli ichimliklarning esa jigar, yurak va asab tizimiga salbiy ta'siri borligi asoslab beriladi. Energetik ichimliklarning yurak ritmini buzishi va ruhiy holatni izdan chiqarishi xavflari ko'rsatib o'tilgan. Maqolamda, shuningdek, ushbu ichimliklarning zarari haqida xabardorlikni oshirish va ularni cheklash bo'yicha profilaktik tavsiyalar ham berilgan.

Kalit so'zlar:

Gazli ichimliklar, spirtli ichimliklar, energetik ichimliklar, inson salomatligi, jigar faoliyati, yurak-qon tomir tizimi, asab tizimi, kofein, zararli odatlar, profilaktika choralari.

Kirish:

Zamonaviy jamiyatda turmush tarzining o'zgarishi, reklama bosimi va iste'mol madaniyatining pasayishi natijasida gazli, spirtli va energetik ichimliklar iste'moli keskin ortib bormoqda. Ayniqsa, yosh avlod orasida bu turdagi

ichimliklar odatiy holga aylangan. Ammo ko'pchilik ushbu mahsulotlarning inson organizmiga ko'rsatadigan zararli ta'siri haqida yetarli ma'lumotga ega emas. Afsuski, bu ichimliklarning qisqa muddatli "yoqimli" effekti ortida uzoq muddatli, jiddiy sog'liq muammolari yashirinadi.

Gazli ichimliklar, odatda, yuqori miqdordagi shakar, sun'iy rang va ta'm beruvchi moddalarni hamda karbonat angidridni o'z ichiga oladi. Ularning doimiy iste'moli semizlik, 2-tur diabet, tish kariyesi, suyaklarning zaiflashishi va metabolik sindrom kabi kasalliklar xavfini oshiradi. Bundan tashqari, gazli ichimliklarning ichak mikroflorasiga salbiy ta'siri borligi ham isbotlangan.

Spirтли ichimliklar esa nafaqat jismoniy, balki ruhiy sog'liq uchun ham xavflidir. Spirтли ichimliklarni muntazam yoki me'yordan ortiq iste'mol qilish jigarning yog'li distrofiyasi, gepatit, sirroz, oshqozon-ichak yaralari, yurak-qon tomir kasalliklari, alkogol psixozlari va ijtimoiy muammolarga olib keladi. Bu holatlar nafaqat alohida inson, balki jamiyatning salomatligiga ham tahdid soladi.

Energetik ichimliklar esa asosan kofein, taurin, guarana, B guruhi vitaminlari va shakar aralashmasiga boy bo'lib, ularning kuchli stimulyator xususiyatlari mavjud. Ular vaqtincha hushyorlik, energiya va faoliyatni oshiruvchi effekt beradi. Biroq bu effekt ortidan yurak urishining tezlashishi (taxikardiya), uyqusizlik, qon bosimining ko'tarilishi,

GAZLI ICHIMLIKLAR

Bolalar va o'smirlar orasida shakarli ichimliklarni iste'mol qilish so'ngi 30 yilda deyarli 23% ga oshkan

Global soda bozorining hajmi 2022 yildagi ma'lumotga ko'ra tahminan \$411 mlr

AQSHda o'rtacha odam yillik 39 gallon (~148 litr) soda ichadi, yoshlarda esa bu ko'rsatkich haddan yuqori

SPIRTLI ICHIMLIKLAR

2019 yilda spirтли ichimliklar 2,6 million kishining o'limiga sabab bo'lgan va

bu butun dunyo bo'yicha jami o'limlarning ~4,7% ni tashkil etadi

Soirtli ichimliklar 15-49 yoshdagi guruhda eng asosiy xavf omillaridan biri hisoblanadi

G'arbiy yevropada (53 mamlakat)har kuni bu mahsulotlar tufayli o'rtacha 7400 nafar inson vafot etadi.

Gen Z yoshlar orasida so'ngi ikki yilda alkagol iste'moli oshgan – 73% ichimlik ichgani ma'lum qilgan, bu 2 yil oldingi 66% ga nisbatan o'sishni ko'rsatdi.

