

**Energetik ichimliklar quvvat emas, kulfat Manbai.**

**Nazarova.N.I, Akramova.M.B,**

Davolash ishi fakultiteti, 212 va 310 guruh talabalari.

Ilmiy rahbar: **Toshmatova.G.O,**

TTA Atrof muhit kafedrasi katta o'qituvchisi PhD

**Dolzarbli.** 2014-yilga kelib, JSST o'smirlar o'rtasida energetik ichimliklar ko'p iste'mol qilinayotgani yuzasidan xavotirli bayonot bilan chiqdi. 2017-yilda esa AQSHda 16 yoshli o'smirning o'limiga ko'p miqdorda iste'mol qilingan energetik ichimlik sabab bo'lgani aytili.

Energetik ichimlik , yuqori darajadagi a ni o'z ichiga olgan har qanday ichimlikogohlantiruvchi tarkibiy qism, odatdakofein , shuningdekshakar va ko'pincha vitaminlar yoki karnitin kabi qo'shimchalar va bu aqliy hushyorlik va jismoniy ish faoliyatini yaxshilashga qodir mahsulot sifatida targ'ib qilinadi . Energetik ichimliklar ajralib turadiJismoniy faollik paytida yoki undan keyin suv va elektrolitlar o'rnini bosadigan sport ichimliklar , shuningdek, qaynatilgan qahva va choydan kamroq ingredientlarni o'z ichiga oladi va kofeinsiz bo'lishi mumkin. Energetik ichimliklar ham bir-biridan farq qiladialkogolsiz ichimliklar , ular tarkibida kofein bo'lmagan yoki nisbatan oz miqdorda kofein mavjud. Ba'zi energetik ichimliklar ichimliklar hisoblansa-da, boshqalari, xususan, oziq-ovqat qo'shimchalari (masalan, taurin yoki boshqa aminokislotalar ) bo'lganlar xun takviyesi sifatida sotilishi mumkin . Energetik ichimliklarga misollar: Red Bull, Monster, Rockstar, NOS va Amp.

Energetik ichimliklar ishlab chiqaruvchilari o'z mahsulotlari energiya darajasini oshiradi, deb da'vo qilmoqda. Ushbu da'volar odatda xususiy formulalarga asoslangan bo'lib , ularda ichimlikning ogohlantiruvchi ta'siri ingredientlarning o'ziga xos birikmasidan olinganligi aytilgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, energetik ichimliklarning ogohlantiruvchi ta'siri birinchi navbatda kofeinga bog'liq. Taurin va B 6 va B 12 vitaminlari kabi boshqa ingredientlar biologik ta'sir ko'rsatishi mumkin, ammo energiya darajasini oshirishi ma'lum emas; ba'zi tarkibiy qismlarning (masalan, glyukuronolakton) ta'siri noma'lum. Energetik ichimliklardagi vitaminlar va ba'zi boshqa qo'shimchalar darajasi ko'pincha tavsiya etilgan kunlik iste'moldan ancha yuqori.

Energetik ichimliklar alkogolsiz ichimliklar toifasida 16% dan 18% gacha bozor ulushini egallaydi, bu erda ular shiddatli kurash olib boradi. Asosiy raqobatchilar - kofein va antioksidant miqdori yuqori bo'lgani uchun juda raqobatbardosh bo'lgan ichishga tayyor

choy va gazlangan suvlar. Bundan tashqari, rivojlanayotgan mamlakatlarda ayniqsa mashhur bo'lgan energiya ta'minotining yangi tendentsiyasi raqobatni kuchaytirdi va AQSh va Buyuk Britaniya kabi yirik mamlakatlarda talabning o'sishi bilan bog'liq. Natijada energetik ichimliklar ishlab chiqarish sohasi rivojlanmoqda.

