

FAST-FOOD, YARIM TAYYOR MAHSULOTLAR TARKIBI VA INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Abdujabbarov Kozimboy

Namangan davlat pedagogika institutining

biologiya yo'nalishi iqtidorli talabasi

abdujabbarovkozimjon@gmail.com ;

tel (+99894)896-71-61

ANNOTATSIYA. Ushbu maqolada bugungi kunda butun dunyoda, jumladan O'zbekistonda ham keng tarqalgan, qulay va tez tayyorlanadigan ammo, bu qulaylik va lazzat ortida turadigan sog'liqqa katta xavf keltiradigan fast-food (tez tayyor ovqat) mahsulotlarining tarkibi, inson salomatligiga salbiy ta'siri hamda bu muammoning oldini olish yo'llari haqida gap boradi.

KALIT SO'ZLAR. Fast-food, iste'mol, cheburek, shaurma, sendvich, gamburger, hot-dog, gipertoniya, saraton, uglevodlar, trans-yog'lar, oqsillar, sun'iy qo'shimcha, diabet

ABSTRACT. This article discusses the composition of fast food products, their negative impact on human health, and ways to prevent this problem, which are widespread all over the world, including in Uzbekistan, and are convenient and quick to prepare, but behind this convenience and taste lie the great health risks.

KEYWORDS: Fast food, consumption, cheburek, shawarma, sandwich, hamburger, hot dog, hypertension, cancer, carbohydrates, trans fats, proteins, artificial additives, diabetes

АННОТАЦИЯ. В данной статье рассматриваются состав продуктов быстрого приготовления, их негативное влияние на здоровье человека и способы предотвращения этой проблемы. Продукты быстрого приготовления широко распространены во всем мире, в том числе и в Узбекистане, удобны и быстры в приготовлении, но за удобством и вкусовыми качествами кроются большие риски для здоровья.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Фастфуд, потребление, чебурек, шаурма, сэндвич, гамбургер, хот-дог, гипертония, рак, углеводы, трансжиры, белки, искусственные добавки, диабет

Mazmun: Fast-food mahsulotlari bugungi kunda tez tayyorlanadigan ovqatlar orasida eng ommabop hisoblanadi. Ular tezkor hayot tarziga mos kelgani sababli ko'pchilik uchun qulay ovqatlanish imkoniyatini taqdim etadi. Ammo ushbu oziq-ovqat turlari ko'pincha salomatlik uchun jiddiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.. Hozirgi kunda cheburek,

shaurma, sendvich, gamburger, hot-dog sotib olish biz uchun odatiy holga aylandi. Katta shaharlarda tez ovqatlanishni taklif qiladigan taomxonalar ko'payib bormoqda. Fast-foodlarga tez tayyorlanadigan taomlar kiradi. Tez ovqatlanish tushunchasi nafaqat uni tayyorlashga sarflangan oz vaqt, balki uni tez iste'mol qilish bilan ham bog'liq. Ko'pincha biz tez ovqatlanish tizimi tanamiz uchun qanchalik foydali yoki zararli ekanligi haqida umuman o'ylamaymiz. Aytish joizki, hatto bunday oziq-ovqatning foydasi yo'qligiga shubha qilsak ham, fast-foodlarni sotib olamiz. To'liq ovqat tayyorlash uchun vaqt yo'qligi-iste'molchilar tez tayyorlanadigan ovqatlarga bo'lgan ishtiyoqini shunday oqlaydilar.[1;125 b] Hozirgi kunda inson hayotiga nafaqat shahar hududlari balki qishloq hududlarida ham shiddat bilan kirib kelayotga bu illat barchamizni ogohlikka chaqiradi. Katta yoshli odamlarda va yosh bollarimiz orasida keng istemolga o'tishga ham ulgurdi. To'g'ri ovqatlanish esa sog'lom turmush tarzini saqlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi.



Odatda tez tayyorlanadigan ovqatlarni va yarim tayyor mahsulotlarni iste'mol qilish quyidagi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin .Masalan:

Sun'iy yog'larga boy: tez tayyor bo'luvchi ovqatlar ko'pincha sun'iy yog'larga, ayniqsa to'yingan va trans-yog'larga boy. Ushbu yog'lar qondagi xolesterin miqdorini oshirishi mumkin, bu esa yurak-qon tomir xastaliklari xavfini oshiradi.

Haddan tashqari kaloriya: Yetarli energiya sarflamasdan juda ko'p kaloriya iste'mol qilish kilogramm ortishi va semirishga olib kelishi mumkin, bu esa o'z navbatida diabet, gipertoniya va saratonning ayrim turlari kabi turli surunkali kasalliklar xavfini oshiradi.

