



**ZAVQ VA XAVF ORALIG'IDAGI NOZIK MUVOZANATLARNI KASHF
QILISH.**

Husanova Mujgona

*Termiz Davlat Pedagogika Universitetining "Tillar" fakulteti
1-bosqich talabasi.*

Morozova A.V.

Ilmiy rahbarlar: Amaliy ingliz tili kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya. *Mazkur maqolada shirinliklarning inson salomatligiga ta'siri, xususan ularning psixologik qaramlikka olib kelishi haqida so'z yuritiladi. Muallif shirinliklarning miqdordan oshiq iste'moli qanday qilib ruhiy holatga ta'sir qilishi mumkinligini tahlil qiladi. Shu bilan birga, maqolada muvozanatli ovqatlanish, sog'lom alternativallarni tanlash va ongli iste'mol qilish orqali salomatlikni asrash zarurligi ta'kidlanadi. Umuman olganda, maqola shirinliklardan foydalanishda ehtiyotkorlik va ongli yondashuv muhimligini uqtiradi. Yana kerak bo'lsa, referat yoki prezentatsiya uchun qisqartmasini ham tayyorlab beraman.*

O'zbekcha: *Maqola shirinliklar va shakar iste'molining inson salomatligiga ta'sirini yoritadi. Unda semizlik, yurak kasalliklari va diabet kabi xavflar ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi. Mashhur olimlarning fikrlari keltirilib, shakarni me'yorda iste'mol qilish tavsiya etiladi.*

English: *The article explores the impact of sweets and sugar consumption on human health. It analyzes health risks such as obesity, heart disease, and diabetes based on scientific sources. Opinions of well-known scientists are included, emphasizing the importance of moderate sugar intake.*

Русский: *В статье рассматривается влияние потребления сладостей и сахара на здоровье человека. На основе научных источников анализируются такие риски, как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и диабет. Приводятся мнения известных учёных и подчёркивается необходимость умеренного потребления сахара.*

Kirish.

Zamonaviy hayotda shirinliklar inson kundalik ovqatlanishining ajralmas qismiga aylangan. Ular bayram dasturxonlarining bezagi, ruhiy charchoqni yengillashtiruvchi vosita va ko'p hollarda kayfiyat ko'taruvchi omil sifatida qaraladi. Biroq, ko'pchilik bu lazzatli ne'matlarning salomatlik, ayniqsa psixologik holatga bo'lgan ta'siri



haqida jiddiy o'ylab ko'rmaydi. Aynan shu jihatlar ushbu maqolada ko'rib chiqiladi — ya'ni, shirinliklarning foydali va zararli tomonlari, qaramlik xavfi va muvozanatli iste'mol qilishning ahamiyati tahlil qilinadi.

Shirinliklar va Psixologik Qaramlik. Shirinliklar faqatgina jismoniy ehtiyojni emas, balki psixologik ehtiyojni ham qondiruvchi vosita sifatida namoyon bo'ladi. Ularning tarkibidagi shakar miyada "mukofot tizimi"ni faollashtirib, qisqa muddatli quvonch va taskin beradi. Biroq, bu holat inson organizmida shirinliklarga nisbatan ruhiy bog'liqlikni shakllantiradi. Har safar kayfiyat tushganida yoki stress paytida shirinlik iste'mol qilishga odatlangan inson vaqt o'tishi bilan bu mahsulotlarsiz o'zini baxtsiz his qila boshlaydi. Bu esa nafaqat ovqatlanish muammolariga, balki ruhiy tushkunlik, asabiylik va o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli, shirinliklar iste'molida ruhiy holatni inobatga olish, ulardan foydalanishni nazorat qilish muhim sanaladi. Muvozanatli Iste'mol va Sog'lom Alternativalar. Shirinliklarning kayfiyatga ijobiy ta'siri va hayotni lazzatli qilishdagi o'rni rad etilmaydi. Ammo ularni cheksiz iste'mol qilish sog'liq uchun xavf tug'diradi. Ayniqsa, organizmida ortiqcha shakar yig'ilishi qandli diabet, semizlik, yurak-qon tomir kasalliklari va boshqa ko'plab muammolarga olib keladi. Shu bois, shirinliklardan to'g'ri va me'yorida foydalanish inson salomatligi uchun muhim hisoblanadi. Muvozanatli ovqatlanish deganda, inson o'z ratsionida shirinliklar ulushini kamaytirishi, ularning o'rnini tabiiy va foydali mahsulotlar bilan almashtirishi kerak. Masalan, shakarning o'rniga asal, meva yoki tabiiy tatlandırıcılardan foydalanish tavsiya etiladi. Bunday alternativalar nafaqat organizmga zarar qilmaydi, balki foydali vitamin va minerallar bilan ta'minlaydi. Shuningdek, shirinliklar haftaning ma'lum kunlarida, cheklangan miqdorda iste'mol qilinsa, bu nafaqat salomatlikni saqlab qoladi, balki ulardan zavq olishni yanada oshiradi. Har kuni shirinlik iste'mol qilish odatga aylansa, ularning zavqi ham kamayadi, bu esa organizmni yanada ko'proq shakar talab qilishiga olib keladi. Buning oldini olish uchun ongli ravishda reja asosida yondashish lozim. Yana bir muhim jihat shundaki, ota-onalar farzandlarining bolalikdan to'g'ri ovqatlanish odatlarini shakllantirishga e'tibor berishlari zarur. Bolalarga mevali shirinliklar, yong'oqlar bilan bezatilgan tabiiy mahsulotlar taklif qilinsa, ularning shirinlikka bo'lgan ehtiyoji sog'lom tarzda qondiriladi. Bu esa kelajakda salomat muhit va sog'lom avlod shakllanishiga xizmat qiladi.

