



FASTFUD ISTE'MOLINING TALABALAR SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Kodirova Sh.A.
Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Annotatsiya: Zamonaviy dunyoda hayot sur'ati doimiy ravishda tezlashib bormoqda, bu esa kundalik hayotning ko'plab jihatlarida, jumladan, ovqatlanishda ham o'zgarishlarga olib kelmoqda. Bunday o'zgarishning yorqin misollaridan biri tez tayyorlanadigan taomlarning ommalashuvidir. Fastfud mahsulotlarining keng tarqalishi aholi, jumladan yoshlar orasida ovqatlanish madaniyatining o'zgarishiga va sog'liq holatiga ta'sir ko'rsatmoqda. Maqolada fastfud iste'molining organizmga ta'siri va salbiy oqibatlari bayon etilgan.

Kalit so'zlar: fastfud, moddalar almashinuvi buzilishi, organizm, salomatlik

Abstract: In the modern world, the pace of life is constantly accelerating, which leads to changes in many aspects of everyday life, including nutrition. A striking example of such a change is the popularity of instant meals. The widespread availability of fast food products is affecting the change in the culture of nutrition and the state of health among the population, including young people. The article describes the impact and negative consequences of consuming fast food on the body.

Keywords: fast food, metabolic disorders, body, health

Kirish Hozirgi kunda jamiyat hayotining jadallashuvi ovqatlanish odatlarining o'zgarishiga olib kelmoqda. Ayniqsa, vaqt tanqisligi sharoitida tez tayyorlanadigan taomlarga bo'lgan ehtiyoj oshib bormoqda. Fastfud mahsulotlarining keng tarqalishi aholi, jumladan yoshlar orasida ovqatlanish madaniyatining o'zgarishiga va sog'liq holatiga ta'sir ko'rsatmoqda. Ushbu holat fastfud iste'molining nojo'ya oqibatlarini ilmiy jihatdan o'rganish zaruratini yuzaga keltiradi.

Fastfud mahsulotlari odatda yuqori kaloriyali bo'lib, tarkibida yog', tuz va qand miqdori yuqori, vitamin va mineral moddalar esa yetarli emas. Bunday ovqatlarni muntazam iste'mol qilish organizmda modda almashinuvining buzilishiga va turli surunkali kasalliklar rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.



Fastfud iste'molining salomatlikka ta'siri

Fastfud mahsulotlarini tez-tez iste'mol qilish ortiqcha kaloriya qabul qilinishiga olib keladi. Bu esa jismoniy faollik past bo'lgan sharoitda ortiqcha vazn va semirish xavfini oshiradi. Semirish o'z navbatida qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari va gipertoniya rivojlanishining asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Fastfud tarkibida uchraydigan transyog'lar qonda "yomon" xolesterin miqdorini oshirib, qon tomirlar devorlarida aterosklerotik o'zgarishlarga sabab bo'lishi mumkin. Bu holat yurak ishemik kasalliklari va insult xavfini kuchaytiradi. Shuningdek, bunday mahsulotlarda tolalarning kamligi hazm qilish tizimi faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, ich qotishi, oshqozon noqulayliklari va funksional buzilishlarga olib kelishi mumkin.

Sun'iy shirinliklar va gazli ichimliklar bilan birga iste'mol qilingan fastfud organizmda qand almashinuvini buzadi. Ularni muntazam iste'mol qilish insulinga qarshilikning oshishi va yallig'lanish jarayonlarining kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, sog'lom ovqat moddalarining yetishmasligi ruhiy holatga ham ta'sir ko'rsatib, charchoq, diqqatning pasayishi va emotsional beqarorlikka olib kelishi ehtimoli mavjud. Olimlar tadqiqotlariga ko'ra, doimiy ravishda sog'lom bo'lmagan ovqat iste'mol qilish charchoq, diqqatning pasayishi va hatto depressiya holatlariga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, o'smirlar uchun bu juda xavfli, chunki ularning organizmi hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. Meva, sabzavot va don mahsulotlarini yetarli darajada iste'mol qilmaslik tufayli asosiy vitaminlar va minerallarning yetishmasligi, fastfud tarkibidagi qand va yog' miqdori ko'pligi tufayli 2-tipli diabet va semirish xavfi ortadi.

Fastfud mahsulotlarini muntazam iste'mol qilish nafaqat yoshlar, balki katta yoshdagilar va keksa aholi salomatligi uchun ham jiddiy xavf omillaridan biri hisoblanadi. Yosh o'tishi bilan organizmning moslashuv qobiliyati pasayadi, modda almashinuvi sekinlashadi va hazm qilish tizimining funksional imkoniyatlari cheklanadi. Shu sababli yuqori kaloriyali, yog' va tuzga boy bo'lgan fastfud mahsulotlari ushbu yosh guruhida salbiy ta'sirlarni tezroq namoyon qilishi mumkin.