Muhim oziq moddalar kam: tez tayyor bo'luvchi taomlar va yarim tayyor mahsulotlar odatda oqsillar, vitaminlar va minerallar kabi muhim oziq moddalarga ega emas. Bu vaqt

o'tishi bilan ozuqa moddalarining yetishmasligiga olib kelishi mumkin, bu esa sog'liq uchun xavfli va kasallik va infeksiyalarga moyillikni oshiradi.

Qandli diabet xavfining ortishi: tez tayyor bo'luvchi ovqatlar tarkibidagi shakar va tozalangan uglevodlarning yuqori miqdori insulin qarshiligiga va qandli diabetni rivojlanish xavfining oshishiga olib kelishi mumkin. So'ngi yillarda tez tayyor bo'luvchi taomlarni va yarim tayyor mahsulotlarni dunyo aholisi haddan tashqari ko'p istemol qilishi tufayli dunyo bo'ylab qandli diabet kasalligini yoshga nisbatan ancha yoshartirdi.

Ovqat hazm qilish muammolari: tez tayyorlanadigan taomlar ko'pincha qattiq qayta ishlanadi va tarkibida sun'iy qo'shimchalar, konservantlar va lazzat kuchaytirgichlar bo'lishi mumkin. Ushbu qo'shimchalar hazm qilish jarayonini buzishi mumkin va hazm qilishdagi salbiy oqibatlarga olib keladi ya'ni, qabziyat, oshqozon-ichakdagi noqulayliklar.[2;1 b] Tez tayyor bo'luvchi va yarim tayyor mahsulotlar energetik ichimliklar muntazam istemol qilish juda xavfli va o'ziga qaram qilib qo'yadi, ko'pincha tuz, shakar va yog'ning yuqori miqdorini o'z ichiga oladi. .

Serotonin — uyqu va ishtahani tartibga soluvchi, kayfiyatimizga vositachilik qiluvchi va og'riqni his qiluvchi neurotransmitter hisoblanadi. U, yuzasi yuz million nerv hujayralari bilan qoplangan oshqozon-ichak traktida ishlab chiqariladi. Bu muhitga qanday sifatdagi oziq-ovqat kelib tushishi uyqu, ovqatlanish, kayfiyat va og'riqlarga katta ta'sir ko'rsatadi. Qayta ishlangan oziq-ovqatlar ko'pincha vodorodlangan va ularni trans yog'larga aylantiradigan nosog'lom yog'larga boy. [3; 1 b] Fast food maxsulotlarida juda zarrarli bo'lgan moddalar ko'p hisoblanadi.



Xulosa qilib aytganda yoshlarimmiz nafaqat yoshlar balki katta yoshli odamlarda kuzatilayotgan istemol organizmga ta'sir etishidan bexabar qolmoqda. Ayniqsa, talaba yoshlarimiz orasida ko'payotgani achinarli holat albatta Tez tayyor mahsulotlar istemolini kamaytirishimiz ko'proq tabiiy ovqatlanish ratsioniga rioya qilishimiz zarurdir. Fast food va yarim tayyor mahsulotlarning qulayligi ularning zararini oqlamaydi. Ularning muntazam iste'moli inson salomatligi uchun jiddiy xavf tug'diradi. Shu sababli, sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, aholiga to'g'ri ovqatlanish haqida tushunchalar berish, ayniqsa bolalar va o'smirlar orasida bu boradagi ma'rifiy ishlarni kuchaytirish dolzarb masalalardan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi ma'lumotlari. – Toshkent, 2023.
2. Karimova M. “Sog'lom ovqatlanish asoslari”. – Toshkent: Istiqlol nashriyoti, 2022.
3. World Health Organization (WHO). Healthy diet factsheet. – Geneva, 2021.
4. Nasriddinova D. “Fast food mahsulotlarining inson organizmiga ta'siri”. – “Tibbiyot va hayot” jurnali, №2, 2023.
5. Raxmatullayeva S. “Yarim tayyor mahsulotlar iste'moli va sog'liq muammolari”. – Toshkent, 2024.
6. M.Akramova. Fast-food mahsulotlarining salomatlikka ta'siri 2025 125 b
7. T. Ikramov. Yarim tayyor mahsulotlar (fast food) ning so'lom turmush tarziga salbiy ta'siri 2024 1 b
8. Fast-food aqliy zaiflikka sabab bo'ladimi? <https://factchecknet.uz> 1 b