

SAQICHLARNI JAMIYATDAGI O'RNI

Boburjon Abduvohidov Ziyodullo o'g'li

*O'zbekiston Respublikasi Prezident ta'lim muassasalari
Agentligi tizimidagi Abu Ali ibn Sino nomidagi ixtisoslashtirilgan
maktab 7-"B" sinf o'quvchisi*

ANNOTATSIYA

Maqolada saqichni shirinlik deb tasniflashimiz mumkin bo'lsa-da, aslida u tishlaringiz va umumiy sog'ligingiz uchun ba'zi foyda keltiradi. Saqich chaynash sog'lom odat ekanligi aniqlangan. Biroq, ba'zi odamlar salbiy yon ta'sirga duch kelishi mumkin. Agar bu odat bizga muammo tug'dirishini bilsak, uning iste'molini cheklaganimiz ma'qul. Aks holda, ovqatlanish oralig'ida bir yoki ikki saqich yomon fikr emas.

Kalit so'zlar: Goma, Qatron, plomba moddalari, Konservantlar, yumshatgichlar, Shirinliklar, Aromatizatorlar.

KIRISH

Og'izdan yoqimsiz hidni kamaytirishdan tortib, tishlaringizni muloyimlik bilan oqartirishgacha, saqich chaynash tabassumingizni ko'p jihatdan yaxshilash bilan bog'liq.

Tish chirishini kamaytiradi

Ishoning yoki ishonmang, saqich chaynash bo'shliqlarni to'xtatishga yordam beradi. Ammo saqichning parchalanishiga qarshi kurashish kuchi asosan siz tanlagan turga bog'liq. O'z ichiga olgan har doim shakarsiz navlarni tanlash tavsiya etiladi **ksilitol**. Ushbu shakar spirti tish kariesiga mas'ul bo'lgan ba'zi bakteriyalarning ishlashini qiyinlashtirishi mumkin. Bu Streptococcus mutans [tishlarni parchalovchi bakteriyalar turi] faolligini ularning tishga yopishish qobiliyatini kechiktirish orqali inhiye qilishi va shu bilan parchalanish jarayonini to'xtatishi ko'rsatilgan.

Shuningdek, shakarsiz saqich chaynash ham yordam beradi **tupurik ishlab chiqarishni rag'batlantirish**. Tupurikni og'izning eng yaxshi tabiiy himoyasi deb hisoblang. Tupurik nafaqat tishlardan oziq-ovqat qoldiqlarini olib tashlaydi, balki zararli blyashka kislotalarini ham zararsizlantiradi, bu esa bo'shliqlarni keltirib chiqaradi. Bir tadqiqot shuni ko'rsatdiki, ovqatdan keyin shakarsiz saqich chaynash tishlarning parchalanishining oldini olish bilan bog'liq.

Bundan tashqari, agar biz muntazam ravishda ksilitol bilan shakarsiz saqichni chaynasak, biz og'iz mikrobiomasida bakteriyalar turini o'zgartirishimiz mumkin, ya'ni og'izda bo'shliqni keltirib chiqaradigan bakteriyalar kamroq bo'ladi. Boshqa tomondan, qo'zg'atilgan tupurik tishlarni mustahkamlash uchun minerallarning yuqori

konsentratsiyasini va emal yo'qolishidan himoya qiluvchi foydali oqsillarni ishlab chiqaradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA TADQIQOT METODIKASI

Saqichlar nima?

Gum - bu chaynash uchun mo'ljallangan, lekin yutib yuborilmaydigan yumshoq, kauchuk modda. Retseptlar brendlar orasida farq qilishi mumkin, ammo barcha saqichlar quyidagi asosiy ingredientlarga ega:

- **Goma.** Bu saqichning chaynash sifatini berish uchun ishlatiladigan hazm bo'lmaydigan saqich asosidir.

- **Qatron.** Bu odatda saqichni mustahkamlash va uni ushlab turish uchun qo'shiladi.

- **plomba moddalari.** Tish go'shti tuzilishini berish uchun kaltsiy karbonat yoki talk kabi plomba moddalari qo'llaniladi.

