

**SPORT ENERGETIKLARI VA ALKOGOLLI ENERGETIKLARNING
TAXLILIIY NATIJALARI
АНАЛИТИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ СПОРТИВНОЙ ЭНЕРГЕТИКИ
И АЛКОГОЛЬНЫХ ЭНЕРГЕТИКОВ
ANALYTICAL RESULTS OF SPORTS ENERGETICS AND ALCOHOL
ENERGY SUPPLIES**

Radjabova Lobar Ramazonovna Buxoro davlat
pedagogika instituti Kimyo kafedrası dotsenti
texnika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
rajabova1981@gmail.com +998909885853

Ergashov Mansur Yarashovich Buxoro davlat
Pedagogika instituti Kimyo kafedrası professori
kimyo fanlari nomzodi

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport energiyasi va alkogolli spirtli ichimliklar bo'yicha tadqiqotlar natijasida olingan tahliliy natijalarning umumiy ko'rinishini taqdim etadi. Sport energiyasi kontekstida kofein, taurin va B-vitaminlarini qo'llash bilan bog'liq bo'lgan chidamlilik va konsentratsiyani oshirish kabi ijobiy ta'sirlar ta'kidlangan. Biroq, mumkin bo'lgan salbiy ta'sirlar, jumladan, yurak muammolari va uyqusizlik qayd etilgan. Alkogolli spirtli ichimliklarga kelsak, ulardan foydalanish bilan bog'liq xavflar, xususan, alkogol bilan aralashtirilganda ta'kidlangan. Tadqiqotlar xavfli xulq-atvor amaliyotlari va sog'liq uchun salbiy oqibatlarining potentsial o'sishini ko'rsatadi. Turli mamlakatlarda aholi salomatligini muhofaza qilish maqsadida alkogolli spirtli ichimliklar savdosini tartibga solish dolzarb masalaga aylanib bormoqda. Maqolada ushbu sohadagi ma'lumotlarni doimiy monitoring qilish va yangilash muhimligini ta'kidlaydi, chunki yangi tadqiqotlar va qoidalar sport va alkogolga asoslangan energiyaning inson tanasiga ta'siri haqidagi tushunchamizni o'zgartirishi mumkin.

Аннотация: В этой статье представлен обзор аналитических результатов исследований спортивных энергетических и алкогольных энергетических напитков. В контексте спортивной энергетики были отмечены такие положительные эффекты, как повышение выносливости и концентрации, связанные с употреблением кофеина, таурина и витаминов группы В. Однако сообщалось о возможных побочных эффектах, включая проблемы с сердцем и бессонницу. Что касается алкогольных энергетических напитков, то были подчеркнуты опасности, связанные с их употреблением, особенно

в сочетании с алкоголем. Исследования показывают потенциальное увеличение рискованных поведенческих практик и неблагоприятных последствий для здоровья. Регулирование продажи алкогольных энергетических напитков в целях защиты здоровья населения становится актуальным вопросом в различных странах. В статье подчеркивается важность постоянного мониторинга и обновления информации в этой области, поскольку новые исследования и нормативные акты могут изменить наше представление о влиянии спорта и энергетики на основе алкоголя на организм человека.

Abstract: This article provides an overview of analytical results from studies on sports energy and alcoholic energy drinks. In the context of sports energy, positive effects such as increased endurance and concentration associated with the use of caffeine, taurine and B-vitamins have been highlighted. However, possible side effects, including heart problems and insomnia, have been reported. As for alcoholic energy drinks, the dangers associated with their use, particularly when mixed with alcohol, have been highlighted. Studies show a potential increase in risky behavioral practices and adverse health outcomes. Regulation of the sale of alcoholic energy drinks in order to protect public health is becoming an urgent issue in various countries. The article emphasizes the importance of continuous monitoring and updating of information in this area, as new studies and regulations may change our understanding of the effects of sports and alcohol-based energy on the human body.

Kalit so‘zlar: analitik natijalar, sport energiyasi, spirtli ichimliklar, spirtli energiya ichimliklar, ishlash samaradorligini oshirish, sog'likka ta'siri, kofein tarkibi, jismoniy chidamlilik, xavf-xatarni baholash, normativ chora-tadbirlar

Ключевые слова: аналитические результаты, спортивная энергия, энергетические напитки, алкогольные энергетические напитки, повышение работоспособности, влияние на здоровье, содержание кофеина, физическая выносливость, оценка риска, меры регулирования.

Key words: analytical results, sports energy, energy drinks, alcoholic energy drinks, performance enhancement, health effects, caffeine content, physical endurance, risk assessment, regulatory measures.

KIRISH. Sport spirtli ichimliklari va alkogolli spirtli ichimliklar ham faol sportchilar, ham oddiy iste'molchilar e'tiborini tortadi. Kofein, taurin, vitaminlar va boshqa faol moddalar bilan boyitilgan bu ichimliklar jismoniy faoliyatni yaxshilash va energiyani oshirishga qaratilgan. Ushbu maqolada biz sport spirtli ichimliklar va alkogolli spirtli ichimliklarni o'rganishda olingan tahliliy natijalarni ko'rib chiqamiz.

Sport energiyasi: Ijobiy ta'sirlar: Tadqiqot natijalari tahlili kofein va taurin tarkibiga ko'ra, sport energiya ichimliklarining chidamlilik va konsentratsiyaga ijobiy ta'sirini aniqladi. Ushbu komponentlar jismoniy faollikni oshirishga va tananing reaksiyasini yaxshilashga yordam beradi. Salbiy jihatlar: Shu bilan birga, tahliliy ma'lumotlar, shuningdek, mumkin

bo'lgan yurak muammolari, uyqusizlik va yuqori darajadagi faol moddalarga salbiy reaksiyalar kabi potentsial salbiy ta'sirlarni ko'rsatadi.

