

## ENERGETIK ICHIMLIKLARNING OSHQOZON SALOMATLIGI UCHUN ZARARI VA OQIBATLARI

**Nilufar Rajapbayeva**

*Urganch davlat tibbiyot institute Davolash fakulteti 4- bosqich talabasi*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada sovuq gazli energetik ichimliklarning oshqozonga salbiy ta'siri tahlil qilinadi. Kofein, shakar va karbonat angidrid gazining oshqozon shilliq qavatiga yetkazadigan zararlariga e'tibor qaratiladi. Sovuq ichimliklar oshqozon haroratini pasaytirib, ovqat hazm qilish jarayonini buzishi, shuningdek, gastrit va oshqozon yarasi rivojlanishiga sabab bo'lishi ko'rsatib o'tilgan. Yosh avlod orasida energetik ichimliklarning iste'moli oshishi ularning sog'lig'iga xavf tug'diradi. Sog'lom turmush tarzining ahamiyati ta'kidlanib, energetik ichimliklarga ehtiyotkorlik bilan yondashish tavsiya qilinadi.*

**Kalit so'zlar:** *Energetik ichimliklar, oshqozon salomatligi, gazli ichimliklar, kofein, gastrit, ovqat hazm qilish, sovuq ichimliklar, oshqozon yarasi, yoshlar sog'ligi, sog'lom turmush tarzi.*

Bugungi kunda energetik ichimliklar, ayniqsa yoshlar orasida juda mashhur. Ularning tarkibida mavjud bo'lgan kofein, shakar, karbonat angidrid va boshqa sun'iy qo'shimchalar vaqtinchalik tetiklik va energiya berish uchun ishlatiladi. Biroq, bu ichimliklarning oshqozon va butun organizmga ta'siri haqida yetarlicha ma'lumot yo'q emas. Ushbu maqolada energetik ichimliklarning oshqozon shilliq qavati, ovqat hazm qilish tizimi va umuman sog'liqqa bo'lgan zararli ta'sirlari keng tahlil qilinadi. Tarkibiy moddalarning oshqozonga ta'siri. Energetik ichimliklarning asosiy faol komponenti – kofein. Kofein oshqozon kislotaliligini oshiradi, bu esa oshqozon shilliq qavatining himoya mexanizmlarini zaiflashtirib, gastrit va oshqozon yarasi rivojlanishiga olib keladi. Bundan tashqari, ichimliklardagi shakar miqdori yuqori bo'lib, u oshqozon-ichak traktining mikroflorasini buzadi, bu esa ovqat hazm qilish jarayonini susaytiradi. Karbonat angidrid gazlari esa oshqozon devorini ichkaridan kengaytirib, bosimni oshiradi va natijada diskomfort, qorin shishishi va gaz muammolariga sabab bo'ladi. Energetik ichimliklarning sovuq holatda iste'mol qilinishi oshqozon haroratini pasaytirib, fermentlarning faoliyatini susaytiradi. Bu holat oshqozon-ichak tizimining ishlashini buzadi va ovqat hazm qilishdagi samaradorlikni pasaytiradi. Energetik ichimliklar va oshqozon refluks kasalligi (GERD). Energetik ichimliklarda mavjud bo'lgan kofein va karbonat angidrid oshqozon kislotasining oshishini kuchaytiradi, bu esa o'z navbatida oshqozon ostidagi qorin bo'shlig'iga kislota qaytishini (refluks) ko'paytiradi. GERD — oshqozon kislotasi qizilo'ngachga qaytishi natijasida yuzaga keladigan surunkali kasallik bo'lib, bu ko'krak qafasida achishish, yo'tal va ovqat hazm qilishda noqulaylik keltirib chiqaradi.