- **Konservantlar** Ular raf umrini uzaytirish uchun qo'shiladi. Eng mashhur variant - butillangan gidroksitoluen deb ataladigan organik birikma.

- **yumshatgichlar.** Ular namlikni ushlab turish va saqichning qattiqlashishini oldini olish uchun ishlatiladi. Ular kerosin yoki o'simlik moylari kabi muamlarni o'z ichiga olishi mumkin.

- **Shirinliklar.** Qamish shakar, lavlagi shakar va makkajo'xori siropi mashhur tatlandırıcılaridir. Shakarsiz saqich ksilitol kabi shakar spirtlarini yoki aspartam kabi sun'iy tatlandırıcılardan foydalanadi.

- **Aromatizatorlar.** Saqichga kerakli ta'mni berish uchun tabiiy yoki sintetik aromatlarni qo'shiladi.

Aksariyat saqich ishlab chiqaruvchilari retseptlarini sir saqlashadi. Saqichni qayta ishlashda ishlatiladigan barcha ingredientlar "oziq-ovqat mahsuloti" bo'lishi va inson iste'moli uchun yaroqli deb tasniflanishi kerak.

Ovqatlanish istagini kamaytiradi

Saqich chaynash sehrli tarzda bir necha funtni yo'qotishingizga yordam bermaydi, lekin u ortiqcha ovqatlanishni nazorat qilishga yordam beradi. Ovqatdan so'ng shirin narsaga muhtoj bo'lsak, ko'proq ovqat iste'mol qilish o'rniga saqich chaynash orqali uni yo'qotishga yordam beramiz.

Darhaqiqat, og'zingizni saqich bilan band qilish, tushlik yoki kechki ovqatni nazorat qilishda sizga yordam beradigan foydali strategiya bo'lishi mumkin. Bir tadqiqot shuni ko'rsatdiki, chaynash harakati impulsiv ovqatlanishning oldini olish uchun miyaning mukofot tizimiga ta'sir qiladi va shu bilan potentsial ishtahani oshiradi.

Shunday bo'lsa-da, agar biz stress yoki oziq-ovqat bilan hissiy bog'liqlik tufayli haddan tashqari ovqatlansak, saqich haqiqiy muammoga Band-yordam qo'ymasligi uchun ushbu asosiy muammolarni hal qilish juda muhimdir. Agar saqich vaqti-vaqti

bilan ortiqcha ovqatlanishdan qochishimizga yordam bersa, unda buning uchun boring. Ammo bu doimiy, kundalik ehtiyojga aylanib qolsa, biz masalaning mohiyatiga kirib, oziq-ovqat bilan qanday qilib sog'lom munosabatlarni rivojlantirishni o'rganishimiz kerak.

Kilogramm berishga yordam beradi

Saqich vazn yo'qotmoqchi bo'lganlar uchun foydali vosita bo'lishi mumkin. Buning sababi shundaki, u shirin va past kaloriyali bo'lib, dietaga salbiy ta'sir ko'rsatmasdan shirin ta'm beradi.

Ba'zi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, saqich chaynash ishtahani kamaytirishi mumkin, bu bizni ortiqcha ovqatlanishdan saqlaydi. Kichik bir tadqiqot shuni ko'rsatdiki, ovqatlanish oralig'ida saqich chaynash ochlik tuyg'usini kamaytiradi va tushdan keyin yuqori karbongidratli gazaklar iste'molini kamaytiradi. Yana bir kichik tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yurish paytida saqich chaynash yordam berishi mumkin **ko'proq kaloriyalarni yoqing.**

Biroq, umumiy natijalar aralash. Ba'zi tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, saqich kun davomida ishtahaga yoki energiya iste'moliga ta'sir qilmaydi. Qizig'i shundaki, saqichning metabolizm tezligini oshirishi mumkin bo'lgan ba'zi dalillar ham mavjud.

kamroq sariq tishlar

Sariq tishlar haqida qayg'uramizmi? Garchi saqich tishlarni ofis ichidagi oqartiruvchi muolaja kabi yoki hatto uy sharoitida oqartiradigan vositalar kabi oqartirmasa ham, biz kamroq dog'larni ko'rishimiz mumkin.

