

TALABALAR ORASIDA YARIM TAYYOR MAHSULOTLAR ISTE'MOLIDA YUZAGA KELADIGAN SALBIY OQIBATLARI

Akbarova Feruza

Alfraganus universiteti

Ilmiy rahbar: Maxmanazarov G'afur Axnazarovich

Alfraganus universiteti Klinik fanlar kafedrası assistenti

Anotatsiya: *Ushbu maqolada talabalar orasida yarim tayyor mahsulotlarni (fast-food, tez tayyorlanadigan ovqatlar, konserva mahsulotlari) muntazam iste'mol qilish natijasida yuzaga keladigan salomatlik muammolari, ularning organizmga zararli ta'siri hamda profilaktika choralari yoritib beriladi. Yashash sharoiti, vaqt tanqisligi va moliyaviy omillar sababli yarim tayyor mahsulotlar talabalar hayotida keng iste'mol qilinmoqda, ammo bunday mahsulotlar yuqori kaloriyali, kimyoviy qo'shimchalar, konservantlar va trans-yog'larni o'z ichiga olgani sababli turli kasalliklar xavfini oshiradi.*

Kalit so'zlar; *Yarim tayyor mahsulot, talabalar salomatligi, fast-food, oziq-ovqat qo'shimchalari, metabolik sindrom, ovqatlanish madaniyati, profilaktika.*

Bugungi kunda yarim tayyor mahsulotlar zamonaviy turmush tarzining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Ayniqsa, talabalar orasida vaqtni tejash, arzon narx va tayyorlashning qulayligi sababli fast-food va boshqa tez tayyorlanadigan ovqatlar iste'moli keng tarqalgan. Ammo bu mahsulotlarning tarkibida yuqori miqdorda yog', tuz, shakar, sun'iy rang beruvchilar, lazzat kuchaytiruvchilar, konservantlar kabi inson organizmiga zararli moddalar mavjud. Ularni muntazam iste'mol qilish ortiqcha vazn, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari, oshqozon-ichak muammolari, allergik reaksiyalar, gormonal buzilishlar hamda immunitetning pasayishiga olib kelishi mumkin. Talabalar yosh jihatidan faol rivojlanish bosqichida bo'lgani sababli noto'g'ri ovqatlanish ularning umumiy salomatligi, aqliy faolligi, o'qishdagi samaradorligiga bevosita ta'sir qiladi. Shu bois yarim tayyor mahsulotlar iste'molining zararini o'rganish va ularni kamaytirish bo'yicha profilaktik choralarni ishlab chiqish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

Talabalar hayotida yarim tayyor mahsulotlar iste'moli tobora keng tarqalib bormoqda. Buning asosiy sabablari orasida zamonaviy turmush tarzi, vaqt tanqisligi, o'qish yuklamasi, moliyaviy imkoniyatlarning cheklanganligi, hamda tayyor ovqatlarni tezda tayyorlash qulayligi kabilarni ko'rsatish mumkin. Talabalar ko'pincha taom tayyorlash uchun yetarli vaqt topolmaydi, uy sharoitida ovqatlanishning imkoni bo'lmaganda esa fast-food, noodles, konserva va boshqa yarim tayyor mahsulotlarga murojaat qiladilar. Bunday mahsulotlarning keng ommalashuvi ularni ishlab chiqaruvchilar tomonidan keng reklama qilinishi bilan ham bog'liq. Ammo yarim tayyor mahsulotlarni muntazam iste'mol qilish yosh organizmga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Yarim tayyor mahsulotlar tarkibida ko'pincha yuqori miqdorda tuz, shakar, trans-yog'lar, konservantlar, lazzat kuchaytiruvchi moddalar (masalan, natriy glutamat), sun'iy rang beruvchilar va aromatizatorlar mavjud bo'ladi. Ularning asosiy xususiyati shundaki, bu moddalarning ko'pchiligi mahsulotning ta'mini oshiradi, saqlash muddatini uzaytiradi, lekin inson salomatligi uchun xavf tug'diradi. Talabalik davri – organizmning faol rivojlanish bosqichi bo'lib, bu davrda noto'g'ri ovqatlanish kelajakda surunkali kasalliklar rivojlanishiga zamin yaratadi.

