

Қарағанды Мемлекеттік Медицина Университеті
Нутрициология және жалпы гигиена кафедрасы



Газдалған сусындардың зияны

**Фармацевтикалық
өндіріс технологиясы**
1-007 топ

Тексерген: Жакетаева Н.Т.

Орындағандар:

Адис Алпамыс

Әнуарова Нұрай

Жаналина Айгерім

Жоспар:

1

Кіріспе

2

Жұмыстың мақсаты

3

Жұмыстың өзектілігі

4

Зерттеу жұмысы (сауалнама)

5

Қорытынды

Кіріспе

- Адам ағзасының 60%-ын су құрайды. Бойдағы тепе-теңдікті сақтау үшін адам күнделікті қажетті мөлшерде су ішіп тұруы керек. Кофе, көк шәй, газдалған салқын сусындар, минералды су т.с.с сусындардың негізін су құрайды. Алайда, судан бөлек сусындардың құрамында басқа да заттар кездеседі. Соның бірі – газ. **Газдалған сусындар** адам ағзасына әр түрлі зиянды әсер береді.

Жұмыстың мақсаты

- Газдалған сусындардың адам ағзасына зиянды әсерін зерттеу.
- Қарағанды Медицина Университетінің 1,2,3 курс студенттерінің арасында газдалған сусындарды тұтыну жиілігін анықтау.
- Студенттер өмірінде газдалған сусынның қаншалықты орын алатынын сауалнама жүргізу арқылы анықтау.
- Зерттеу тәсілі: сауалнама, сұхбаттасу

Жұмыстың өзектілігі

- Күн жылынғалы ішетініміз газды сусындар. Ал оның «у» екенін білеміз бе? Дүкендер мен сауда сөрелеріне бара қалсаң олардың жеті атасын көресің. Түрі мен түсі әртүрлі бұл шөлқандыраар сусындардың біздің ағзамызға әсері қандай, пайдалы ма, әлде зиян ба?

Газдалған сусындардың түрлері

- **Кока-кола** — сергітетін алкогольсіз сусын, көптеген елдерде кеңінен тараған; The Coca-Cola Company компаниясының өнімі; 2006-2010 жылдар арасындағы әлемдегі ең үздік бренд. «Кока-кола» сусынын 1886 жылдың 8 мамырында (Джоржия штаты, АҚШ) Атлантада ойлап тапқан. Бұл сусын 200 астам мемлекеттерде сатылады.



- **Sprite** («Спрайт») — The Coca-Cola Company компаниясына тиесілі, лайм және лимон дәмімен жасалған, алкогольсіз, газдалған сусын. The Coca-Cola Company алғаш рет Sprite-ті 1961 жылы қазан айында шығарды.



- **Фанта** – Кока-Кола компаниясына тиесілі, газдалған, алкогольсіз сусын атауы. Қазіргі таңда әлемде Фантаның 90-ға жуық түрі шығарылады. Апельсин, манго дәміне ие Фанта дүниежүзінің 180 еліне тараған



- **Пепси** (ағылш. *Pepsi*) - дүние жүзіне кең тараған сусындардың бірі. Пепси сусынын 1898 жылы американдық фармацевт Калеб Брэдхэм ойлап тапты. “Брэд сусыны” деп аталған бұл сусынның құрамына жаңғақ сусыны кіреді. Ол бұл сусынға емдік қасиеттерін қосып, пепси асқорыту жүйесіне қатысатынына сенімді болды. Қазіргі біз білетін есімі “пепси сусыны” 1903 жылы берілді.



- **Энергетикалық сусындар** – адамзаттың бертінде ойлап тапқан өнертабысы. Алайда олардың құрамындағы заттар жүйке жүйесін ынталандыру үшін бұрыннан пайдаланылып келеді. Энергетикалық сусындар емтиханға дайындалып жүрген студенттерге, спорттық рекордтарға ұмтылған спортшыларға құтқарушы болды.



Газдалған сусындардың құрамы неден тұрады?

- Қант

Қантсыз газдалған сусын тәтті әрі дәмді болмас еді. Ойлаңызшы, бір стакан суға бес қасық қант кететін болса, сіз ішіп жүрген газдалған сусынның құрамында қаншама грамм қант бар.