ENERGETIK ICHIMLIKLAR

Dunyo bo'yicha kattalar va yoshlar orasida energiya ichimliklarini bir marta ichkanlar 55%, ohirgi yil Ichida esa 43% foizni tashkil etadi.

WiFi Talents'ning 2025 ma'lumotlariga ko'ra, global energetic ichimliklar bozori \$64 mlrd ni tashkil etgan.

Ular Ichida kofein miqdori 80-300 mg per 250 ml (8,4 oz) oralig'ida – bu FDA tavsiyasidan ko'p

34\$ iste'molchilar iste'moldan keyin “titrlovchi, xavotir” holatini qayt etgan, 25% yurak palpitatsiyasini boshdan kechirmoqda

Favqulotda holatlar bo'limiga murojaatlar 2007-2011 yillarda 38% ga oshkan

Global tendensiyalar va sog'liq uchun xulosa

Ichimlik turi	Bozor hajmi/iste'mol	asoratlari
Soda	\$411mlrd:yoshlar 40=litr/yil	Semirish,diabet,tish muammolari
Spirtli	2.6 mln o'lim/yil (4.7%):Gen Z:73% ichgan	Jigar kasalliklari ruhiy buzilish
Energetic	\$64-70 mlrd bozor 55% global iste'mol; 34% xavotir 25% palpitatsiya	Taxikardiya, uyquszlik favqulotda holat

INTERPIRETSIYA

Ushbu ichimliklar global miqyosda keng tarqalgan, ammo sog'liqqa salbiy ta'siri bo'yicha o'z kategorial xususiyatga ega. Spirtli ichimliklar – inson umriga bevosita tahdid, soda esa surunkali kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi. Energetic ichimliklarning keng iste'moli yoshlar va talabalar orasida konsentratsiyasi emas, balki sog'liq buzilishlariga sabab bo'lmoqda.

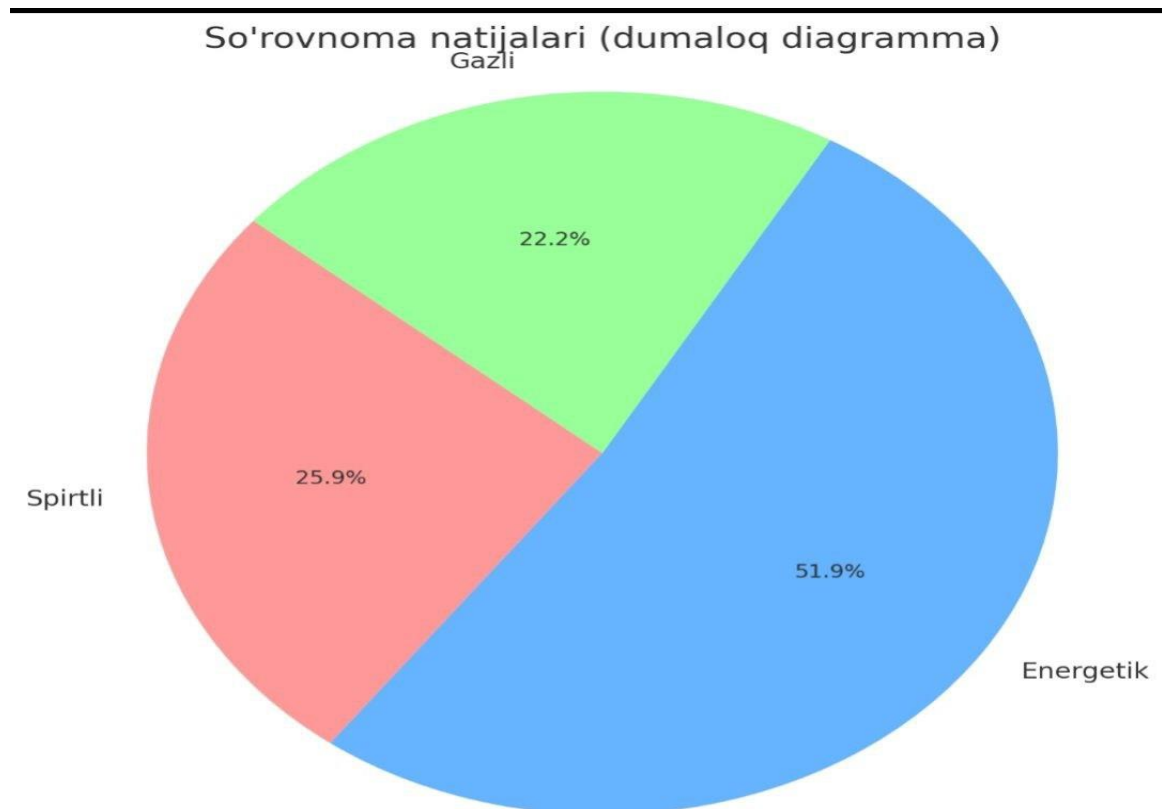
Shuning uchun jahon sog'liqni saqlash tashkilotlari va milliy hukumatlar, o'z navbatida, alkogol va energetic ichimliklarga qarshi profilaktik kompaniyalar reclama cheklovlari va ogohlantirish ustida faol ish olib bormoqda.