Birinchiidan, yarim tayyor mahsulotlarni tez-tez iste'mol qilish metabolik sindrom, ya'ni organizmning moddalar almashinuvi buzilishi bilan bog'liq kasalliklar rivojlanishiga olib keladi. Ularda mavjud yuqori miqdordagi kaloriya, ayniqsa "bo'sh kaloriya"lar, semirish xavfini oshiradi. Ortiqcha vazn esa o'z navbatida qandli diabet, gipertoniya, yurak-qon tomir kasalliklari kabi jiddiy kasalliklarning asosiy xavf omilidir. JSST ma'lumotlariga ko'ra, yoshlar orasida semirish holatlari aynan noto'g'ri ovqatlanish, xususan fast-food va yarim tayyor mahsulotlarni ko'p iste'mol qilish bilan chambarchas bog'liq.

Ikkinchiidan, bunday mahsulotlarning tarkibidagi tuz miqdori ko'pincha kunlik me'yordan bir necha barobar yuqori bo'ladi. Bu esa buyrak faoliyatining buzilishi, qon bosimining oshishi, suyak to'qimalarining zaiflashishiga olib keladi. Shakar miqdorining ortiqchiligi esa nafaqat semirish, balki kariyes, oshqozon osti bezining ortiqcha yuklanishi va qandli diabet rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Uchinchiidan, yarim tayyor mahsulotlarda ishlatiladigan konservantlar va sun'iy qo'shimchalar oshqozon-ichak tizimiga zarar yetkazishi mumkin. Ular ichak mikroflorasining tabiiy muvozanatini buzib, hazm jarayonini sekinlashtiradi, allergik reaksiyalar, teri kasalliklari, jigar faoliyatining buzilishi kabi holatlarni keltirib chiqaradi. Ba'zi tadqiqotlar ayrim oziq-ovqat qo'shimchalari gormonal tizimga ta'sir ko'rsatishi, hatto saraton kasalliklari xavfini oshirishi mumkinligini ko'rsatadi.

Talabalar hayotida yarim tayyor mahsulotlar iste'molining yana bir salbiy tomoni ularning ruhiy holatiga ta'sirida namoyon bo'ladi. Organizmning to'yimli ovqatlanishga bo'lgan ehtiyoji qondirilmaganda charchoq, uyquchanlik, asabiylik, diqqatning pasayishi kabi belgilar kuzatiladi. Bu esa o'qishdagi samaradorlikni pasaytiradi, aqliy faoliyatni sekinlashtiradi, immunitetni susaytiradi.

Yarim tayyor mahsulotlar bilan bog'liq yana bir muammo – ovqatlanish madaniyatining buzilishi. Talabalar orasida vaqtni tejash maqsadida bunday mahsulotlarni doimiy ravishda iste'mol qilish odat tusiga kirib boradi. Bu esa keyinchalik ularning ovqatlanishdagi noto'g'ri odatlarini shakllantirib, sog'lom ovqatlanish me'yorlariga amal qilishni qiyinlashtiradi. Natijada yoshlarning keyingi hayotida sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yish ancha murakkablashadi.

Bu muammoni hal etish uchun bir nechta profilaktika choralari zarur. Birinchiidan, talabalarining sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, ular orasida yarim tayyor mahsulotlarning salbiy oqibatlarini haqida ma'rifiy targ'ibot ishlarini kuchaytirish lozim. Ta'lim muassasalarida sog'lom ovqatlanish bo'yicha muntazam seminar va treninglar

tashkil etish, turli sog‘lom retseptlar, byudjetga mos ovqatlanish rejalari bilan tanishtirish foydali bo‘ladi.

Ikkinchidan, talabalarga qulay va arzon sog‘lom ovqatlanish sharoitini yaratish muhimdir. Universitetlar oshxonalari, talabalar turar joylari va yaqin atrofdagi umumiy ovqatlanish shoxobchalarida tabiiy, kam yog‘li, sabzavot va mevalarga boy ovqatlar taqdim etilishi kerak. Shu orqali talabalar yarim tayyor mahsulotlarga ehtiyoj sezmay, sifatli ovqat bilan ta‘minlanishi mumkin.

Uchinchidan, davlat darajasida oziq-ovqat xavfsizligini nazorat qilish, yarim tayyor mahsulotlar tarkibidagi zararli qo‘shimchalarni cheklash, ularning tarkibini aniq ko‘rsatish bo‘yicha qat‘iy me‘yoriy hujjatlarni kuchaytirish lozim. Mahsulot yorliqlarida yog‘, shakar, tuz va konservantlar miqdorini aniq ko‘rsatish majburiyati iste‘molchini ongli tanlov qilishga undaydi.