- Ароматизаторлар (хош иістендіргіштер)
Газдалған сусындардың құрамына канцерогенді қасиеттері бар натрий бензоат (E211) хош иістендіргіш зат ретінде қосылады. Егер оның құрамында аскорбин қышқылы да болса, онда ол улы бензолға айналып ағзаға зиянды әсер етеді. Сонымен қатар, мидағы ісіктің пайда болуына, астмаға, эпилепсияға және аллергияға себепкер болады.



- Көмірқышқыл газы
Онсыз газдалған сусын болмас еді. Газ асқазан ішек аурулары бар адамдарға кері әсерін тигізеді және онда адамды тез қартайтатын форфатта кездеседі.



- Консерванттар
Газдалған сусындарға консервант ретінде лимон қышқылын (E300) қосады, ол тіс эмалін құртып кариеске алып барады. Сонымен қатар фосфор қышқылын (E338) қолданады, ол ағзадан көп мөлшерде кальций шығарып остеопороз ауруының тууына себеп болады.



- Кофеин

Газдалған сусындар адамның физикалық белсенділігін арттыра түседі. Бұл үшін қанттан бөлек, үлкен көлемде кофеин қосатынын да ұмытпаңыз. Мұндай шырынды ішкен соң, қан қысымы көтеріліп, көздің қарашығы кеңейеді.



Газдалған сусындардың ағзаға зиянды әсері

- **Артық салмақ пен диабет**
Әр газдалған сусында қант пен қышқылдар кездеседі. Бұл элементтер асқазанға қатты әсер етеді. Газдалған сусын ішкен адамның тәбеті қашады, әрі олар шөлді қандырмайды. Ал тәтті-қышқылды элементтер асқазанға түскен бойда майға айналып, артық салмақтың қосылуы мен қант диабеті ауруының пайда болуына ықпал етеді.



- **Тіс кариесі**

Газдалған сусындар тіс түсінің қараюы мен кариес түсуіне жол береді. Сусын құрамындағы қышқылды элементтер тіс эмалін әлсіретеді. Сондай-ақ, тіс ауруларының тууына әсер етеді.



- **Сүйектер**

Газдалған сусын құрамында лимон (E330), алма т.б жеміс-жидектердің қышқылы мен ортофосфор қышқылы (E338) кездеседі. Бұл элементтер сүйектегі кальций мөлшерін азайтады. Сол себептен сүйек әлсіреп, сынғыш келеді.



- **Асқазан мен ішек құрылысы**

Кез келген газдалған сусын құрамында көмірқышқылы газ кездеседі. Ол сусынның ұзақ сақталуына ықпал етеді. Мұндай сусындар асқазан секрециясының қабынуына, ішек сөлінің пайда болуына, созылып, ішек ауруларының пайда болуына әсер етеді.



Газдалған сусындар туралы мақалалар

«Бостондағы (АҚШ) Тафтс университетінің бір топ ғалымы тәтті газдалған сусындарға тыйым салуға шақыруда. Өйткені, олар көптеген адамның ажалына себеп болады екен.

Ғалымдар соңғы 30 жыл бойы жүргізген жұмыстарының нәтижелерін қорытындылады. Оның барысында әлемнің 50 елінде тұратын 611 мыңнан аса адамның денсаулығы бақыланып, қайтыс болу себептері зерттелген. Ақыры газдалған сусындардың жылына 184 мың адамның өмірін қиятындығы анықталды. Бұл сусындар диабет пен жүрек ауруларын тудырады. Сондай-ақ, онкологиялық дерттерге де солар себеп. Медициналық мамандар бүкіл әлем бойынша газдалған сусын өндірісін қысқартып, оны шектен тыс ішуді доғаруға үндеп отыр. Керісінше болған жағдайда, іс насырға шабуы мүмкін.»[1]

« Мектептерде газдалған сусын мен шоколад сатуға тыйым салынды. Әрі зиянды тәттілерді бұдан былай оқушыларға саудалауға болмайды. Бұл туралы “Zhambylnews” АА КТК арнасына сілтеме жасап хабарлайды.

