

## GAZLI ICHIMLIKLARNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI.

**Bolqiboyeva Muxlisa Mansur qizi**

*O'zbekiston-Finlandiya pedagogika institute 3 -bosqich 322-gruh talabasi*



**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada gazli ichimliklarning inson organizmiga salbiy va ijobiy ta'sirlari, ularning tarkiblari, strukturaviy tuzilishi va boshqa ma'lumotlar keltirilgan.*

**Kalit so'zlar:** *Coca-cola, Fanta, shakar, CO<sub>2</sub>, kofein, bosh og'riqi, tabiiy suv.*

**АННОТАЦИЯ:** *В этой статье представлены отрицательные и положительные эффекты газированных напитков на организм человека, их состав, структурное строение и другая информация.*

**Ключевые слова:** *Coca-Cola, Fanta, сахар, CO<sub>2</sub>, кофеин, головная боль, натуральная вода.*

**Annotation:** *this article presents negative and positive effects of carbonated drinks on the human body, their composition, structural structure and other information.*

**Keywords:** *Coca-cola, Fanta, sugar, CO<sub>2</sub>, caffeine, headache, natural water.*

Gazli ichimliklar bugungi kunda hayotimizning ajralmas bir qismi bo'lib ulgurdi. Maktab yoshidan boshlab yoshi katta insonlar ham iste'mol qilishadi. Bu gazli ichimliklarning insonga salbiy va ijobiy tomonlari mavjud. Har bir oziq-ovqat me'yorida ortiq iste'mol qilinganda insonda salbiy oqibatlar olib keladi.

Bizning tanamiz 80% suvdan iborat. Tanamizdagi ma'lum miqdordagi suvni saqlab qolish uchun biz har kuni suv iste'mol qilishimiz kerak. Ba'zilarimiz sharbatlar, choylar, kompotlar ichishni afzal ko'rishadi. Ammo do'konlarga kelganimizda, javonlarda biz tez-tez tanlagan gazlangan ichimliklarning xilma-xilligini ko'ramiz chanoqog'ingizni qondirish uchun. Har bir inson yoshligidan gazlangan suv bilan tanish. Biroq, u nimadan iborat va inson tanasiga qanday ta'sir qilishini bilmaymiz.

Amerikada ishlab chiqarilgan birinchi soda markalari: Coca-Cola, Fanta, Sprite, Pepsi-Cola. Rossiyada birinchi bo'lib: Baykal, Buratino, Tarxun. Ichimliklar gazlangan suv mashinalaridan chiqarilgan shisha butilkalarda yoki butilkalarda sotilgan. Bunday gazlangan suv mashinalarini mamlakatimizning istalgan shahrining har bir qadamida topish mumkin.

Gazli ichimliklarning tarkibi quydagicha:

Shakar

Bu inson tanasining ishlashiga salbiy ta'sir qiladi, bolalar va kattalarda semirishga, diabetga olib kelishi mumkin. Endi shakar tatlandırıcılar bilan almashtiriladi, ko'pincha aspartam (E951) ishlatiladi.

"SanPinning sanitariya qoidalari va qoidalari" ma'lumotnomasidan men aspartam E951 genetik jihatdan yaratilgan kimyoviy dori ekanligini bilib oldim, bu sog'liq uchun xavfli ekanligi to'g'risida ko'plab aniq dalillarga ega. Bosh og'rig'i, ko'ngil aynishi, kuchli yurak urishi, vazn ortishi, zaiflik va eshitish qobiliyatini yo'qotishiga olib keladi.

Karbonat angidrid

Har qanday gazlangan suvda karbonat angidrid mavjud. Karbonat angidridning o'zi zararli emas, lekin u Belching, shishiradi, gaz hosil qiladi. Oshqozon-ichak trakti kasalliklaridan aziyat chekadiganlar ehtiyot bo'lishlari kerak, chunki karbonat angidrid ovqat hazm qilish buzilishi yoki og'riq hujumini keltirib chiqarishi mumkin.

Bo'yoqlar va Lazzatlar

Gazlangan ichimliklarda ishlatiladigan bo'yoqlar tabiiy va sun'iydir. Sun'iy ranglar soni ancha ko'p. Ular jigarga yuk beradi, turli xil allergik reaksiyalarga olib keladi – burun oqishi va toshmalardan bronxial astmagacha, tishlarning emalini yo'q qiladi, bu esa kariesga olib keladi.

Kofein

Bosh og'rig'i, charchoq bilan birga keladigan asab tizimining charchashiga yordam beradi, yurakdagi yukni oshiradi.

Gazli ichimliklarning salbiy tomonlari.

