

YARIM TAYYOR MAHSULOTLAR (FAST FOOD) NING SO'LOM TURMUSH TARZIGA SALBIY TA'SIRI

Ikramov T.

Namangan Davlat Pedagogika Instituti

Kalit so'zlar. Xolesterin, gipertoniya, saraton, semirish.

Zamonaviy jamiyatda oziq-ovqat tanlashda qulaylik ko'pincha sog'liqdan ustun turadi. Yarim tayyor mahsulotlarning keng tarqalganligi va arzonligi uning kengroq yoyilishiga yordam beradi. Yarim tayyor mahsulotlardagi to'yingan yog'lar, trans-yog'lar, natriy va shakarining yuqori miqdori semirish, yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet va boshqa surunkali kasalliklarga sabab bo'ladi.

To'g'ri ovqatlanish sog'lom turmush tarzini saqlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Odatda tez tayyorlanadigan ovqatlarni va yarim tayyor mahsulotlarni iste'mol qilish quyidagi salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin [3].

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 [4].

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 [2].

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 [1].

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 oqibatlariga olib keladi ya'ni, qabziyat, oshqozon-ichakdagi noqulayliklar.

Tabiiy ravishda odatlanish: 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 [1].

Xulosa qilib aytganda, tez tayyor bo'luvchi ovqatlarni keng tarqalishi va uning istemolini ko'payishi aholi salomatligiga jiddiy tahdid soladi va sog'lom turmush tarzini saqlashga qaratilgan sa'y-harakatlarga putur etkazadi. Hukumat, sog'liqni saqlash mutaxassisleri va oziq-ovqat sanoati sog'lom ovqatlanishni targ'ib qilishi va bunday ovqatlarni iste'molini kamaytirish uchun hamkorlik qilishlari kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. A. Ahmedov, Odam anatomiyasi. T.: "Iqtisod- moliya"- 2007., b.75-102.
2. K. Almatov. B. Kaxarov. Ichki muhit fiziologiyasi. T: -2007., b.55
3. E. Qodirov. Odam anatomiyasi. T.: "Chinor ENK", 2003., b.120.
4. Q. Sodiqov. Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi. T.: "Yangi asr avlodi"- 2009., b. 48

5. Xayrullayeva L.M. Ochlilni neyroendokrin tartibga solish orqali semizlikni davolashda o'simlik birikmalaridan foydalanish.Xorazm Mamun Akademiyasi,2023.-14 b.
6. Rahmatullayev Y. Sh, Avliyoqulova M. B, Hakimova M. A, O'zbekiston respublikasining janubiy viloyatlari sharoitida maktab o'quvchilarining amaldagi ovqatlanishi va jismoniy taraqqiyoti.Xorazm Ma'mun Akademiyasi- 2023.
7. Avliyoqulova M.B, Rahmatullayev Y.Sh, "Qarshi shahri sharoitida maktab o'quvchilarining antropometrik ko'rsatkichlari" Ma'mun akademiyasi-2024