So'nggi yillarda Qo'shma Shtatlarda energetik ichimliklar savdosi sezilarli darajada oshdi, bu sanoatning hozirgi bahosi 21,1 milliard dollarni tashkil etadi, bu 2023 yilga kelib 22,7 milliard dollarga ko'tarilishi kutilmoqda. Ushbu kuchli o'sish butun mamlakat bo'ylab ushbu ichimliklarga bo'lgan talabning sezilarli va ortib borayotganligini ta'kidlaydi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, energetik ichimliklarni iste'mol qilishda gender farqi bor, erkaklar esa ularni ayollarga qaraganda ancha yuqori darajada ichishadi. Hisobotga ko'ra, energetik ichimliklarni iste'mol qiladigan amerikaliklarning 39 foizi erkaklar foydasiga bo'lgan bozorni ko'rsatadi.

Bolalar va o'smirlar, homilador ayollar, yurak-qon tomir kasalliklari va diabet bilan og'riqan bemorlar bunday ichimliklarni ichishdan butunlay voz kechgani ma'qul.

Odatda kuniga bittadan ko'p ichmaslik tavsiya qilinadi va bu ikki sababga asoslanadi:

**Kofein miqdori.** AQSH oziq-ovqat va farmatsevtika idorasi kuniga 400 mg dan oshmasligini tavsiya qiladi. Energiya nuqtayi nazaridan esa ikkitadan oshmasligi kerak, ko'p bo'lmagan, shunda ham bu ratsiondagi stimulyatorning yagona manbai bo'lsa.

**Shakar miqdori.** Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti shakar umumiy kaloriyalarning 10% dan, ideal holda esa 5% dan ko'p bo'lmashligini tavsiya qiladi. Kuniga o'rtacha kaloriya miqdori 2000 kkal bo'lsa, bu mos ravishda 50 va 25 g bo'ladi.

Shunday qilib, kuniga bitta energetik sog'liq uchun nisbatan xavfsizdir, ammo bunday holatda shakar iste'mol qilmang va boshqa stimulyatorlardan voz keching.

O'zbekiston Prezidenti Shavkat Mirziyoyev 2019-yilning yanvar oyida energetik ichimliklarga bir qator cheklovlar kirituvchi qonunni imzolagan edi. Yosh avlodni himoya qilish maqsadida 18 yoshga to'lmagan shaxslarga energetik ichimliklar sotishni taqiqlovchi qoida joriy etildi. Energetik ichimliklarni soat 7:00 dan 22:00 gacha televidenie va radiolarda reklama qilish taqiqlandi. Bundan tashqari, birinchi navbatda bolalar va o'smirlar uchun mo'ljallangan bosma nashrlarda, tibbiyot, sport va ta'lim muassasalarida butunlay taqiqlangan.

**Maqsadi.** Bolalar va o'smirlar energetik ichimliklar ichishni kamaytirishga qaratilgan chora tadbirlar ularning nojo'ya ta'sirlari.

**Xulosa.**

1- Energetik ichimliklar me'yordan ortiq va surunkali iste'mol qilinsa, bosh miya, markaziy nerv tizimi, bo'g'imlar va boshqa a'zolarga jiddiy ziyon yetadi. Tarkibidagi kofein — psixostimulyator modda.

2- U vaqtinchalik tetiklik hissini bag'ishlab, charchoqni aritishi, aqliy faoliyatni kuchaytirishi mumkin, ammo ma'lum bir vaqtdan so'ng, masalan, 1 – 1,5 soat o'tgach, inson organizmida horg'inlik battar kuchayadi, bosh og'rig'i paydo bo'ladi va nafaqat aqliy, balki jismoniy faoliyat ham susayadi.

3- Bunday mahsulotlarni tez-tez iste'mol qiluvchilarda keyinchalik bo'g'imglarda og'riqlar paydo bo'la boshlaydi va ma'lum bir asoratlarga olib keladi. O'smirlar va bolalar uchun hafta mobaynida kofein iste'molini 60 mg.dan oshirmaslik kerak.

4- Bitta energetik ichimlik tarkibida esa o'rtacha 30 mg kofein mavjud. Energetiklar ichish 18 yoshga to'lmagan bolalar va o'smirlar, homilador va emizuvchi ayollar, yurak-qon tomir xastaliklariga chalingan hamda qandli diabeti bor bemorlarga tavsiya etilmaydi.