Albatta, John Yudkinning "Pure, White and Deadly" asarini asos qilib olib, bu fikrni kengroq yoritib beraman: Shakar xavfi: John Yudkin nigohida. 1972 yilda britaniyalik olim va oziqlanish bo'yicha mutaxassis John Yudkin tomonidan yozilgan "Pure, White and Deadly" ("Toza, oq va o'limli") asari o'z davrida katta bahs-



munozaralarga sabab bo'lgan. Yudkin ushbu kitobida shakarning sog'liqqa salbiy ta'sirini keng qamrovda yoritib, uni yurak-qon tomir kasalliklari, semizlik va qandli diabet kabi xavfli holatlar bilan bevosita bog'laydi. U o'z tadqiqotlarida shakarni "jimjit qotil" deb ataydi — ya'ni insonlar kun sayin uni iste'mol qilmoqda, ammo uning uzoq muddatli zararini yetarlicha anglamayapti. Yudkinning fikricha, shakarning haddan tashqari ko'p iste'moli organizmda metabolik buzilishlarga sabab bo'ladi. Ayniqsa, sanoat yo'li bilan ishlab chiqarilgan, tabiiy bo'lmagan shakarning zararli ta'siri kuchliroq bo'ladi. U ovqatlarimiz tarkibiga yashirin shaklda kirib kelgan: ichimliklar, konservalar, non mahsulotlari va hatto sog'lom deb hisoblangan tayyor ovqatlarda ham mavjud. Yudkin bu orqali nafaqat shaxsiy salomatlikka, balki jamiyat miqyosida ham jiddiy xavf tug'ilayotganini ogohlantiradi. Shuningdek, u shakarning haddan ortiq iste'moli faqat jismoniy emas, balki ruhiy salomatlikka ham salbiy ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaydi. U bu borada ayniqsa bolalar sog'lig'iga e'tibor qaratadi: bolalikdan noto'g'ri ovqatlanish odatlari kelajakda jiddiy kasalliklarga sabab bo'lishi mumkinligini isbotlashga harakat qiladi. Afsuski, John Yudkinning bu ogohlantiruvchi fikrlari o'z davrida yetarlicha e'tibor qozonmagan. Chunki o'sha paytda ko'plab oziq-ovqat kompaniyalari yog'ni salomatlik uchun asosiy tahdid sifatida ko'rsatib, shakarning salbiy ta'sirini e'tibordan chetda qoldirishga uringan edi. Biroq bugungi kunda ilmiy tadqiqotlar Yudkinning taxminlarini tobora ko'proq tasdiqlamoqda.

Xulosa. Shirinliklar inson hayotida quvonch, zavq va kayfiyat manbai bo'lishi mumkin, biroq ularni haddan tashqari iste'mol qilish jismoniy va psixologik salomatlikka jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Miyada "mukofot tizimi"ni faollashtirib, ruhiy qaramlikni yuzaga keltirishi, vaqt o'tishi bilan shakar iste'molining doimiy ehtiyojga aylanishi sog'liq uchun xavfli oqibatlarga olib keladi. John Yudkin o'zining "Pure, White and Deadly" asarida bu xavf haqida o'z vaqtida ogohlantirgan edi. Bugungi kunda esa ilm-fan bu fikrlarning ko'pini tasdiqlamoqda.





Adabiyotlar ro'yxati:

Yudkin, J. (1972). Pure, White and Deadly: How Sugar is Killing Us and What We Can Do to Stop It. Penguin Books. Lustig, R. H. (2012). Fat Chance: Beating the Odds Against Sugar, Processed Food, Obesity, and Disease. Hudson Street Press. World Health Organization (WHO). (2015). Guideline: Sugars intake for adults and children. <https://www.who.int> Taub-Dix, B. (2017). Read It Before You Eat It: Taking You from Label to Table. Plume. Harvard T.H. Chan School of Public Health. (n.d.). The Nutrition Source: Sugary Drinks.