Alkogolli energiya ichimliklar: Aralashtirish va xavflar: Alkogolli spirtli ichimliklar bo'yicha tadqiqotlar ularni alkogol bilan birgalikda ishlatish bilan bog'liq xavflarni aniqlaydi. Ushbu ichimliklarni aralashtirish mastlik darajasini idrok etishga ta'sir qilishi mumkin, bu esa xavfli xatti-harakatlarga olib kelishi mumkin.

Qoidalar va cheklovlar: Tahliliy dalillar alkogolli spirtli ichimliklar savdosini aholi salomatligini tashvishga solgan holda tartibga solish zarurligini ta'kidlaydi. Bir qator davlatlar allaqachon cheklovlar joriy etish choralari ko'rishgan. Sport spirtli ichimliklari va alkogolli spirtli ichimliklar organizmga ta'sirini hisobga olgan holda faol tadqiqot mavzusidir. Ijobiy va salbiy tomonlar potentsial xavf va foydalarni yaxshiroq tushunish zarurligini ta'kidlaydi. Keyingi tadqiqotlar va tartibga solish ushbu ichimliklardan turli xil kontekstlarda xavfsiz va samarali foydalanishni ta'minlash uchun muhim bo'ladi.

Kirish qismida tadqiqotda aniqlangan muammolar, o'rganilmagan muammolar, tadqiqot maqsadini va vazifalarni aniqlash talab etiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kofeinning yuqori dozalari yomon ruhiy salomatlik, tashvish va asabiylashishga olib kelishi mumkin. Buni, ayniqsa, spirtli ichimliklarning yoshlar orasida mashhurligini hisobga olgan holda hisobga olish juda muhimdir. Sport energiyasi va spirtli energiya tananing jismoniy va aqliy faoliyatini yaxshilash uchun ikki xil yondashuvni ifodalaydi. Ushbu maqolada biz ushbu sohalaridagi tahlil natijalarining maqsadi va ularning salomatlik va mahsuldorlikka ta'sirini ko'rib chiqamiz.

Sport energiya mahsulotlari tanani energiya bilan ta'minlash va mashg'ulotlar va musobaqalarda yuqori ko'rsatkichlarni saqlash uchun mo'ljallangan. Ushbu jarayonning asosiy jihatlaridan biri tadqiqot va sportchilarni sinovdan o'tkazish natijasida olingan natijalarni tahlil qilishdir. Sport energiyasidagi analitik natijalarning maqsadlari: Mahsulot samaradorligini aniqlash: Analitik ma'lumotlar sport energiyasi mahsulotlarining chidamlilik, kuch va mashg'ulotdan keyingi tiklanishda qanchalik samarali ekanligini aniqlashga yordam beradi.

Yondashuvni shaxsiylashtirish: Sinov natijalari individual ehtiyojlar va tana xususiyatlarini hisobga olgan holda energiya qo'shimchalari uchun shaxsiy tavsiyalar va rejimlarni yaratish uchun ishlatilishi mumkin.

Xavfsizlik va sifat: Tahlil mahsulot xavfsizligini ta'minlash, taqiqlangan moddalarni yo'q qilish va sport energiya mahsulotlarida yuqori sifat standartini saqlab qolish uchun zarurdir.

Salomatlik ta'sirini o'rganish: Tahlillarning maqsadi, shuningdek, sport energiyasi mahsulotlarining sog'liqqa uzoq muddatli ta'sirini, shu jumladan xavf va foydalarni baholashni o'rganishdir.

Tahlil natijalaridan maksimal natijalarga erishishga qaratilgan o'quv dasturlari va strategiyalarini takomillashtirish uchun foydalanish mumkin. Bozorning ushbu segmenti

nafaqat iste'molchilarning, balki bunday ichimliklarning tanaga ta'sirini baholovchi tadqiqotchilarning ham diqqat markaziga aylandi. Spirtli ichimliklar energiyasida tahliliy natijalarning maqsadlari: Iste'mol xavfsizligi: Tadqiqotlar spirtli ichimliklar va stimulyatorlarning kombinatsiyasi bilan bog'liq sog'liq uchun xavflarni hisobga olgan holda alkogolli spirtli ichimliklar iste'mol qilishning xavfsiz darajasini aniqlashga qaratilgan.

Ta'sirni tushunish: Analitika bunday ichimliklarning inson tanasiga, jumladan, jismoniy va ruhiy farovonlikka ta'sirini, shuningdek, yuzaga kelishi mumkin bo'lgan nojo'ya ta'sirlar xavfini tushunishga yordam beradi.

Qonunchilik standartlari: Tadqiqot natijalari alkogolli spirtli ichimliklar ishlab chiqarish va reklamasini tartibga soluvchi qonun hujjatlariga ularning xavfsizligi va muvofiqligini ta'minlashga ta'sir qiladi.

Suiiste'mollikning oldini olish: Tahlillarning maqsadi, shuningdek, spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilishning mumkin bo'lgan xavflarini aniqlash va profilaktika choralarini ishlab chiqishdir.

Jamiyatni tarbiyalash: Tahliliy ma'lumotlar aholini alkogolli ichimliklarni iste'mol qilish oqibatlari haqida ma'lumot berishda, iste'molchilarning to'g'ridan-to'g'ri tanlovini osonlashtirishda muhim rol o'ynaydi. Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, sport va spirtli ichimliklar energetikasi sohasidagi tahliliy natijalar iste'molchilar xavfsizligi, samaradorligi va sog'lig'ini ta'minlashning muhim vositasidir. Ushbu yo'nalishlar bo'yicha uzluksiz izlanish va tahlillar sanoatni rivojlantirishga yordam beradi, shuningdek, jamiyatni energiya mahsulotlaridan to'g'ri va oqilona foydalanish bo'yicha ma'rifatga xizmat qiladi.