ЕЛЖАН БІРТАНОВ, ҚР ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ МИНИСТРІ:

-Денсаулық сақтау министрлігі мектепте тамақтануға қатысты санитарлық ережелер мен нормаларды қабылдады. Соған сай, тыйым салып отырмыз. Өйткені, газды сусын мен түрлі тәтті тағамдар ұлқыздардың денсаулығына зиян.

Қазір оқушылардың каникулға шыққанын ескерсек, жаңа талап қыркүйектен бастап орындалуы тиіс. Сондай-ақ министр ата-аналарға білім ордасында тыйым салынған өнімдердің сатылғанын көрсе бей-жай қарамауға шақырды. Бірден, қоғамдық денсаулық сақтау басқармаларына хабарласуды сұрап отыр. Ал, ереже бұзған мектеп әкімшілігіне қатысты қатаң шаралар қолданылмақ. »[2]

« Соңғы жылдардағы әлем елдері ғалымдарының зерттеу қорытындылары бойынша жасаған ортақ тұжырымы:

Қазіргі таңда адам ағзасына, әсіресе жас балаларға аса қауіпті сусындардың бірі кока-кола. Бұл сусын Американың брендіне айналып әлемге таралғаны соншалық, бұл газдалған сусынның дүние жүзінде секундына 8 мың стаканы ішіледі екен. Кейінгі кезде аталған сусынның адам ағзасына келтіретін зияны туралы мамандар дабыл қаға бастады. Таяуда «Кока-кола» компаниясы өз сусынының жасалу құпиясын ашуға мәжбүр болғаннан кейін мұндай күдіктер тіпті күшейді. Компания өкілдерінің айтуынша, сусынның негізгі құпиясы кошениль құртынан алынатын азық-түлік қоспада екен. Әдетте оның құрамына қант, кока ағашының жаңғағы, фосфор қышқылы, кофеин, карамель, көмірқышқылы қосылады деп көрсетілетін. Енді өндірушілер сусынның түсін өзгертетін бояу ретінде қолданылатын кошениль құртының еш зияны жоқ деп елді сендіруге тырысуда »[3]

« Халық қалаулыларының айдың-күннің аманында қадалып сөйлеуіне де негіз бар-ды. Бұрын-соңды бұл сусындардың зияны туралы талай айтылып келсе де, әй дейтін әже, қой дейтін қожса болмағасын тақырыптың базары тарқап кеткен. Аузының салымы бар ағайындар жараның аузын ашқан соң, сұрқия сусындардың зиянын заң призмасынан өткізу керек болғандай-ақ екен. Не жеп, не ішетінін аңдамайтын адамдарды сынамаймыз, әркімнің еркі өзінде. Тек алдымен энергетикалық сусындардың шынайы болмысын анықтап берелік. Бұл сусындар туралы барлығымызға танымал ақпарат көзі «уикипедия» да сақтана баяндайды. «Энергетикалық сусындар – жарнама компаниялары адамның орталық жүйке жүйесінің «іске қосылуына» және антиседативті әсер беретініне меңзейтін алкогольді, алкогольі төмен сусындар». Алдымен, сусындардың құрамына тоқталып өтелік. Бұл сұрақтар төңірегінде Шығыс Қазақстан облысының Денсаулық сақтау басқармасынан айтар ойдың ұшығын шығарып көрген едік. »[4]

« Жаз шыққалы ішетініміз энергетикалық сусындар. Ал оның «у» екенін білеміз бе? Дүкендер мен сауда сөрелеріне бара қалсаң олардың жеті атасын көресің. Түрі мен түсі әртүрлі бұл шөлқандырарлардың біздің ағзамызға әсері қандай, пайдалы ма, әлде зиян ба? Білетініміз жылына әлемде 180 мың адам осы сусынның зияндығынан қайтыс болады екен.

