

## SAMARQAND HUDUDIDAGI 7-18 MAKTAB YOSHLAR O'RTASIDAGI BOLALARNING SHAKARGA BO'LGAN ISTE'MOL TENDENSIYASI

*Ibragimov Sardorbek Tolib*

*Pediatrica fakulteti, 5 kurs, 509-guruh talabasi,  
Samarqand davlat tibbiyot universiteti, O'zbekiston*

*Ilmiy rahbar:*

*Bolalar kasalliklari propedevtikasi kafedrasida dots: Feruza Ahtamovna*

**Mavzuning ahamiyati.** Shakar bolaning alkogolidir. Shirinlangan oziq-ovqat va ichimliklarning haddan tashqari ko'pligi boshqa xavfli sharoitlar qatorida kilogramm ortishi, qon shakar bilan bog'liq muammolar va yurak xastaligi xavfini oshirishi mumkin. Shu sabablarga ko'ra, iloji boricha qo'shilgan shakarni minimal darajada ushlab turish kerak, bu butun oziq-ovqatlarga asoslangan ozuqaviy moddalarga boy dietaga rioya qilganingizda oson. Bolalar alkogolsiz spirtli ichimliklar kasalligiga chalinadi. Giyohvandlik qiluvchi moddalar o'ziga qaram bo'lib, siz bilishingiz mumkinki, bu o'ziga qaram modda sizning oilangiz va atrofingizdagilarning hayotini sog'lig'ingizga putur etkazadi, chunki bu o'ziga qaramlikdir, ya'ni biokimyo ta'rifi unga qarshi turishingiz mumkin bo'lgan har qanday xatti-harakatlardan kuchliroqdir. Bu giyohvandlikning ta'rifi . Bundan tashqari, shakar alkogolga juda o'xshaydi, molekula uchun xavfli bo'lib, molekulaning o'ziga xos toksikligi, chunki alkogolning organizmda metabolizmi va metabolizmi. Agar siz spirtli ichimliklarni 2-toifa diabet, yog'li jigar kasalligi va miya muammolari bilan bog'liq barcha kasalliklarni ko'rsatsangiz. Biz hozir bolalarda ko'ryapmiz va ular spirtli ichimliklarni ichishmaydi. Ammo bolalar shakarni iste'mol qiladilar.

**Material:** O'sib borayotgan avlodlar, albatta, qurbonning istalgan joydan ko'proq shakar olishiga eng yaxshi misol. Shunday qilib, biz ba'zi joylarda turli yoshdagi bolalarning qo'llanilishini kuzatdik. Ayniqsa, maktab yoshidagi yoshlarda tasodifiy so'rovnoma o'tkazildi.

**Natijalar.** Samarqand shahridagi 1 - maktabda (o'rtacha 100 kishi) 7-18 maktab yoshidagi o'quvchilarning iste'mol qilish tendentsiyasiga qarang . Ularning aksariyati 28% atrofida qandli mahsulotlarni, 18% meva va sabzavotlarni, garchi bu boshqalarnikiga qaraganda unchalik katta bo'lmas-da, 16% esa ichimliklarni, shu jumladan koka-kola Pepsi alkogolsiz ichimliklarni tanlagan. Go'sht, baliq va tuxumda bu ko'rsatkich 11% ni, kraxmalli ovqatlar va nonushta donlarida esa 12% ni tashkil qiladi. Kam miqdordagi foizlar sut mahsulotlari, yog'lar va soslar va mos ravishda 8%, 5% va 2% kundalik gazaklar haqida gapirdi. Yana bir tadqiqot shuni ko'rsatdiki, 4 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan bolalar Samarqanddan qayerdan ko'proq shakar

olishadi. Bolalarning aksariyati shakarni alkogolsiz ichimliklar (26%), shakar va shokoladli qandolat mahsulotlari (12%) va meva sharbatlari (10%)dan oladi.

**Xulosa** . Agar biz bolalarimizga 20-25 yildan keyin nima bo'ladi? Ular amerikaliklarning yurak xastaligi, saraton, gen ifodasi, qandli diabet, miya muammolari, semirish va boshqa zararli kasalliklar kabi eng ko'p kasalliklarga duchor bo'lishadi.

Shuning uchun biz farzandlarimizni organik oziq-ovqat, turmush tarzi va sutni etkazib berish zanjiri bilan boqishimiz kerak.