TAHLIL VA METODLAR. Spirtli ichimliklar karsinogen moddalar toifasiga kiradi. Bu degani, ular saraton kasalligiga yetaklashi mumkin. Yangi izlanishlarga ko'ra esa alkogol organizm uchun genetik darajada ham zararli ekan. Olimlar spirtli ichimliklarni kamroq iste'mol qilish yoki ulardan voz kechishni tavsiya etmoqda. So'nggi o'n yilliklarda sport va alkogolli energiya sanoati ilmiy hamjamiyat, iste'molchilar va sog'liqni saqlash tashkilotlarining e'tiborini kuchaytirdi. Adabiyotlarni o'rganish va tahliliy usullar ushbu ikki sohadagi mahsulotlarning samaradorligi, xavfsizligi va oqibatlarini tushunishda asosiy rol o'ynaydi.

“Alkogol aynan qanday qilib organizmga ziyon yetkazishi jumboq bo'lib turibdi. Xulosamiz shuki, spirt hazm bo'layotganda, energiyaga aylanish jarayonida toksinlar paydo bo'lib, genlar majmuasiga hujum qiladi. Buzilgan DNK qayta tiklanmaydi”, - deydi Ketan Patel, izlanish muallifi. Toksinning nomi - asetaldegid. Bu kimyoviy modda hujayralarga qanday ta'sir ko'rsatishi laboratoriyada sichqonlarda sinab ko'rilgan. “Organizmda hujayraning muhim bir turi bor - u ham bo'lsa ildiz hujayra. Asetaldegid moddasidan tanamizda yangilanib turuvchi ana shu ildiz hujayra ziyon ko'radi”, - deydi olim.

Sog'lom hujayralar o'zini tiklay olmasligi rak kasalligi paydo bo'lishiga olib keladi. “Izlanish davomida qon hujayralaridagi xromosomalar, ya'ni DNK, fundamental jihatdan o'zgarganini ko'rdik. Hujayralar yangilanib turishi yoki saratonga yetaklashini ana shu

o'zgarish belgilab beradi", - deydi Ketan Patel. Organizmda asetaldegid moddasi katta miqdorda yig'ilib qolmasligi zarur. Aksariyat odamlar organizmda buni ta'minlovchi fermentlar bor. "Sichqonlarda bu fermentlarni olib tashlaganimizda shuni kuzatdikki, oz miqdorda ichish ham qon hosil qiluvchi hujayralarga jiddiy zarar yetkazar ekan". Organizmda genlar majmuasini ta'mirlovchi tabiiy mexanizmlar bor, deydi olim, lekin ichkilikbozlik bu himoya tizimlarini ishdan chiqaradi.

Sport energetiklarida adabiyot tahlili: Trendlar va yangi tadqiqotlar. Sport energetikasi sohasidagi adabiyotlarni tahlil qilish hozirgi tendentsiyalarni va yangi tadqiqotlarni aniqlash imkonini beradi. Ixtisoslashgan ilmiy maqolalar, sharhlar va meta-tahlillar energiya qo'shimchalarining tanaga ta'siri, ularning samaradorligi va potentsial xavflar sohasidagi so'nggi kashfiyotlar haqida ma'lumot beradi.

Shaxsiylashtirilgan yondashuv asosida adabiyotlarni tahlil qilish, shuningdek, sport energetikasiga shaxsiy yondashuvning muhimligini ochib beradi. Energiya mahsulotlarining turli tarkibiy qismlariga tananing reaksiyasidagi farqlar optimal natijalarga erishish uchun individual tavsiyalar va dozalash rejimlari zarurligini ta'kidlaydi. Sport energiyasi mahsulotlarining sog'liqqa ta'siriga qaratilgan tadqiqotlar iste'molchilar xavfsizligini ta'minlash uchun ham muhimdir. Adabiyotlarni ko'rib chiqish yurak-qon tomir ta'siri, nevrologik jihatlar va uzoq muddatli foydalanish ta'siri kabi mavzularni qamrab olishi mumkin. Sport energiyasini tahlil qilishning asosiy usullaridan biri biokimyoviy testlar va tadqiqotlardir. Ular qon, siydik va to'qimalarni tekshirish, muhim metabolitlar, energiya moddalari va fermentlar darajasini o'lchashni o'z ichiga oladi.

Fiziologik testlar yurak tezligi, nafas olish, qon bosimi va jismoniy faoliyat davomida kislorod iste'moli kabi o'lchov parametrlarini o'z ichiga oladi. Ular real sharoitlarda energiya mahsulotlarining samaradorligini baholash imkonini beradi. Metabolik tahlil tananing energiyadan qanday foydalanishi haqida ma'lumot beradi. Bu metabolizmni, kaloriya sarfini va ozuqaviy moddalardan foydalanish samaradorligini o'rganishni o'z ichiga oladi.

Spirтли ichimliklar energiyasi bo'yicha adabiyotlar tahlili: Alkogolli energiyadagi adabiy tahlil kombinatsiyalangan ichimliklarning tanaga ta'sirini tushunishga yordam beradi. Tadqiqotlar psixomotor funksiyaga, muvofiqlashtirishga va umumiy jismoniy faoliyatni amalga oshirish qobiliyatiga ta'sir ko'rsatdi. Adabiyotni o'rganish, shuningdek, spirтли ichimliklarni iste'mol qilishning psixologik jihatlariga, shu jumladan alkogolli mastlikni idrok etishga ta'siri va ko'p miqdorda ichish xavfiga ta'sir qiladi.

