

Adilova Odina Azamat qizi
Toshkent shahri Olmazor tumani
Abu Ali ibn Sino nomidagi
ixtisoslashtirilgan maktabning
9- sinf o'quvchisi

Annotatsiya: Bu maqolada gazlangan ichimliklarning inson organizmiga ta'siri, oqibatlarini haqida ma'lumot berilgan.

Kalit so'zlar: karbonat angidrid, limon kislotasi, ortofosfat kislotasi, natriy benzoat, qandli diabet, fosfat kislotasi, osteoporoz, metabolik sindrom

Insonlar doimo faol va tetik bo'lishlari uchun turli xildagi vitaminlarga boy oziq-ovqatlarni iste'mol qilishlari, o'z vaqtida dam olishlari, zararli odatlardan yiroq bo'lishlari lozim. Lekin, afsuski odamzod har doim ham o'z sog'lig'i uchun foydali bo'lgan mahsulotlarni iste'mol qilavermaydi. Biz har doim sevib tanavvul qiladigan yarim tayyor mahsulotlardan tortib ular bilan birga iste'mol qiladigan turli xildagi gazlangan ichimliklar hozirgi kunda insonlar sog'lig'iga juda ham katta zarar yetkazayotgan eng dolzarb muammolardan biri hisoblanadi.

Hozirgi kunda bunday ichimliklarning soni juda ham ko'p va har bir ichimlikning o'ziga yarasha kelib chiqish tarixi mavjud. Gazlangan suvni ilk bor 1767 yilda kimyogar J.Pristli kashf etgan. Bunday suvlarni sanoat darajasida ishlab chiqishni esa Yakob Shvell yo'lga qo'ygan. Keling endi biz gazlangan ichimliklarning tarkibi va ularning insonlar organizmiga ta'siri bilan tanishib chiqamiz.

Gazlangan ichimlik - bu karbonat angidrid (CO_2) bilan boyitilgan, xushbo'ylashtirilgan, turli xildagi rang beruvchi moddalar qo'shilgan va saqlash muddatini ko'paytirish uchun shakar bilan boyitilgan tabiiy ichimlik suvi. Uning tarkibida bu moddalardan tashqari limon kislotasi, ortofosfat kislotasi, natriy benzoat, makkajo'xori siropi va boshqa moddalar mavjud.

Karbonat angidrid gaz holida inson organizmiga xavf solmaydi ammo u suv bilan reaksiyaga kirishgandan so'ng oshqozon va ovqat hazm qilish tizimi uchun xavfli hisoblanib, shamollash jarayonlarini keltirib chiqaradigan kislotaga aylanadi. Yaxshiyamki, bu kislotasi tezda parchalanadi, biroq oshqozonda uzoq vaqt saqlanib qoladi. Gaz oshqozonga tushganida - hazm qilish va moddalar o'zlashtirishining buzilishiga, oshqozonga tushgan taomning turib qolishiga olib kelishi mumkin. Natriy benzoat esa organizmdagi kaliy miqdorini kamaytiradi. Shirin gazlangan ichimliklar tarkibidagi shakar va kislotalar esa, tish emal qatlamini parchalanishiga sabab bo'ladi. Karies tish ildizi va asab tolasiga yetganida tish parchalanadi. Aksariyat shirin gazlangan ichimliklar tarkibida makkajo'xori siropi ko'p miqdorda bo'lib, u ikkinchi tipdagi qandli diabet yoki yurak bilan bog'liq xastaliklarni keltirib chiqarishga sabab bo'lishi mumkin. Gazli shirin ichimliklar iste'molini sevuvchilarning 80 foizida qandli diabetni orttirishi ehtimoli yuqori bo'ladi. Shu

bilan birga ularda fosfor kislotasi ham bo'lib buyrakda tosh paydo bo'lishi, suyak bilan bog'liq muammolarga olib keladi. Bu kislota ta'sirida suyaklar mo'rtlashadi va osteoporozni rivojlantirishi mumkin. Peshob bilan tanadan chiqqan fosfor kislotasi o'zi bilan kalsiy va boshqa foydali minerallarni olib chiqib ketadi. Gazlangan ichimliklarning inson organizmiga salbiy ta'siri tufayli kelib chiqadigan kasalliklarga quyidagilarni misol qilib keltirishimiz mumkin:

1. Qandli diabet va metabolik sindrom xavfini oshiradi

O'rtacha ichimlikdagi yuqori shakar miqdori qondagi glyukoza darajasining keskin ortishiga olib keladi va uzoq vaqt davomida to'yinganlik hissini bermaydi. Natijada, tana ochlik va charchoqni his qiladi, 2-toifa diabet xavfini oshiradi.

2. Mo'rt suyaklar

Uning takibidagi zararli moddalarning yon ta'siridan biri suyakning mo'rtlashishi hisoblanadi. Ichimlikni ko'p ichish kalsiy miqdoriga ta'sir qilib, suyaklarni zaiflashtiradi. Kalsiy suyak va tishlarning mustahkam va sog'lomligini ta'minlaydi. Ichimlik tarkibidagi fosfat miqdori tanadagi kalsiyni yuvib ketuvchi asosiy modda hisoblanadi. Bu shuni anglatadiki, agar siz yiqilib tushsangiz, suyagingizning sinish ehtimoli ortadi.

3. Buyrakning shikastlanishi

Ko'p gazli ichimliklar ichish buyraklarga zarar yetkazishi mumkin. Buyraklar tananing tabiiy detoks tizimining bir qismi hisoblanadi. Bu shuni anglatadiki, agarda inson zararli narsalarni iste'mol qilsa, buyraklar uni tanadan chiqarib yuborish uchun javobgar bo'ladi. Ichimliklar buyraklarga katta miqdorda zarar yetkazishi va hatto buyrakda tosh yig'ilishiga olib kelishi mumkin. Buyrakdagi toshlar peshob tarkibidagi minerallar va kislotalar darajasining muvozanatsizligi natijasida kelib chiqadi.

4. 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.

5. Alsgeymer kasalligi xavfining ortishi

2020-yilda amerikalik olimlar gazli ichimliklarni ko'proq iste'mol qilish demensiya, Alsgeymer kasalligi va insultning barcha shakllari xavfi ortishi bilan bog'liqligini aniqladi. 20 yildan ortiq davom etgan Framingham Heart Study tadqiqot markazi haftasiga birdan yetti porsiyagacha gazli ichimlik qabul qilgan odamning iste'mol qilmaydiganlarga qaraganda Alsgeymer kasalligiga chalinish ehtimoli deyarli ikki baravar yuqori ekanligini aniqladi.

6. Erta qarish

Gazli ichimliklarda ishlatiladigan fosfat, shuningdek, boshqa ko'plab qayta ishlangan oziq-ovqatlar qarish jarayonini tezlashtirishi aniqlangan. Bu nafaqat terining potensial ajinlari, balki surunkali buyrak kasalligi va yurak-qon tomir tizimi uchun ham zararli.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. <https://daryo.uz/2022/01/20/gazlangan-ichimliklarning-organizm-uchun-haqiqatan-ham-zararli-ekanining-11-sababi>
2. <https://kun.uz/uz/news/2019/09/12/kuchli-gazlangan-va-quvvat-beruvchi-shirin-ichimliklar-zararlimi-yoki-yoq>
3. <https://hypote.in/blogs/protein-blog/10-harmful-effects-of-drinking-carbonated-drinks>
4. <https://uz.eferrit.com/sodali-pop-va-gazlangan-ichimliklar-tarixi/>