Saraton kasalligi xavfining ortishi

Gazlangan ichimliklarni iste'mol qilish va saratonning turlari o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganuvchi ko'plab tadqiqotlar o'tkazildi. 2019-yilda British Medical Journal tomonidan 5-18 yoshgacha bo'lgan 101 257 nafar ishtirokchi bilan o'tkazilgan tadqiqot shuni ko'rsatdiki, shakarli ichimliklarni iste'mol qilish haqiqatan ham saraton, xususan, ko'krak saratoni xavfi bilan bog'liq. Kuniga 100 ml qo'shimcha shakarli ichimliklar ichish, bu haftada taxminan ikki bankaga teng, natijada tadqiqotchilar saraton xavfini 18 foizga oshirishi mumkin degan xulosaga keldi.

Yurak-qon tomir kasalliklari

Amerikalik olimlar, shuningdek, shakarli ichimliklar va yurak-qon tomir kasalliklaridan o'lim darajasi o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganmoqda. 2019-yilda tadqiqotchilar kuniga ikki porsiyadan ortiq yuqori kaloriyali ichimlik ichgan odamlarda yurak muammolaridan o'lish xavfi 31 foizga yuqori degan xulosaga kelishdi. Iste'mol qilingan gazli ichimlik miqdori ham muhim rol o'ynashi aniqlandi: har kuni iste'mol qilingan shakarli ichimlikning har bir qo'shimcha qismi yurak-qon tomir kasalliklaridan o'lish xavfini 10 foizga oshirish bilan bog'liq.

Tishlarning shikastlanishi

Gazli ichimliklar tishlarga zarar yetkazishi mumkin, shuning uchun gazlangan suvga bo'lgan ishtiyoqni cheklash chiroyli tabassumni saqlab qolishning kaliti deb hisoblanishi mumkin. Tish shifokori va og'iz bo'shlig'i bo'yicha mutaxassis doktor Rona Eskanderning so'zlariga ko'ra, shakarsiz choy yoki suvni afzal ko'rgan ma'qul. "Gazlangan ichimliklar tarkibida shakar bo'ladimi yoki yo'qmi, kislota bo'ladi, – deydi ekspert. – Ular tishlarga zarar yetkazishi va kariyes, tish eroziyasi kuchayishiga olib kelishi mumkin". Uning qo'shimcha qilishicha, gazli ichimliklar ichilgandan keyin darhol tishlarni yuvmaslik kerak. Chunki kislota tishlar tuzilishini yumshatib, ularni tushib ketishiga moyil qilib qo'yadi.

Jigarning shikastlanish xavfi ortadi

Tadqiqotchilar kuniga atigi ikki shisha shakarli ichimliklar jigar kasalligining rivojlanishiga hissa qo'shishini isbotladi. Sog'lom jigar yog'dan mahrum bo'lishi kerak, ammo mutaxassislarning fikriga ko'ra, Buyuk Britaniyada har uchinchi bemorda oz miqdorda bo'lsa ham u mavjud va ko'plab mamlakatlarda shunga o'xshash holatlar kuzatilmoqda.

Gazlangan suvda erigan karbonat angidrid mavjud. Suv tabiiy va sun'iy ravishda gaz bilan to'yingan.

Agar to'yinganlik tabiiy bo'lsa, unda ko'pincha natriy va kaltsiy kabi minerallarni o'z ichiga olgan mineral suv haqida gapiramiz. Sun'iy ravishda to'yingan suvda bir qator minerallar ham bo'lishi mumkin. Inson 80% suvdan iborat bo'lib, u barcha metabolik jarayonlarda ishtirok etadi. Shuning uchun suvsizlanish inson salomatligi va hatto hayoti uchun xavflidir.

Ammo " o'tkir "suvsizlanishdan tashqari," surunkali " ham mavjud, odam uzoq vaqt davomida suv olmaydi, bu barcha organlar va tizimlarning ishiga ta'sir qiladi.

Xulosa o'rnida haddan tashqari foydalanish ayollarda suyak zichligining pastligi bilan bog'liq. Bu ehtimollik yoshga qarab ortadi.

Gazlangan suvning o'zi (mineral) kilogramm ortishiga olib kelmaydi, chunki unda kaloriya yo'q. Ammo tarkibida shakar, lazzat kuchaytirgichlar va boshqa qo'shimchalar bo'lsa, ya'ni bu shirin soda kasallikka olib keladi - semirish.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

Kiril va Metodiyning katta entsiklopediyasi. "Gazlangan suv" maqolasi. Kiril va metodi bolalar entsiklopediyasi, 2007. Waitkene L. D. tajribalar va tajribalar – Moskva: ast nashriyoti, 2020. - 159

3. "SanPiN sanitariya qoidalari va qoidalari" qo'llanmasi

4. D. N. Trifonov Tomonidan. "Yosh kimyogarning entsiklopedik lug'ati". M. Pedagogika. 2009 yil

Internet manbalari:

5. <https://sites.google.com/site/gaznapitkiru/cover-page/video>  
gazlangan ichimliklarning paydo bo'lishi

История

6. Sinfdan tashqari mashg'ulotlar " soda bilan tajribalar | / maktab ligasi  
(schoolnano.ru)