Alkogolli ichimliklar adabiyotining tahlili bunday ichimliklarning potentsial xavfi va suiiste'molini, shu jumladan ularning spirтли ichimliklarni iste'mol qilish xavfi, baxtsiz hodisalar va sog'liq muammolari bilan bog'liqligini ko'rsatadi.

Adabiyotlarni o'rganish va zamonaviy tadqiqot usullarini qo'llashni birlashtirish sport va alkogol energetikasini chuqurroq tushunishning asosiy elementlari hisoblanadi. Ushbu ma'lumotlar yanada samarali va xavfsizroq mahsulotlarni ishlab chiqishga yordam beradi va ulardan foydalanish bo'yicha tavsiyalarni ishlab chiqish uchun ilmiy asos yaratadi. Ushbu

sohalarda davom etayotgan tahlillar nafaqat sanoatni rivojlantiradi, balki iste'molchilar salomatligi va farovonligiga ham xizmat qiladi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA. Sport energiyasi va spirtli ichimliklar energiyasi - bu mahsulotlarning tanaga ta'siri salomatlik va ishlash uchun juda muhim bo'lgan ikkita soha. Biz ushbu sohalardagi tahliliy tadqiqotlar natijalarini ko'rib chiqamiz, shuningdek, tahlil davomida aniqlangan asosiy masalalarni muhokama qilamiz.

1-jadval

Sport energiyasi va spirtli ichimliklar energiyasi zararli oqibatlarini quyidagicha:

Energetik Ichimliklar toifasi	Umumiy effektlarga misollar	Izoh
Spirtli ichimliklar (masalan, pivo, sharob, spirtli ichimliklar)	Fikrlash qobiliyatining buzilishi, reflekslarning sekinlashishi, vosita funksiyasining buzilishi, uyquchanlik, komaning haddan tashqari dozasi o'limga olib kelishi mumkin.	Chiqib ketish og'ir bo'lishi mumkin; homiladorlik paytida haddan tashqari foydalanish homila uchun xavflidir
Depressantlar (masalan, uyqu dorilari, sedativlar, ba'zi trankvilizatorlar)	Diqqatsizlik, sekinlashgan reflekslar, depressiya, muvozanatning buzilishi, uyquchanlik, koma-dozani oshirib yuborish halokatli bo'lishi mumkin.	Chiqib ketish og'ir bo'lishi mumkin
Opiatlar (masalan, morfin, heroin, kodein, retsept bo'yicha ba'zi og'riqli dorilar)	Qiziqishning yo'qolishi, "bosh iring'adi" - haddan tashqari doz o'limga olib kelishi mumkin. Teri ostiga yoki tomir ichiga suiiste'mol qilish gepatit B, C va OIV / OITSni igma bilan birgalikda yuborishi mumkin.	

Stimulyatorlar (masalan, kokain, amfetaminlar)	Ko'tarilgan kayfiyat, haddan tashqari faollik, zo'riqish/tashvish, tez yurak urishi, qon tomirlarining siqilishi	Surunkali og'ir foydalanish paranoid psixozga olib kelishi mumkin. In'ektsiya yo'li bilan foydalanish gepatit B, C va OIV/OITSni igna bilan ulashish orqali tarqalishi mumkin
--	--	---

Sport energetiklari optimal echimlarni izlashda sinov natijalari quyidagicha:

1. Mahsulot samaradorligi- ko'pgina tahliliy natijalar chidamlilikni saqlash va jismoniy faoliyatni yaxshilashda sport energiyasining yuqori samaradorligini ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, karnitin, kreatin va B vitaminlari kabi ba'zi birikmalar energiya bilan ta'minlash va mashqdan keyin tiklanishni tezlashtirishda asosiy rol o'ynaydi.

2. Shaxsiylashtirilgan yondashuv- tahlil, shuningdek, sport energiya mahsulotlarini iste'mol qilishda shaxsiy yondashuv muhimligini ta'kidlaydi. Har xil turdagi mashg'ulotlar, tananing individual xususiyatlari va hatto iqlim sharoitlari natijalarga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin va bu tavsiyalarni ishlab chiqishda hisobga olinishi kerak.

3. Xavfsizlik va sifat- analitik tadqiqotlar natijalari mahsulotlarning xavfsizligi va sifati bilan bog'liq. Ular allergik reaksiyalar yoki yurak-qon tomir tizimiga ta'sir qilish kabi sog'liq uchun mumkin bo'lgan salbiy ta'sirlarni bartaraf etish uchun qattiq sifat nazorati standartlari muhimligini ta'kidlaydi.

Muhokama jarayoni quyidagicha: 1. Foydalanishni optimallashtirish: Natijalarni muhokama qilish sport energiyasidan foydalanishni optimallashtirish zarurligini ko'rsatadi. Tavsiyalarni har bir sportchining o'ziga xos ehtiyojlari va maqsadlariga moslashtirish eng yaxshi natijalarga erishishning kalitidir.

2. Yangi ingredientlarni tadqiq qilish- Analytics sport energiya mahsulotlariga yangi ingredientlarni izlash va joriy etish masalasini ko'taradi. Adaptogenlar yoki uglevodlarning yangi shakllari kabi innovatsion komponentlar samaradorlikni oshirish uchun yangi imkoniyatlar yaratishi mumkin.

3. Iste'molchilarga ta'lim-muhokama, shuningdek, iste'molchilarni tarbiyalashning ahamiyatiga ham to'xtalib o'tadi. Sport energiyasi kuchli vosita bo'lishi mumkin, lekin faqat to'g'ri ishlatilganda. Iste'molchilar mutaxassis bilan maslahatlashish va tavsiyalarga amal qilish zarurligi haqida xabardor bo'lishlari kerak.