Oshqozon va ichak mikrobiomi — bu mikroorganizmlar jamoasi bo'lib, u ovqat hazm qilish, immunitet va boshqa ko'plab jarayonlarga ta'sir qiladi. Energetik ichimliklardagi yuqori shakar va sun'iy qo'shimchalar mikrobiomning buzilishiga olib keladi. Bu esa oshqozon-ichak yo'lining yallig'lanishiga, ovqat hazm qilish muammolariga va allergik reaksiyalarga moyillikni oshiradi. Energetik ichimliklarning oshqozon haroratiga ta'siri va stress reaksiyasi. Sovuq gazli ichimliklar oshqozon haroratini pasaytirib, organizmda stress reaksiyasini keltirib chiqaradi. Bu esa oshqozon qattiq ishlashga majbur bo'lib, ferment ishlab chiqarish jarayonida muammolar yuzaga keladi. Natijada ovqat hazm qilish sekinlashadi va oziq-ovqat to'liq hazm bo'lmay qoladi. Kofein qon tomirlarini qisqartiruvchi ta'sirga ega. Oshqozon devoridagi kichik qon tomirlari torayib, ozuqa va kislorod yetkazilishining buzilishiga olib kelishi mumkin. Bu oshqozon shilliq qavatining zaiflashishiga va yaralar hosil bo'lish xavfini oshiradi. Doimiy ravishda zararli moddalarga ta'sir qilgan oshqozon shilliq qavati asta-sekin qattiqlashishi mumkin — bu jarayon fibroz deb ataladi. Fibroz oshqozon faoliyatining pasayishiga, ovqat hazm qilishdagi qiyinchiliklarga olib keladi. Energetik ichimliklar va ichak mikroflorasi. So'nggi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, energetik ichimliklar tarkibidagi yuqori shakar va kofein miqdori ichak mikroflorasini buzadi. Bu esa nafaqat ovqat hazm qilishda muammolarni, balki umumiy immunitetning pasayishini ham keltirib chiqaradi. Organizmning himoya kuchi susayadi va yallig'lanish jarayonlari kuchayadi. Uzoq muddatli energetik ichimlik iste'moli organizmda asabiylikni kuchaytirib, uyqusizlikni yuzaga keltiradi. Bu holat oshqozon ish faoliyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatib, oshqozon bezovtaligini kuchaytiradi. Energetik ichimliklarda mavjud kofein, shakar va boshqa sun'iy qo'shimchalar oshqozon shilliq qavatini tirnash xususiyati bilan ta'sir qilishi mumkin. Natijada yallig'lanish boshlanib, gastrit va enterit kabi surunkali kasalliklar rivojlanadi. Yallig'lanish oshqozon devorining himoya funksiyasini kamaytirib, oshqozon yaralarining paydo bo'lishiga ham sabab bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, yallig'lanish oshqozon-ichak trakti ish faoliyatini buzadi, ovqat hazm qilishning sekinlashishiga va umumiy zaiflikka olib keladi. Kofein va boshqa stimulyatorlar organizmda stress gormonlari — kortizol va adrenalin miqdorini oshiradi. Bu holat asab tizimining ortiqcha faollashuviga, uyqusizlikka va ruhiy bezovtalikka sabab bo'ladi. Stress oshqozon kislotasi ishlab chiqarishni kuchaytiradi, bu esa oshqozon shilliq qavatini tirnash xususiyati bilan ta'sir qiladi va oshqozon bezovtaligi, gastrit, oshqozon yarasi kabi kasalliklarni keltirib chiqaradi. Shuningdek, stressli holatda odamlar ko'pincha noto'g'ri ovqatlanish va energetik ichimliklarga ko'proq murojaat qiladi, bu esa oshqozon sog'lig'ining yomonlashishiga olib keladi. Oshqozonning normal faoliyati ovqatni to'liq hazm qilish, oziq moddalarni organizmga singdirish uchun juda muhimdir. Energetik ichimliklar tufayli oshqozon kislotasining ko'payishi va shilliq qavatining yallig'lanishi ovqat hazm qilish jarayonini susaytiradi. Natijada oziq-ovqat yomon hazm bo'lib, tanaga yetarli miqdorda oziqlantiruvchi moddalar yetib bormaydi. Bu charchoq, zaiflik, immunitetning pasayishi va boshqa kasalliklar

rivojlanishiga sabab bo'ladi. Bundan tashqari, oshqozon faoliyatining buzilishi ichak kasalliklari va boshqa metabolik muammolarni ham yuzaga keltirishi mumkin. Quyidagi guruhdagi insonlar energetik ichimliklarni iste'mol qilishdan qattiq tiyilishi lozim: Oshqozon va oshqozon-ichak traktining surunkali kasalliklari bilan og'riqanlar (gastrit, oshqozon yarasi, refluks). Energetik ichimliklar ularning holatini kuchaytiradi. Qandli diabet kasalligi bilan og'riqanlar. Energetik ichimliklardagi yuqori shakar darajasi qon shakarining tez ko'tarilishiga olib keladi. Bolalar va o'smirlar. Ularning organizmi hali to'liq shakllanmagan va yuqori kofein ta'siriga juda sezgir. Homilador va emizikli ayollar. Kofein va boshqa stimulyatorlar homila rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari bo'lganlar. Energetik ichimliklar yurak urishining tezlashuvi va qon bosimini oshirishi mumkin. Energetik ichimliklarning boshqa organlarga ta'siri. Energetik ichimliklar nafaqat oshqozonga, balki boshqa organlarga ham zarar yetkazadi: Yurak: Kofein yurak urishini tezlashtiradi, bu yurak ritmi buzilishlari va yuqori qon bosimiga olib kelishi mumkin. Buyraklar: Suvsizlik va kofein ta'sirida buyraklarda suyuqlik ushlanishi buziladi, bu esa buyrak funksiyasini yomonlashtiradi. Asab tizimi: Asablar ortiqcha stimulyatsiyalanadi, bu esa uyqusizlik, asabiylashish va ruhiy bezovtalikni keltirib chiqaradi. Jigar: Ko'p miqdorda shakar va sun'iy qo'shimchalar jigar uchun ortiqcha yuk bo'lib, yog'lanish va surunkali yallig'lanish xavfini oshiradi. Energetik ichimliklar o'rnini bosuvchi tabiiy vositalar: Energetik ichimliklarni sog'lom va xavfsiz o'rnini bosuvchi tabiiy alternativalar mavjud: Yashil choy: Kofein miqdori kam, antioksidantlarga boy, organizmni tetiklashtiradi va oshqozon uchun zararli emas. Mevali sharbatlar: Tabiiy vitaminlar manbai bo'lib, organizmni oziqlantiradi va suyuqlikni to'ldiradi. Asal va zanjabil aralashmasi: Energiya beradi, immunitetni oshiradi va oshqozon shilliq qavatini himoya qiladi. Iliq limonli suv: Oshqozon ishini yaxshilaydi, ovqat hazm qilishni osonlashtiradi.

