



ENERGETIK ICHIMLIKLARNING INSON ORGANIZMIGA TA'SIRI

Abidova Iroda Abdusattarovna

EMU UNIVERSITY talabasi

Annotatsiya; *Ushbu maqolada energetik ichimliklarning inson organizmiga ta'siri o'rganildi. So'nggi yillarda energetik ichimliklar iste'moli butun dunyoda sezilarli darajada oshib bormoqda. Ushbu ichimliklar tarkibida kofein, taurin, shakar va boshqa biologik faol moddalar mavjud bo'lib, ular markaziy nerv tizimi va yurak-qon tomir tizimiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, energetik ichimliklarni haddan tashqari iste'mol qilish yurak urish tezligining oshishi, arterial bosimning ko'tarilishi hamda uyqu buzilishlariga olib kelishi mumkin.*

Kalit so'zlar: energetik ichimliklar, kofein, taurin, arterial bosim, yurak-qon tomir tizimi, markaziy nerv tizimi

Аннотация: *В данной статье рассматривается влияние энергетических напитков на организм человека. В последние годы потребление энергетических напитков значительно возросло во многих странах мира. Энергетические напитки содержат кофеин, таурин, сахар и другие биологически активные вещества, которые оказывают влияние на центральную нервную систему и сердечно-сосудистую систему. Результаты исследования показывают, что чрезмерное употребление энергетических напитков может вызывать учащение сердечного ритма, повышение артериального давления и нарушение сна.*

Ключевые слова: энергетические напитки, кофеин, таурин, артериальное давление, сердечно-сосудистая система, центральная нервная система

Dolzarblik

So'nggi yillarda energetik ichimliklar iste'moli butun dunyoda keng tarqalib bormoqda. Ushbu ichimliklar inson organizmiga tezkor energiya beruvchi mahsulot sifatida reklama qilinadi. Biroq ularning tarkibida yuqori miqdorda kofein va boshqa stimulyator moddalar mavjud bo'lib, bu moddalar organizmning turli tizimlariga, ayniqsa yurak-qon tomir tizimi va markaziy nerv tizimiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Energetik ichimliklarni haddan tashqari iste'mol qilish sog'liq uchun turli xavflarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli energetik ichimliklarning inson organizmiga ta'sirini o'rganish dolzarb ilmiy masalalardan biri hisoblanadi.

Kirish

Energetik ichimliklar inson organizmini vaqtincha rag'batlantiruvchi ichimliklar bo'lib, ular tarkibida kofein, taurin, shakar, vitaminlar va boshqa stimulyator moddalar mavjud. Ushbu ichimliklar charchoqni kamaytirish, diqqatni oshirish va jismoniy faollikni kuchaytirish maqsadida iste'mol qilinadi.



Biroq energetik ichimliklarni muntazam va ortiqcha iste'mol qilish organizmda turli fiziologik o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Ayniqsa yurak-qon tomir tizimi va markaziy nerv tizimi bu moddalarga juda sezgir hisoblanadi.

Asosiy qism

Energetik ichimliklarning tarkibi

Energetik ichimliklar tarkibi turli ishlab chiqaruvchilarga qarab farq qilishi mumkin, biroq ularning asosiy komponentlari quyidagilardan iborat:

kofein

taurin

glyukoza yoki shakar

B guruhi vitaminlari

guarana ekstrakti

boshqa stimulyator moddalar

Bu moddalar organizmda metabolik jarayonlarga ta'sir ko'rsatib, vaqtinchalik energiya hissini beradi.

Kofeyning organizmga ta'siri

Kofein energetik ichimliklarning asosiy faol komponenti hisoblanadi. U markaziy nerv tizimini qo'zg'atib, charchoq hissini kamaytiradi va hushyorlikni oshiradi. Kofein adrenalini ajralishini kuchaytiradi, natijada yurak urish tezligi oshadi va qon bosimi ko'tarilishi mumkin.

Kofeyni ortiqcha iste'mol qilish quyidagi holatlarga olib kelishi mumkin:

yurak urishining tezlashishi

arterial bosimning oshishi

uyqusizlik

asabiylik

bosh og'rig'i

Energetik ichimliklarning yurak-qon tomir tizimiga ta'siri

Energetik ichimliklar yurak-qon tomir tizimiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Kofein va boshqa stimulyator moddalar yurak faoliyatini kuchaytiradi. Bu esa yurak urish tezligining oshishiga va qon tomirlarning torayishiga olib keladi.

Uzoq vaqt davomida energetik ichimliklarni ko'p iste'mol qilish quyidagi holatlarni keltirib chiqarishi mumkin:

arterial gipertenziya

yurak ritmi buzilishlari

yurak mushagining zo'riqishi

Energetik ichimliklarning nerv tizimiga ta'siri

Energetik ichimliklar markaziy nerv tizimiga ham ta'sir ko'rsatadi. Kofein miya faoliyatini vaqtincha faollashtiradi va diqqatni oshiradi. Biroq bu ta'sir qisqa muddatli bo'lib, keyinchalik charchoq yanada kuchayishi mumkin.

Energetik ichimliklarni ko'p iste'mol qilish quyidagi holatlarga olib kelishi mumkin:





uyqu buzilishi

asabiylik

bezovtalik

diqqatning pasayishi

Energetik ichimliklarning metabolizmga ta'siri

Energetik ichimliklar tarkibida ko'p miqdorda shakar mavjud. Shakar organizmga tez energiya beradi, biroq u qonda glyukoza miqdorining keskin oshishiga olib keladi. Bu esa insulin ajralishining kuchayishiga sabab bo'ladi.

Energetik ichimliklarni muntazam iste'mol qilish quyidagi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin:

semizlik

qandli diabet rivojlanish xavfi

metabolik sindrom

Xulosa

Energetik ichimliklar inson organizmiga vaqtinchalik energiya berishi mumkin, biroq ularni ortiqcha iste'mol qilish sog'liq uchun zararli bo'lishi mumkin. Ayniqsa yurak-qon tomir tizimi, markaziy nerv tizimi va metabolizmga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli energetik ichimliklarni me'yorida iste'mol qilish va sog'lom turmush tarziga rioya qilish muhim hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Guyton A., Hall J. Textbook of Medical Physiology.
2. Robbins S., Cotran R. Pathologic Basis of Disease.
3. Ganong W. Review of Medical Physiology.
4. Tortora G., Derrickson B. Principles of Anatomy and Physiology.
5. Alyaviya O.T. Patologik anatomiya.
6. Hamroqulov A. Patologik anatomiya asoslari.
7. Qodirov A. Umumiy patologiya.
8. Halilov X. Patologik fiziologiya.
9. World Health Organization. Energy Drinks Report.
10. European Food Safety Authority. Caffeine Safety Report.
11. American Heart Association. Effects of Caffeine on Heart.
12. National Institutes of Health. Energy Drinks and Health.