O'tkazilgan tadqiqotlarda keltirilishicha katta yoshdagilarda fastfud iste'mol qilish darajasi: 20–39 yoshda 15,2%, 40–59 yoshda 11,9%, 60 va undan katta yoshda 7,6% teng ekanligi aniqlangan. Katta yoshdagilarda fastfud iste'molining ortishi yurak-qon tomir kasalliklari, gipertoniya va qandli diabet rivojlanish xavfini oshiradi. Bu holat



mehnat qobiliyatining pasayishi, ish unumdorligining kamayishi va vaqtinchalik yoki doimiy mehnatga layoqatsizlik holatlarining ko'payishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, noto'g'ri ovqatlanish aqliy faoliyatga ham ta'sir ko'rsatib, diqqatni jamlash qobiliyatining pasayishiga sabab bo'ladi. Keksa aholida esa fastfud mahsulotlarini muntazam iste'mol qilish mavjud surunkali kasalliklarning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Xususan, kalsiy va boshqa mineral moddalar yetishmasligi tufayli osteoporoz rivojlanishi yoki uning og'irlashishi kuzatiladi. Shuningdek, yuqori yog'li va tuzli taomlar artrit, oshqozon-ichak trakti kasalliklari hamda jigar faoliyati bilan bog'liq muammolarning kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin. Umuman olganda, katta yoshdagilar va keksa aholi uchun fastfud iste'moli salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatib, hayot sifati va davomiyligining pasayishiga olib kelishi ehtimolini oshiradi. Shu bois ushbu yosh guruhlarida sog'lom ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish va profilaktik chora-tadbirlarni kuchaytirish alohida ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning maqsadi va usullari: Tadqiqotning maqsadi: talabalar o'rtasida fastfud iste'molining ommaviyligi, iste'mol miqdori va salomatlikka ko'rsatayotgan ta'sirini o'rganishdan iborat. Tadqiqot ob'ekti sifatida ToshDavT Uning 3–4 kurslarida tahsil olayotgan 35 nafar talaba tanlab olindi. Ishtirokchilarning yoshi 20–24 yosh oralig'ida bo'lib, o'rtacha yosh 21,4 yoshni tashkil etdi. Tadqiqot anonim so'rovnoma usulida o'tkazildi. Ularga maxsus savollardan tuzilgan anketalar tarqatildi va ularning bergan javoblari tahlil qilindi va olingan natijalar statistik tahlil qilindi.

Natijalar :Olib borilgan tadqiqot natijalari fastfud mahsulotlarini iste'mol qilish zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan ovqatlanish odati ekanligini va uning salomatlikka ta'siri ko'p qirrali ekanligini ko'rsatdi. Talabalar o'rtasida o'tkazilgan so'rovnoma natijalari fastfudning asosan qulayligi va oson topilishi sababli iste'mol qilinayotganini aniqladi. Biroq ushbu mahsulotlarni muntazam ravishda iste'mol qilish ortiqcha vazn to'planishi va hazm qilish bilan bog'liq muammolar rivojlanishiga olib kelishi mumkinligi kuzatildi.

So'rovnomada ishtirok etgan talabalarning yarmi (51,3%) oyiga 1-3 marta fastfud iste'mol qilsa qolgan talabalar (48,7%) da oylik iste'mol qilishlar soni 10 martagacha va undan ko'proq ekan. So'rovnomada ishtirok etgan talabalarning ko'pchiligi iste'molga sabab sifatida har qadamda topish mumkinligini (51,9%) va ishda o'qishda ovqatlanish uchun qulayligini (37,8%) belgilagan. Fastfud iste'molidan yuzaga kelgan



nojo'ya ta'sir sifatida so'rovnoma ishtirokchilarning deyarli yarmi (43,4%) salomatligida o'zgarishlar sezmganligini, qolgan asosiy qismi esa vazn ortishi (29, 6%) va qabziyat yoki diareyadan qiynalishini(18,7%) belgilagan. Bu holat fastfud iste'molining individual ta'siri turlicha ekanligini ko'rsatadi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari fastfudni muntazam ravishda iste'mol qilish salomatlik uchun muayyan xavflar tug'dirishini ko'rsatdi. Ayniqsa, yoshlar orasida noto'g'ri ovqatlanish odatlarining shakllanishi kelajakda surunkali kasalliklar rivojlanishiga zamin yaratishi mumkin. Fastfudni kam-kam iste'mol qilish katta xavf tug'dirmasligi mumkin, biroq uni doimiy odatga aylantirish semirish, yurak-qon tomir va hazm qilish tizimi kasalliklarining rivojlanish ehtimolini oshiradi. Shu bois talabalar o'rtasida sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, profilaktik tadbirlarni kuchaytirish, axborot-ta'lim ishlarini olib borish, aholini sog'lom turmush tarziga yo'naltirish jamiyat salomatligini saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu yo'nalishda olib boriladigan ta'limiy va profilaktik ishlar jamiyat salomatligini saqlash, hayot sifati va davomiyligini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Alimova Sh.Sh. **Yoshlar salomatligi va to'g'ri ovqatlanish.** Samarqand, 2021
2. Bayaskar, S. (2025). **Fast food and its effects on physical health and psychological well-being.** International Journal of Research and Scientific Innovation.
3. Габриэлян В.А., Князев Ю.А. **Гигиена питания.** – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2017.
4. Toshmatova, G. A., & Ergashbayev, S. D. (2025). **The convenience of fast food and its impact on health: Benefits and risks.** Web of Medicine.
5. Тутелян В.А. **Рациональное питание и здоровье человека.** – Москва: Медицина, 2019.
6. Ismoilov N.I., Abduraxmonov B.R. **Inson fiziologiyasi.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
7. World Health Organization (WHO). **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases.** – WHO Press.



8. Malik V.S., Popkin B.M., Bray G.A. **Fast food consumption and increased caloric intake.** // **Journal of Nutrition**, 2018.
9. Monteiro C.A. et al. **Ultra-processed foods and human health.** // **Public Health Nutrition**, 2019.
10. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. **Sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha uslubiy qo‘llanma.** – Toshkent, 2021.