Spirтли ichimliklar energiyasi: o'yin-kulgi va salomatlikni muvozanatlash: sinov natijalari quyidagicha:

1. Organizmga ta'siri- analitik ma'lumotlar spirтли energiyaning organizmga murakkab ta'sirini ochib beradi. Kofein va boshqa stimulyatorlarning yuqori darajasi spirтли ichimliklarni zaharlanishiga qaramay, yolg'on uyg'onish hissini berishi mumkin.

2. Salomatlik uchun xavflar-tadqiqotlar spirtli ichimliklarni iste'mol qilishning sog'liq uchun potentsial xavflarini, jumladan, ruhiy kasalliklar va spirtli ichimliklarni haddan tashqari iste'mol qilish xavfini ko'rsatadi.

3. Qonunchilik jihatlari- natijalar spirtli ichimliklarni tartibga solishning qonunchilik jihatlari haqida ham savollar tug'diradi. Ko'pgina mamlakatlar sanoat rivojlanishi va iste'molchilar xavfsizligini muvozanatlashtiradigan qonunlarni ishlab chiqishda qiyinchiliklarga duch kelishmoqda.

Sport energetiklari va alkogolli energetiklarning taxlilii natijalari quyidagicha:

1. Suiiste'mol qilish ehtimoli natijalarni muhokama qilish, ayniqsa, yoshlar orasida spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilish potentsialini ta'kidlaydi. Bunday mahsulotlarni sotish va reklama qilish ustidan nazoratni kuchaytirish zarurati muhokama mavzusiga aylanmoqda.

2. Profilaktika va tarbiya- muhokama profilaktika va tarbiya masalalariga ham to'xtalib o'tadi. Aholini alkogolli ichimliklar xavfi haqida ma'lumot berish uchun ta'lim dasturlari va kampaniyalarini kengaytirish mas'uliyatli iste'mol qilishga yordam beradi.

3. Muvozanatli yondashuv-ma'lumotlarning muhokamasi alkogolli ichimliklarga muvozanatli yondashuv zarurligini ta'kidlaydi. Sanoat, tadqiqotchilar va qonunchilar o'rtasidagi ochiq muloqot aholi salomatligini mustahkamlashga qaratilgan siyosatni ishlab chiqishning asosiy vositasiga aylanmoqda.

Sport va alkogol energetikasi sohasidagi tahlilii ma'lumotlarning natijalari va muhokamasi doimiy tadqiqot va ushbu mahsulotlardan foydalanishga yondashuvlarni yangilash muhimligini ta'kidlaydi. Xavfsizlik, samaradorlik va oqilona iste'molni ta'minlash ilmiy jamoatchilik, sanoat va umuman jamiyatning birgalikdagi sa'y-harakatlarini talab qiladigan ustuvor vazifaga aylanadi.

Hozirgi paytda yoshlar o'rtasida energetic ichimliklar iste'moliga o'rganib qolayotganlarni ko'rishimiz mumkin. Uning alkogolli va alkogolsiz xili mavjud. Alkogolsiz spirtli ichimlik balog'atga yetmagan yoshlar o'rtasida juda ommalashdi. O'yin-kulguga ruju qo'ygan yoshlar uning xuddi "tetiklashtirganday" xususiyatiga aldanib, bemalol iste'mol qilishda davom etishyapti. O'z ixtiyorlari bilan ulardan voz kecha olmaydigan darajaga kelganlarida esa kech bo'lishini, uning vaqtinchalik "sehrli" ta'sirining salbiy oqibatini hayollariga ham keltirishmayapti.

Spirtli ichimliklar insonning ma'nan va aqlan rivojlanishiga katta zarar yetkazadi. Undan ortiqcha iste'mol qilgan kishi na oilasi uchun, na jamiyat uchun foyda keltiradi, balki ularga katta talafotlar keltiradi. Ichkilik odamni subutsiz, beburd, yolg'onchi, razil kishiga aylantirib qo'yadi. U miyaga qattiq ta'sir etib, jigarni, asabni ishdan chiqaradi, yurak faoliyatini zaiflashtiradi. Ichkilikka berilgan kishining hayoti, albatta, fojia bilan tugaydi. Bunday odam or-nomus, urf-odat va mulozamatlarni unutadi, rahm shafqat degan tushunchalardan uzoqlashib ketadi, parishonxotir, nafosatsiz, didsiz bir maxluqqa aylanib qoladi. Hakimlarning yozishicha, ichkilikka ruju qo'ygan kishida har turli illatlar paydo bo'ladi. Kaykovus ta'biri bilan aytganda esa: «Sharobxo'rlikning hosili ikki narsadir: yo bemorlik, yo

