

**ЗАРАРЛАРИ**

*Ибадова М. У., Камилова Ж. Э. EMU UNIVERSITY,*

*“ Мутахассислик фанлар ” кафедраси, Тошкент,*

*Ўзбекистон*

*Долзарблиги:* Ёшлар, ҳатто катталаримизнинг бундай таомларга ўрганиб қолгани кеча ё бугунги ҳодиса эмас, анча йшлардан бери, айниқса, талаба ёшларимиз гамбургер, хотдог сингари енгил таомлар билан нафсини қондириб кетаверади. Аммо саломатликка таъсири, организмга каттароқ фойдасию, келтираётган зарари тўғрида дурустроқ ўйлаб кўришмайди.

*Тадқиқот мақсади:* EMU University талабалари уртасида фастфудни кўп истемол қилиниши ва уни зарарлигини тарғиб этиш

**Материаллар ва тадқиқот усуллари**

Сўров EMU university 1,2 ва 3 курс “ Даволаш “ ва “Стоматология” факультети талабалари билан олиб борилди. Ишлаб чиқилган махсус сўровномада фастфудни қанчалик кўп истемол қилиши ва унинг зарарли хусусиятларига оид саволлар берилди. Ва 200 та сўровнома таҳлил қилинди.

**Муҳокама**

Сўровда 200 нафар талаба иштирок етди, шундан 100 (50%) нафари киз, 100(50%) нафари ўғил болалар. Барча иштирокчилар 18-25 ёшда. Сўровда 85 нафар (42,5%) талаба кунига 1 марта, 78 нафар(39%) талаба ҳафтада 2-3 марта, 17 нафар(8,5%) ҳафтада 1 марта, 20 нафари(10%) еса умуман истемол қилмаслиги ҳақида аниқладик. Тадқиқотларимиз давомида кўпчиллик талабалар ўқишда тушлик вақтини камлиги учун истемол қилишини аниқладик. Фастфудни кўп истемол қилиш оқибатида

талабалардан 3 нафари(15%) ёшига нисбатан семириб кетган. Ва 20 нафари (10%) тўғри овқатланиш қоидаларига амал қилишади. Иштирокчиларнинг кўплари кўп истемол қилиш зарарлигини, бунинг оқибатида кўпгина касалликлар келиб чиқишини билишади.

### **Хулоса**

Кейинги йилларда мактаблар, коллежлар ва олий ўқув юртларида, уларга яқин жойларда, шаҳарларнинг ёшлар гавжум жойларида, истирохат боғларида гамбургер, хотдокхоналар ҳаддан ташқари кўпайди.

Айниқса, хотдог енгил таомлар орасида кенг тарқалгани, уни талаба ёшлар, ўқувчилар кўп истемол қиладилар. Гўё қисқа вақтда қорин тўйғазиш учун қулайга ўхшайди. Аммо зарари ҳақида кам ўйлайдилар. Уларга арзон бўлса, тез ейилса, вақт кетмаса бас. Аммо бу вақтда саломатликнинг бир қисми кетаётганидан хабарлари йўқ!

Хўш, нега кейинги вақтда бу таомлар ҳақида салбий фикрлар кўпайиб кетди? Нега ёшларимизни ундан қайтаришга ҳаракат кескинлашди, у ҳақиқатан, зарарлими? Нимаси зарарли?

Бизнингча, уни яратган одамлар, ёшларга енгиллик ва қулайлик туғдириш учунгина эмас, ўз бизнесларини йўлга қўйиш ва кучайтириш, катта даромадга эга бўлиш учун яратганлар! Демак, ёшлар ўз саломатликларини емириш ҳисобига бошқаларнинг чўнтагини қаппайтирмоқдалар. Ёшлар ундан ўзларини тийишлари зарур, ҳатто шарт!.

Иккинчидан, kun.uz сайтида бетилишича шу йилнинг 22-августиди Самарқандда хотдогдан 49 киши захарланди. Бу озми? Йўқ! Кўп! Агар бу яхши таом бўлганда бирор киши ҳам захарланмасди. Бу фактнинг ўзи ёшлар ўзларини тийишлари учун етарли деб ўйлаймиз!

Учинчидан, унинг зарари туфайли бир неча ўн нафар вояга етмаган болалар касалхонага ётқизилди. Энди бу ҳақда ота-оналар ҳам чуқур мулоҳаза билан ўйлаб кўришларига тўғри келади.

Тўртинчидан, унинг таркибида углеводлар кўплиги учун тез ва ортиқча семириш касаллиги пайдо бўлади. Бу овқатни тез истемол қилинади ва бу хазм органларига зиён келтиради.

Бешинчидан, уларда туз миқдори кўплиги учун организмда шиш, буйрак муаммолари, гастрит ва коллик касалликлари тез пайдо бўлади. Бу эса ҳар қандай, айниқса, ёш ўсиб келаётган организм учун зарарли!Х

Олтнчидан, уни кўпигнча, очик, машина ва одамлар қатнови кўп жойларда тайёрланади, унга турли инфенциялар, чанг ёпишади, зарарланиш эҳтимоли кучлироқ. Шунинг учун уни истеъмол қилишдан тийилиш лозим деб ҳисоблаймиз.

Бизнингча, бу ҳақда санитария-эпидимология станцияси, соғлиқни сақлаш идоралари жар солишлари, ёшлар саломатлигига келаётган хавфдан ҳаммани огоҳлантиришлари керак!

Ёшларнинг балоғатга етмаганларнинг саломатлигини асраш, уларнинг соғлом ҳаёт кечиришларини таъминлаш учун фастфуд таомларини тайёрлаш ва жамоат жойларида сотишни камайтириш ва ёшларга камроқ истемол қилиш тўғрисида тарғибот ишларини олиб бориш керак.

Ёшлар учун ишлайдиган кафе, ошхоналарда тайёрланадиган енгил таомларнинг сифатини ва таркибини мутахассислар томонидан текширилган ва улар ижобий баҳо берганларидан сўнг сотувга қўйиш лозим.

Бундай таомларни тайёрлайдиган ошхона ва кафе ходимларининг ёшлар саломатлиги олдидаги жавобгарлигини ошириш зарур!