Shuningdek, talabalar o‘zlari ham shaxsiy mas‘uliyatni his etib, yarim tayyor mahsulotlarni imkon qadar cheklashga harakat qilishlari zarur. Uy sharoitida tayyorlanadigan tezkor, ammo foydali ovqatlar retseptlarini o‘rganish, oziq-ovqatni rejalashtirish orqali vaqtni tejash mumkin. Masalan, kechqurun oddiy sabzavotli salatlar, qaynatilgan don mahsulotlari yoki sog‘lom sendvichlarni tayyorlab qo‘yish, ularni ertalab yoki darslar orasida iste‘mol qilish fast-foodga bo‘lgan ehtiyojni kamaytiradi.

Yarim tayyor mahsulotlar iste‘moli muammosi global miqyosda dolzarb hisoblanadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti hisobotlariga ko‘ra, fast-food mahsulotlarining keng tarqalishi yoshlar orasida semirish, yurak-qon tomir kasalliklari va qandli diabet kabi kasalliklarning erta yoshda rivojlanishiga asosiy sabab bo‘lmoqda. Bu holat kelajak avlodning sog‘lom bo‘lishiga jiddiy tahdid soladi. Shu bois har bir davlat, ta‘lim muassasasi, ota-ona va yoshlarning o‘zlari bu masalaga befarq bo‘lmasligi, profilaktika choralari bo‘yicha hamkorlik qilishi lozim.

Xulosa qilib aytganda, yarim tayyor mahsulotlarning ko‘payishi talabalar orasida sog‘liq bilan bog‘liq ko‘plab muammolarni yuzaga keltirmoqda. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ovqatlanish madaniyatini oshirish, foydali mahsulotlarga kengroq imkoniyat yaratish, zararli qo‘shimchalarga boy ovqatlarni cheklash orqali bu muammoni kamaytirish mumkin. Har bir talaba o‘z salomatligi uchun mas‘ul ekanligini unutmasligi, to‘g‘ri tanlov qilishga odatlanishi zarur. Shu tariqa yoshlar kelajakda nafaqat o‘zining, balki kelajak avlodning sog‘lig‘ini ham asrab qolishi mumkin.

Talabalar orasida yarim tayyor mahsulotlar iste‘moli zamonaviy turmush tarzi, vaqt tanqisligi va iqtisodiy omillar tufayli keng tarqalib bormoqda. Biroq ularning tarkibida yuqori miqdorda tuz, shakar, trans-yog‘lar, konservantlar, lazzat kuchaytiruvchilar va sun‘iy rang beruvchilar mavjudligi sababli bu mahsulotlarni muntazam iste‘mol qilish semirish, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari, oshqozon-ichak muammolari, allergik reaksiyalar, gormonal buzilishlar va immunitetning pasayishiga olib keladi. Shuningdek, noto‘g‘ri ovqatlanish odatlari shakllanib, kelajakda sog‘lom turmush tarzini yo‘lga qo‘yish qiyinlashadi. Muammoni bartaraf etish uchun talabalarning ovqatlanish madaniyatini

oshirish, sogʻlom ovqatlanish boʻyicha targʻibot ishlarini kuchaytirish, taʼlim muassasalarida arzon va foydali ovqatlanish sharoitlarini yaratish hamda oziq-ovqat tarkibini qatʼiy nazorat qilish kabi profilaktik choralar juda muhimdir. Har bir talaba oʻz sogʻligʻi uchun masʼuliyatni his etib, yarim tayyor mahsulotlarni imkon qadar cheklashi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Oʻzbekiston Respublikasi Sogʻliqni saqlash vazirligi. *Sogʻlom ovqatlanish boʻyicha tavsiyalar*, Toshkent, 2022.
2. World Health Organization (WHO). *Healthy diet and prevention of noncommunicable diseases*, Geneva, 2021.
3. Karimova D. *Yoshlar ovqatlanish madaniyati va sogʻliqni saqlash*, Toshkent: Ilm Ziyo, 2020.
4. UNICEF Uzbekistan. “Youth Nutrition and Fast Food Consumption” Hisobot, 2023.
5. Nazarov Sh. *Oziq-ovqat xavfsizligi va yarim tayyor mahsulotlarning salbiy taʼsiri*, Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.