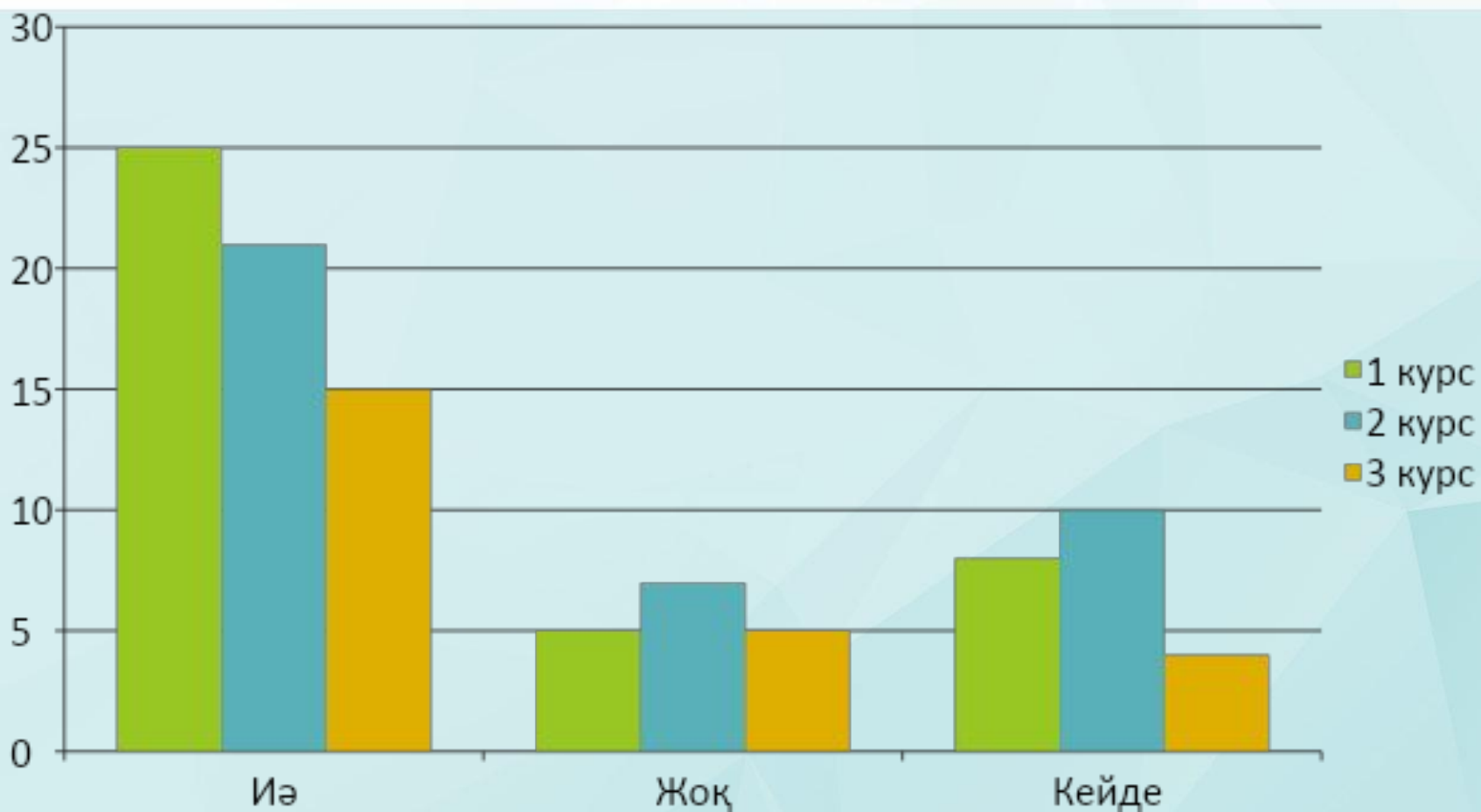
Соңғы уақытта сатылымда шөліңді әп-сәтте басып, сергітетін түрлі энергетикалық сусындардың саны артқан. «Диззи», «Ред Булл», т.б.сусындарды іше қалсаңыз расында шөліңіз басылып, сергіп қаласыз. Адам ағзасын лезде үйіріп әкететін бұл сусынның не құдіреті бар деуіңіз мүмкін. Энергетикалық сусынның бір бөтелкесі бір күндік қажетті витаминдердің дозасын құрайды екен. Сондықтан оны тәулігіне біреуден артық ішпеген жөн. Сусынның құрамындағы глюкоза қанға тез сіңіп, оттекке байытылған қанмен миға және бұлшықеттерге көмірсутектер жеткізеді. Алайда оның зиянды жақтары да жетерлік.»[5]