Tuprikning ko'payishi tufayli ifloslangan ovqat og'izdan osonroq tozalanadi. Bundan tashqari, shakarsiz saqich chaynash bakteriyalarning tish yuzasiga yopishishini kamaytiradi, bu ham bo'yashni kamaytirishga yordam beradi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Kamroq stress

Saqichning yana bir foydali ta'siri shundaki, uni chaynash stressdan xalos bo'lishga yordam beradi. Darhaqiqat, bir tadqiqot shuni ko'rsatdiki, 10 daqiqadan ko'proq vaqt davomida doimiy chaynash stress gormoni kortizol darajasini pasaytiradi va asablarni samarali tinchlantiradi.

Randomize nazorat ostida o'tkazilgan tadqiqot shuni ko'rsatdiki, 7 yoki 19 kun davomida saqich chaynagan o'quvchilarda depressiya, tashvish va stress ko'rsatkichlari, chaynamaganlarga nisbatan kamaygan. Saqich chaynavchilar ham katta akademik muvaffaqiyatlarga erishdilar.

Miyani rag'batlantiradi

Ba'zilar uchun saqich chaynash hushyorlik va konsentratsiyani oshiradi. Aslida, bu uyquchanlikni kamaytirishi mumkin. Tadqiqotchilar chaynash miya faoliyatini kuchaytiradi, xususan, yalpizning kuchli hidi va/yoki ta'mi miyangizning ayrim

qismlarini uyg'otishi va sizni hushyor turish uchun hislaringizni rag'batlantirishi mumkin.

Ushbu saqichni ko'paytirish, ayniqsa, sizning fikringiz ofisda tushlik paytida tushkunlikka tushganda foydali bo'lishi mumkin. Darhaqiqat, ish kuni davomida chaynash yuqori samaradorlik va xodimlar uchun kamroq bilim muammolari bilan bog'liq edi.

Yomon nafasni kamaytiradi

Va nihoyat, eng muhimi, saqich halitoz deb ham ataladigan dahshatli nafasdan xalos bo'lishi mumkin. Og'izdan yoqimsiz hid og'iz, ovqat hazm qilish tizimi, sinus bo'shlig'i yoki nafas olish tizimidagi muammolarning natijasi bo'lishi mumkin bo'lsa-da, bu ko'pincha og'iz mikrobiomangizdagi bakteriyalarning yon mahsulotidir.

Bu bakteriyalar siz iste'mol qilgan ovqatni hazm qiladi va kislotalardan tashqari, ular og'izdan hid paydo bo'lishiga olib keladigan uchuvchan oltingugurt birikmalari ko'rinishidagi chiqindilarni ham ishlab chiqaradi.

Vaqt o'tishi bilan yomon nafasni keltirib chiqaradigan bakteriyalarni ko'paytirishi mumkin bo'lgan shakar o'z ichiga olgan nafas yalpizlaridan voz keching. Buning o'rniga, ovqatdan keyin 20 daqiqa davomida ksilitol bilan shakarsiz saqichni chaynang. Bu oziq-ovqat zarralarini olib tashlashga, kislotalarni zararsizlantirishga va hidli mikroblarning rivojlanishiga to'sqinlik qilishga yordam beradi.

XULOSA

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, O'zbekiston bo'yichagi ishonchli va tasdiqlangan sotuvchilardan Saqichlar kategoriyasiga aloqador mahsulotlarni sotib olishingiz mumkin. Glotr.uz O'zbekiston bo'yichagi Saqichlar bo'yicha eng yaxshi takliflarni taqdim etadi. Qulay narxlar, foydalanuvchilarga qulay interfeys, ishonchli hamkorlar va O'zbekiston bo'yicha Saqichlar kategoriyasidan mahsulot sotib olgan mijozlarning haqiqiy izohlari - bularning barchasini katalogimizning ushbu sahifasida topasiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. <https://uz.yellowpages.uz/rubrika/saqichlar-ishlab-chiqarish-sotish/toshkent/mirzo-ulugbek>
2. <https://glotr.uz/uz/saqichlar/>