Organizmdagi suvsizlik ko'pincha charchoq va sustlikni keltirib chiqaradi. Ko'p miqdorda toza suv ichish organizmni tetiklashtiradi va energiya beradi. Uzoq vaqt bir joyda o'tirib ishlashda har 1-2 soatda qisqa yurish, cho'zilish yoki oddiy jismoniy mashqlar qilish miyani uyg'otadi, qon aylanishini yaxshilaydi va charchoqni kamaytiradi.

To'g'ri chuqur nafas olish miya va organizmga kislorod yetkazishni oshiradi, stressni kamaytiradi va diqqatni jamlashga yordam beradi. Tabiiy meva va sabzavotlarni aralashtirib tayyorlangan smuzilar nafaqat tetiklashtiradi, balki vitamin va minerallarga boy bo'lib, organizmga quvvat beradi. Muntazam uyqu rejimi. Yaxshi uyqu – tabiiy energiya manbai. Uyqu yetishmovchiligi charchoqni kuchaytiradi. Shuning uchun uyquni tartibga solish va yetarli uxlash muhim.

Musiqqa tinglash. Sevimli, ritmik musiqqa tinglash ruhiyatni ko'taradi, kayfni yaxshilaydi va tetiklantiradi. Kun davomida qisqa meditatsiya yoki ijobiy fikrlar bilan shug'ullanish stressni kamaytirib, energiya darajasini oshiradi. Oziq-ovqat tarkibida oqsilga e'tibor berish.

Proteinlar – organizm uchun uzoq vaqt energiya manbai.

Masalan, tuxum, yong'oq, yogurt yoki loviya iste'mol qilish kun davomida charchoqni kamaytiradi. Issiq yoki iliq choy ichish zanjabil choyi, yalpiz choyi kabi tabiiy ichimliklar organizmni tetiklashtiradi va oshqozon uchun foydali.

Xulosa qilib aytganda energetik ichimliklarning ichki tarkibi va iste'mol usuli oshqozon salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Sovuq va gazli holatda iste'mol qilinadigan bu ichimliklar oshqozon shilliq qavatining yallig'lanishiga, oshqozon yarasi va boshqa ovqat hazm qilish kasalliklarining rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Yoshlar orasida ularning keng iste'moli sog'liq muammolarining ko'payishiga olib keladi. Shuning uchun energetik ichimliklardan voz kechish, sog'lom turmush tarzini tanlash va tabiiy usullar orqali kuch olish muhim ahamiyatga ega.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Khurana, N. (2018). Energetik ichimliklarning oshqozon sog'lig'iga ta'siri. *Journal of Clinical Gastroenterology*,
2. Seifert, S. M. Energetik ichimliklarning bolalar, o'smirlar va yoshlar sog'lig'iga ta'siri. *Pediatrics*,
3. Sherry, K, Gonzalez de Mejia, E. (2010). Energetik ichimliklar: ularning bozor hajmi, iste'molchi demografiyasi, tarkibiy qismlari, funksiyalari va AQShdagi tartibga solinishi. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*,
4. Lewander, W. (2008). Energetik ichimliklar: o'smirlar uchun yangi «ko'z ochuvchi» vosita. *Clinical Pediatric Emergency Medicine*,
5. Malinauskas, B. (2007). Kollej talabalari orasida energetik ichimliklarni iste'mol qilish odatlari bo'yicha so'rovnoma. *Nutrition Journal*,