devonalikdir, chunki sharobxo'r yo mast bo'ladi, yo maxsur. Agar mast bo'lsa, devonalar jumlasidan bo'ladi, agar maxsur bo'lsa, bemorlar hisobiga kiradi, chunki xumor bemorlikning bir navidir. Demak, bunday ishga moyil bo'lishning nima keragi borki, yo kishi devona bo'ladi yoki bemor bo'ladi...» Ichkilik turli jinoyatlarning onasidir. Dalillarga murojaat qilinsa, 70 foizga yaqin qotillik, 80-90 foiz bezorilik asosan mastlikda ro'y beradi. Agar fuqarolar tomonidan spirtli ichimliklarni iste'mol qilish 35 foizga kamaytirilsa, qotillik kamida 40 foizga, bezorilik 25 foizga kamayishi aniqlangan. 100 gramm aroq ichish kishi jismidagi faol ishlayotgan 7500 to'qimani yo'q qiladi. 75 gramm aroq iste'mol qilingandan so'ng mushaklarning kuchi 20 dan 40 foizgacha kamayadi. Bu esa o'z-o'zidan mehnat unumdorligining pasayishiga olib keladi. 25 foizga yaqin aroqxo'rlar mastlik paytida o'zini o'zi o'ldirishni o'ylaydi. 100 gramm spirtli ichimlik sportchini ikki haftaga ishdan chiqaradi. Spirtli ichimliklar ichish, chekish, ayniqsa, ayollar va yosh bolalarga kuchli va tez ta'sir etadi. Ayol kishi bir-ikki yil mobaynidayoq alkogolga o'rganib qoladi. 13-14 yoshli o'g'il yoki qiz bolaga beriladigan bir qadah kuchsiz vino katta yoshli odamning bir shisha aroq ichgani kabi yomon ta'sir etadi. Oilada ichkilikbozlikmi, giyohvandlikmi, kashandalikmi, nosvoy chekishmi — qaysi biri mavjud ekan, u yerda sog'lom fikrli farzand kamoloti, oilaviy baxtiyorlik, hamjihatlik, o'zaro hurmat-izzat haqida gap bo'lishi mumkin emas.

Spirtli ichimliklar zamonaviy turmush tarzining ajralmas qismiga aylanib, bedorlik va energiyani oshirish va'dalari bilan e'tiborni tortadi. Biroq, yaltiroq yorliqlar va tezkor reklama ortida sog'liq uchun mumkin bo'lgan xavflar yotadi. Ushbu maqolada biz natijalarni ko'rib chiqamiz va spirtli ichimliklar ichish bilan bog'liq xavflarni muhokama qilamiz. Tadqiqot natijalariga asosan yurak-qon tomir tizimiga ta'siri kuchli ta'siri aniqlangan. Ko'pgina tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, spirtli ichimliklar ichish qon bosimi va yurak urish tezligining vaqtincha oshishiga olib kelishi mumkin. Bu omillar yurak-qon tomir tizimiga, ayniqsa, yurak-qon tomir kasalliklariga moyil bo'lgan shaxslarda stressni keltirib chiqarishi mumkin.

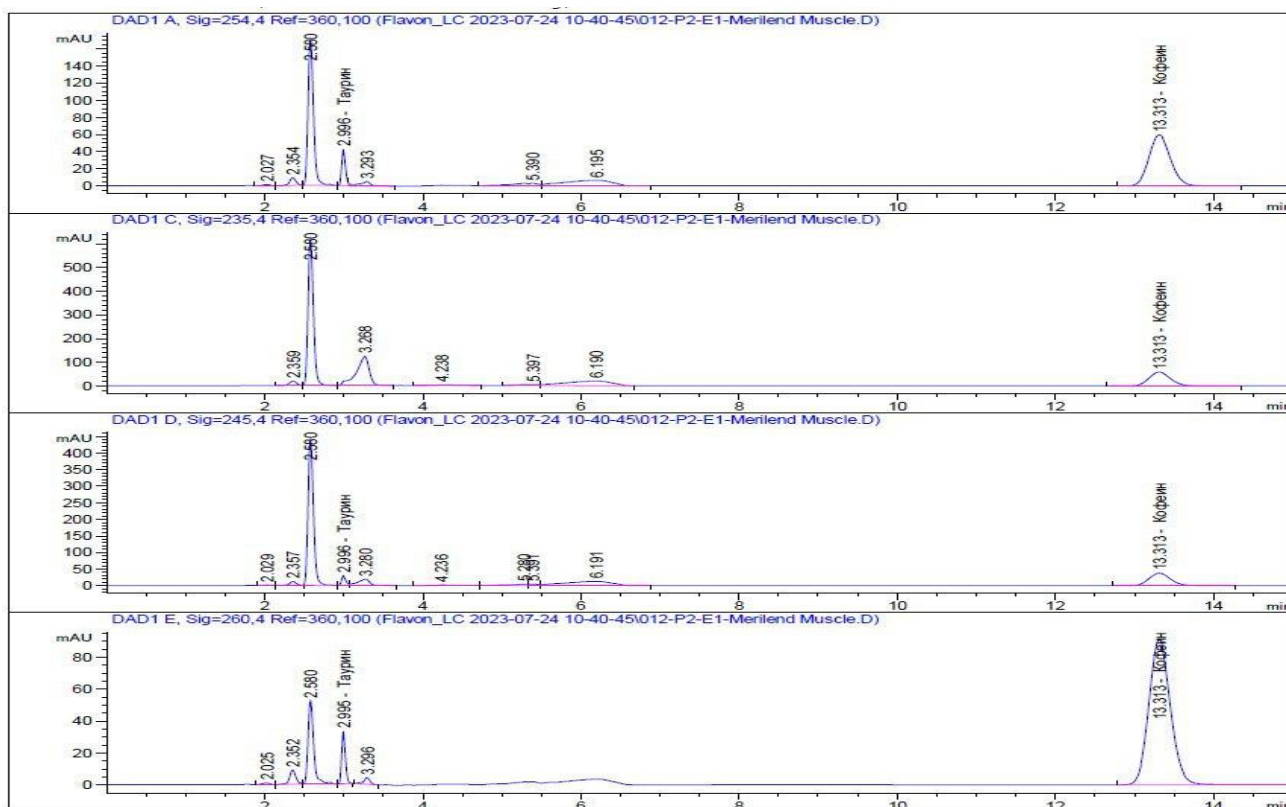
Tadqiqot natijalari energiya ichimliklarining asab tizimiga ta'sirini ham ko'rsatadi. Kofeinning yuqori darajasi uyqusizlik, asabiylashish va xavotirga olib kelishi mumkin, ayniqsa stimulyatorlarga sezgir bo'lgan odamlarda. Tadqiqotlar energiya ichimliklarini iste'mol qilishni metabolik kasalliklar bilan bog'ladi. Ichimlikdagi ortiqcha shakar semizlik va diabet rivojlanishiga yordam beradi. Psixologik jihatlar ham ta'sir qiladi. Spirtli ichimliklar asabiylashish, tashvish va ba'zi hollarda hatto tajovuzkor xatti-harakatlarga olib kelishi mumkin.