Men 27 kishidan so'rovnoma o'kazdm va shuni natujalarini quyida grafika asosida ifodaladm

Energetik ichimliklar: 51.9%

Spirtli ichimliklar: 25.9%

Gazli ichimliklar: 22.2%



Ichimliklar tarkibi va umumiy tavsifi

Ichimlik turi	Tarkibi (asosiy modda)	Qo'shimcha tamoyil	Asosiy qisqa muddadli ta'siri
Gazli ichimliklar	Shakar, karbonat angidrid,	Sun'iy rang ta'm beruvchi moddalar	Qorinda gaz yig'ilishi, vahtincha quvvat suvszlanishi
Spirtli ichimliklar	Etanol (C ₂ H ₅ OH)	Konservantlar. Ba'zida sun'iy lazzatlar	Eforiya,bosh aylanishi,reaksiya sekinlashuvi
Energetic ichimliklar	Kofein, shakar, taurin,B vitaminlari,	Guarana, ginseng,sun'iy tatlar	Faollik,hushyorlik ortadi,yurak urishi tezlashadi.

Xulosa

Gazli, spirtli va energetik ichimliklarning inson salomatligiga ta'siri jahon sog'liqni saqlash tizimida jiddiy muammo sifatida tan olingan. Ushbu ichimliklarning keng tarqalishi, ayniqsa yoshlar va o'smirlar orasida, nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy salomatlikka ham salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. O'tkazilgan so'rovnoma natijalariga ko'ra, 27 nafar ishtirokchidan 51,9% energetik, 25,9% spirtli va 22,2% gazli ichimliklarni afzal ko'rgan. Bu esa aynan energetik ichimliklarning yoshlar orasida eng ommabop, ammo sog'liq uchun eng xavfli variant bo'lib qolayotganini ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1."ICHKI KASALLIKLAR" Sh.M. Rahimov, F.K. Gaffarova, G.A.Ataxodjayeva
2. "ПРОПЕДЕВТИКА ВНУТРЕННИХ БОЛЕЗНЕЙ" А.Г. ГАДАЕВ, М.Ш. КАРИМОВ, А.Г. КУЧЕР, Х.С. АХМЕДОВ
3. Г.А.Махманазаров "Изменения функционального

состояния организма в динамике повседневной работы медицинской персонала, работающего с трупами” // “ Медицинский журнал молодых ученых” //311-313-2025г

4. Г.А.Махманазаров “ОЦЕНКА ТЕМПЕРАТУРНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ РАБОТЫ СУДЕБНО–МЕДИЦИНСКОГО ПЕРСОНАЛА”// “ Медицинский журнал молодых ученых” // 2024г