5- Yuqori konsentratsiyalangan quvvatbaxsh ichimliklar tarkibidagi taurin – energetik jarayonni jadallashtiruvchi va nerv tizimini rivojlantiruvchi modda. Uning inson organizmi uchun sutkalik me'yori – 400 mg. Ayrim energetiklar tarkibida esa bu modda 2 barobargacha oshiq bo'ladi va o'smirlar sog'ligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

6- O'tkir holatlardan tashqari, energetik ichimliklar ham uzoq muddatda yurakka zarar yetkazishi mumkin. Olimlar tetiklantiruvchi ichimliklarni iste'mol qilish qon tomirlari endotelial funksiyasini kamaytirishi va trombotsitlar agregatsiyasini rag'batlantirishi mumkinligini aniqladi. Uzoq muddat ichilsa, qonda tromb paydo bo'lish xavfini oshiradi.

7- Me'yordagi energetik ichimliklar jigarga zarar keltirmaydi, lekin agar haddan tashqari oshirib yuborilsa yoki spirtli ichimlik qo'shilsa, tananing asosiy filtri bardosh bera olmasligi mumkin.

8- Shifokorlar asosiy omil energetik ichimliklar tarkibidagi va katta dozalarda gepatotoksisitega ega bo'lgan B3 vitaminining haddan tashqari ko'pligi deb hisoblaydi.

9- Energetik ichimliklar ko'pincha sport musobaqalarida ishlatiladi, chunki kofein sportchilarning ish faoliyatini yaxshilashi mumkin. Shu bilan birga, bu siydik va natriy miqdorini oshiradi, bu suvsizlanish va elektrolitlar yetishmovchiligiga olib kelishi mumkin.

10- Shuning uchun uzoq vaqt davomida jismoniy faollik paytida, ayniqsa, issiq sharoitda energetik ichimliklar ichmaslik kerak.



11- Yuqori kislotalilik va ko'p miqdorda shakar tufayli energetik ichimliklar tish emaliga yomon ta'sir qiladi.

12- Amerikalik o'smirlar ishtirok etgan ikkita tadqiqot eroziya va tishlarning parchalanishi shakarli ichimliklar, shu jumladan, energetik ichimliklar miqdori bilan bevosita bog'liqligini tasdiqladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

1- Miyeong, Xan (2012 yil 19 fevral). "Energetik ichimlik, bu haqiqatan ham ishlaydimi?" . Sog'liqni saqlash Chosun yangiliklari . 2023-yil 23-martda olindi .

2- Haesoo, Li (2014 yil 11 noyabr). "Energetik ichimliklarning to'rtta asosiy tarkibiy qismi" . Global iqtisodiy . 2023-yil 23-martda olindi .

3- McLellan TM, Liberman HR (2012). "Energetik ichimliklar tarkibida kofeindan tashqari faol komponentlar bormi?". NutrRev.70(12): 730–44. doi: 10.1111/j.1753-4887.2012.00525.x . PMID23206286.

4- Van Den Eynde F, Van Baelen PC, Portzky M, Audenaert K (2008). "Energetik ichimliklarning kognitiv ishlashga ta'siri". Psixiatriya bo'yicha mutaxassis.50(5): 273–81. PMID18470842.

5- Alford, C.; Koks, H.; Wescott, R. (2001 yil 1 yanvar). "Red Bull energiya ichimligining inson faoliyati va kayfiyatiga ta'siri" . Aminokislotalar . 21 (2): 139–150. doi : 10.1007/s007260170021 . PMID 11665810 . S2CID 25358429

6- Mora-Rodriges R, Pallarés JG (2014). "Energetik ichimliklar bilan bog'liq ishlash natijalari va kiruvchi nojo'ya ta'sirlar". NutrRev.72(1-ilova): 108–20. doi:10.1111/nure.12132. PMID25293550.