Spirtli ichimliklarning tarkibni tartibga solish zarurati mavjud. Natijalarni muhokama qilish spirtli ichimliklar tarkibini tartibga solish zarurligini ko'rsatadi. Kofein va shakarni kamaytirish sog'liq uchun xavflarni sezilarli darajada kamaytirishi mumkin. Iste'molchilarning xabardorligini ta'minlash muhim ahamiyatga ega. Samarali axborot kompaniyalari va ta'lim dasturlari odamlarga spirtli ichimliklarni iste'mol qilish bo'yicha ko'proq ongli qarorlar qabul qilishga yordam beradi. Sog'liqni saqlash va ta'lim muassasalari spirtli ichimliklar xavfi haqida ma'lumot berishda faol rol o'ynashi kerak. Bunga

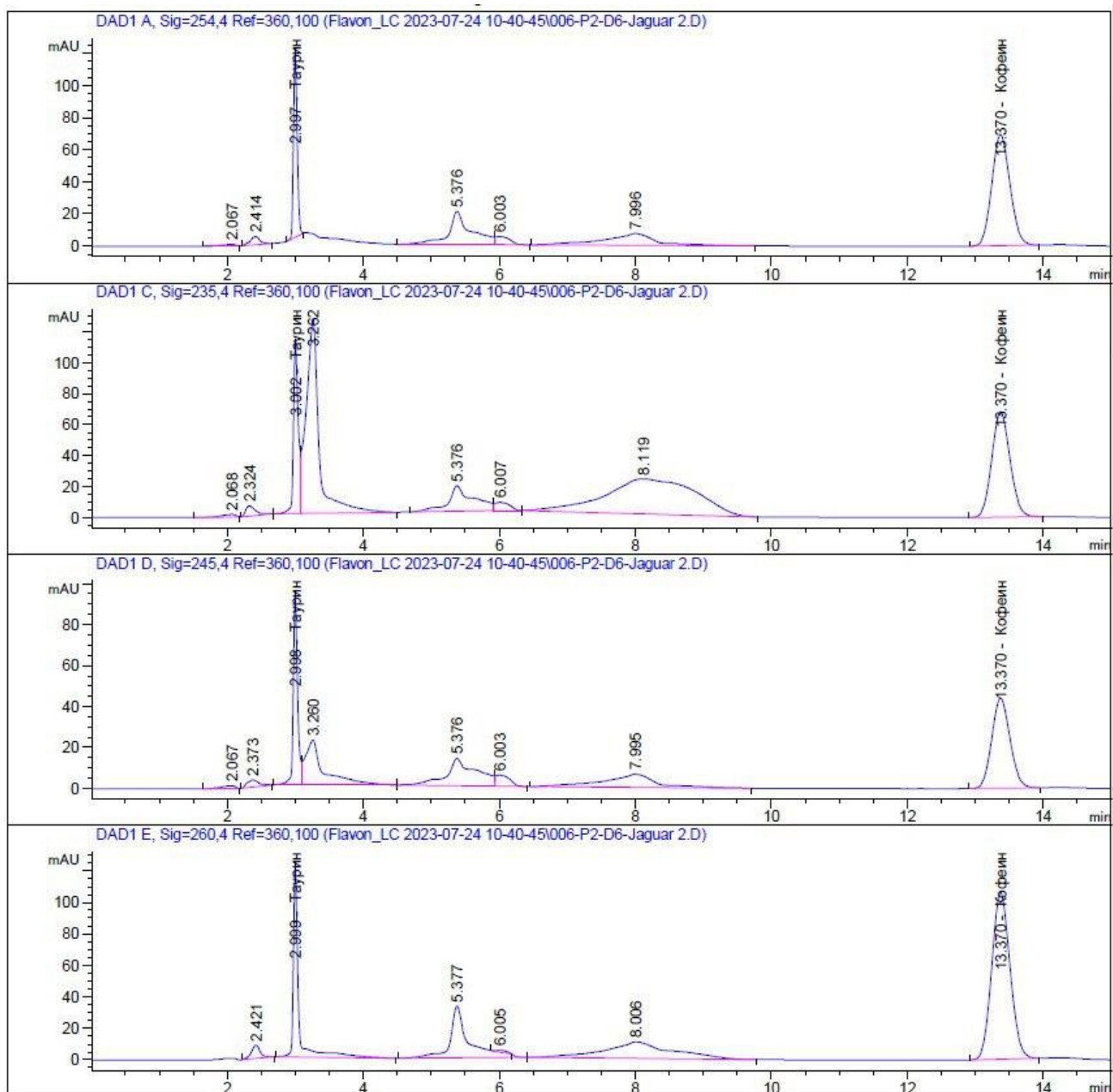
ogohlantiruvchi ma'ruzalar o'qish va ma'lumot risolalarini tarqatish kiradi.

Iqtisodiy hamkorlik va taraqqiyot tashkiloti 2010 yilda e'lon qilgan sog'liqni saqlash statistikasida qayd etilishicha, asosiy aholisi musulmonlar bo'lgan Yaqin Sharq davlatlari va Turkiyada spirtli ichimliklar iste'mol qilish me'yori oshgan. The Economist jurnali turli manbalardan to'plangan hisobotlarni yig'ib quyidagicha xulosa qilgan: "Musulmon davlatlarida 2001-2011 yillar ichida spirtli ichimliklar iste'mol qilish 72 foizga ko'paygan".

Natijalarning muhokamasi, shuningdek, spirtli ichimliklarning tanaga ta'sirini yaxshiroq tushunish uchun keyingi tadqiqotlar zarurligini ta'kidlaydi. Keng qamrovli, ko'p markazli tadqiqotlar xavfsiz iste'mol bo'yicha tavsiyalar berish uchun qo'shimcha ma'lumotlarni taqdim etishi mumkin. Natijalarga ko'ra spirtli ichimliklarning zararlari muhokamasi hushyor turish va sog'lom bo'lishni muvozanatlash muhimligini ta'kidlaydi. Ta'lim, tartibga solish va qo'shimcha tadqiqotlar potentsial xavflarni kamaytirish va kundalik hayotda spirtli ichimliklardan xavfsiz foydalanishni ta'minlash uchun samarali strategiyalarni ishlab chiqish uchun asos bo'lishi mumkin.



1-rasm: Merilend Muscle- sport energetiki tarkibidagi kofein va taurin kimyoviy moddalarining suyuqlik xromotografiyasidagi tasviri



2-rasm: Yaguar spirtli energetik ichimligi tarkibidagi kofein va taurin kimyoviy moddalarining suyuqlik xromotografiyasidagi tasviri

XULOSA. Ma'lumotlardan kelib chiqib shuni xulosa qilishimiz mumkinki, har ikkala energetik ichimlikda kofein va taurin kimyoviy xavfli moddalar me'yordan ko'pligi isbotlangan. Spirtli energetik ichimliklarni haddan tashqari iste'mol qilish juda katta salbiy ta'sir ko'rsatadi. Inson salomatligida va ko'p a'zolar yetishmovchiligining rivojlanishiga olib keladi va bu birinchi navbatda yurak-qon tomir tizimiga, markaziy asab tizimi, shuningdek, jigar va buyraklarga zarar yetkazadi. So'nggi o'n yilliklarda spirtli ichimliklar hushyor turish va energiyani oshirishning mashhur usuliga aylandi. Sog'likka potentsial xavflar va buzilish ta'siri tufayli sport va spirtli ichimliklarni birlashtirish odatda tavsiya etilmaydi. Spirtli ichimliklar jismoniy ko'rsatkichlarga, muvofiqlashtirishga va

fikrlashga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Spirtli ichimliklar ta'sirida sport bilan shug'ullanish baxtsiz hodisalarga olib kelishi va jarohatlarga moyilligini oshirishi mumkin. Ammo, agar siz spirtli ichimliklarni o'z ichiga olishi mumkin bo'lgan sport yoki energetik ichimliklar tayyorlashni nazarda tutayotgan bo'lsangiz, spirtli ichimliklarni energetik ichimliklar bilan birlashtirish ham tavsiya etilmaydi. Energetik ichimliklardagi kofeinning ogohlantiruvchi ta'siri alkogolning tinchlantiruvchi ta'sirini yashirishi mumkin, bu esa alkogol bilan bog'liq jarohatlar va alkogol bilan zaharlanish xavfini oshiradi.

Spirtli ichimlikka qarshi kurash islomning asosiy tamoyillaridan biri sanaladi: hayotni, mulkni, naslni va dinni saqlash – musulmonning burchi. Sog'likka zarar yetkazadigan, cho'ntakni qoqlaydigan, aqlni zaiflashtiradigan, insonni dindan uzoqlashtiradigan va kelajak avlodni nobud qiladigan narsalar bilan har taraflama kurashish sog'lom aqlli kishilarning muqaddas vazifasidir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI (REFERENCES)

1. Shalygin L.D., Eganyan R.A. Spirtli ichimliklar bolalar, o'smirlar, yoshlar va kattalar salomatligi uchun haqiqiy xavfdir. // O'quv qo'llanma. 2020 y. 250 b.
2. Mustafoqulov Jonibek Spirtli ichimliklar tarkibi va ularning alohida komponentlarining organizmga ta'siri maqola Profilaktik tibbiyot. 2016; 19(1):56-63. DOI: 10.17116 // PROFMED201619156-63.
3. Mustafoqulov Jonibek “Alkogolsiz energetik ichimliklar sifatini ekspertizadan o'tkazish” // Marketing kompaniyasi Akademiyasi Xizmat. Uzbek Scholar Journal Volume-09, Oct., 2022 www.uzbekscholar.com
4. Higgins J.P., Yarlagadda S., Yang B. Cardiovascular complications of energy drinks. Beverages.// 2015; (1): 104–126. DOI: 10.3390/BEVERAGES1020104.
5. Q.M.Karimqulov, O.A.Xasanov, B.Yo.Abdug'aniev, I.R.Asqarov. Bojxona ekspertizasi, Tovarlarni xalqaro sertifikatlash: // Darslik. - T: “Yoshlar matbuoti OOO” nashriyoti, 2013 y. -296 bet.
6. Лабораторный практикум по дисциплине «Товарный менеджмент и экспертиза молочных и жировых товаров» // Сост. Г.Г. Романюк – М.: ГОУ ВПО «РГТЭУ», 2011. – 32 с.
- 7.. Методическое пособие (рабочие инструкции) по отбору проб и образцов товаров, перемешаемых через таможенную границу (34 товарные группы) // Ред. Нестеров А. В. – Новосибирск: Наука - 1998. - 112 с.
8. Соложенцев В.А Экспертиза в таможенном деле.// Новосибирск: Наука, 1998. – 144 с.