- [1] <http://old.aikyn.kz/ru/articles/show/9698-gazdal-an-susyndar-au-pt>
- [2] <http://zhambylnews.kz/lentanews/41775-mek-tepterde-gazdal-an-susyn-men-shokolad-satu-a-tyjym-salyndy.html>
- [3] <https://abai.kz/post/57621>
- [4] <https://ustinka.kz/kz/articles/34411.html>
- [5] [https://kz.otyrar.kz/2013/07/u-iship-zh%D2%](https://kz.otyrar.kz/2013/07/u-iship-zh%D2%
presentation-creation.ru)

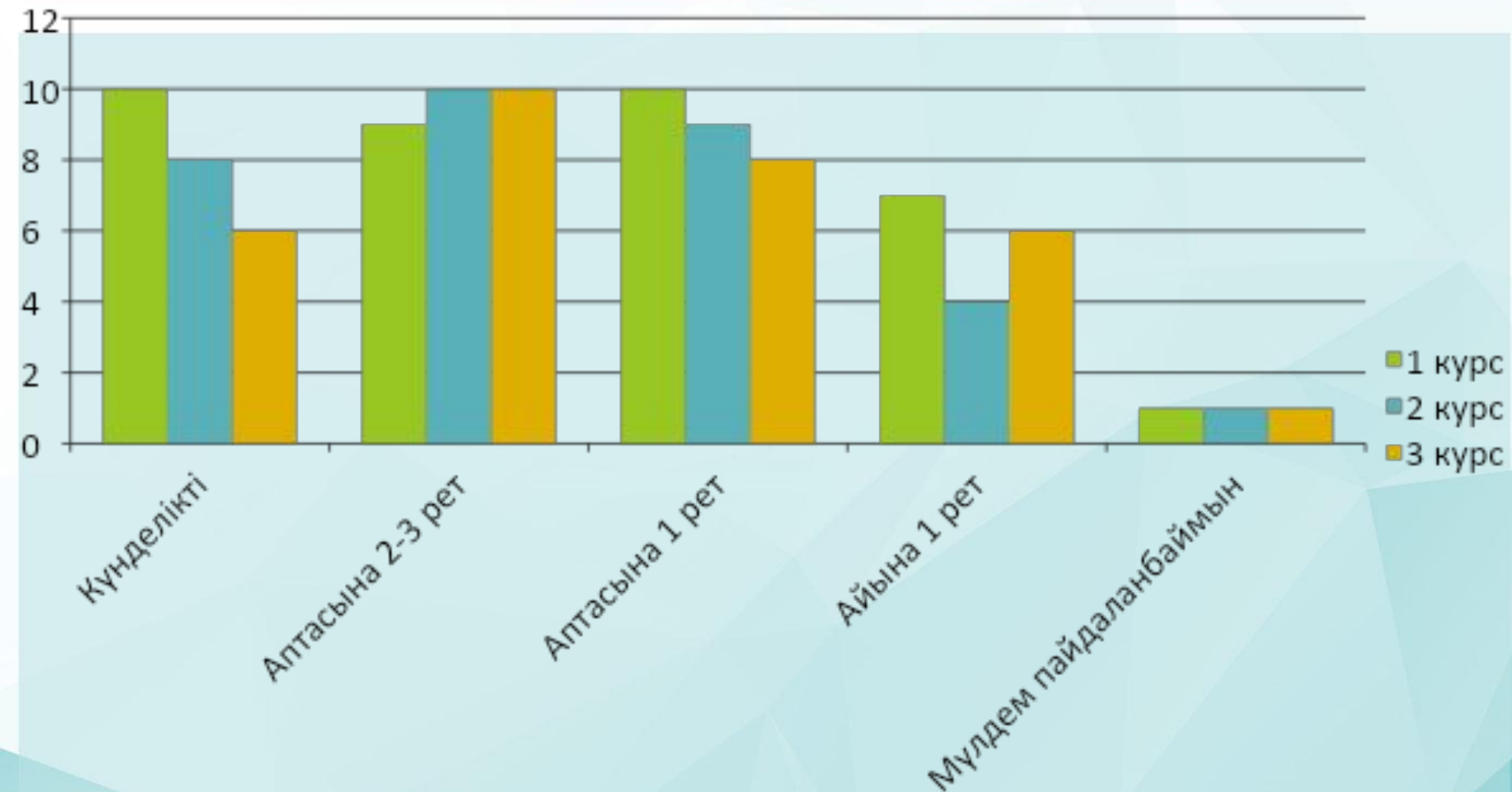
Зерттеуге қатысқан адам саны: 120

- (1,2,3 курс студенттері)
- Жас аралықтары: 17-23

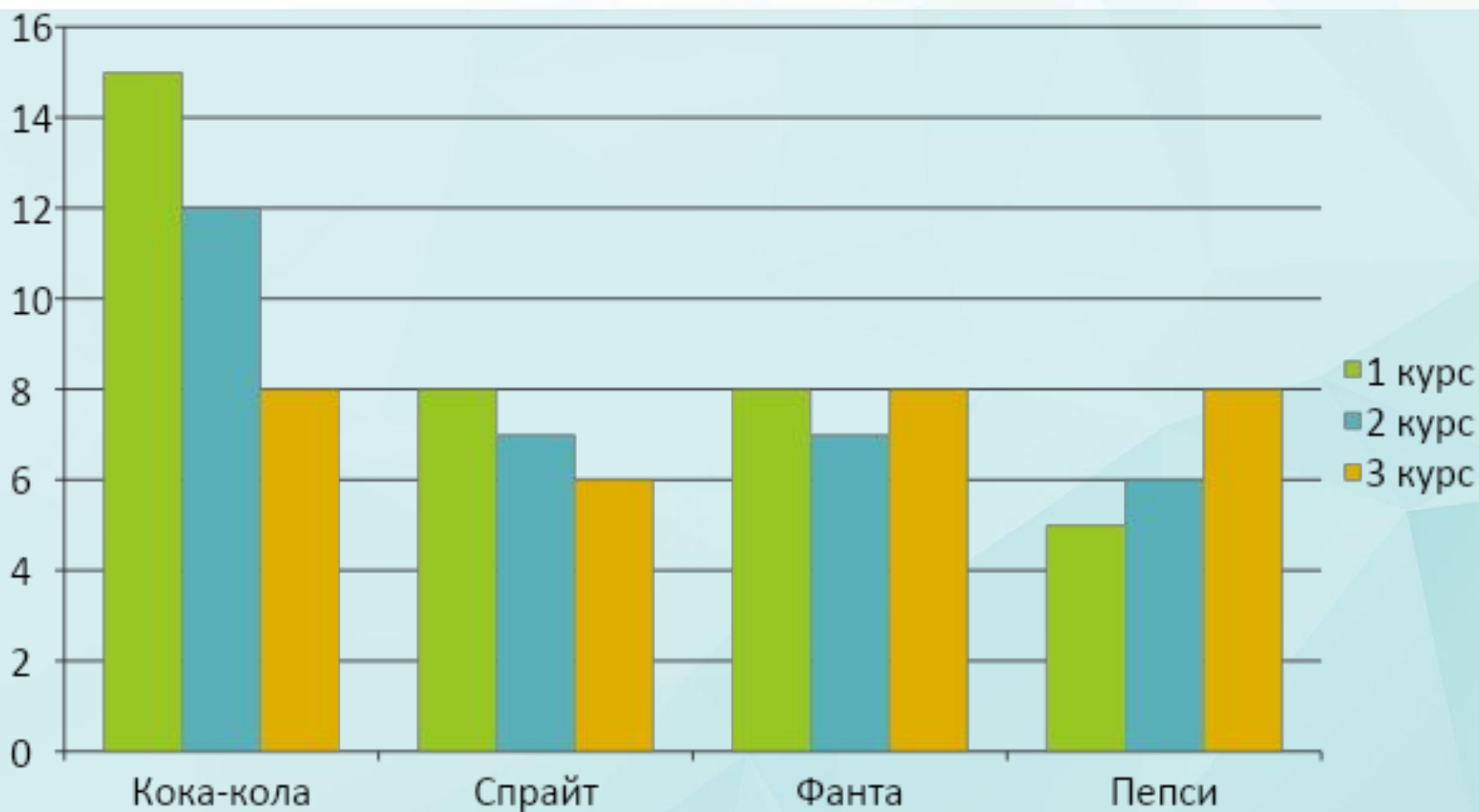
Сіз газдалған сусындарды ішесіз бе?



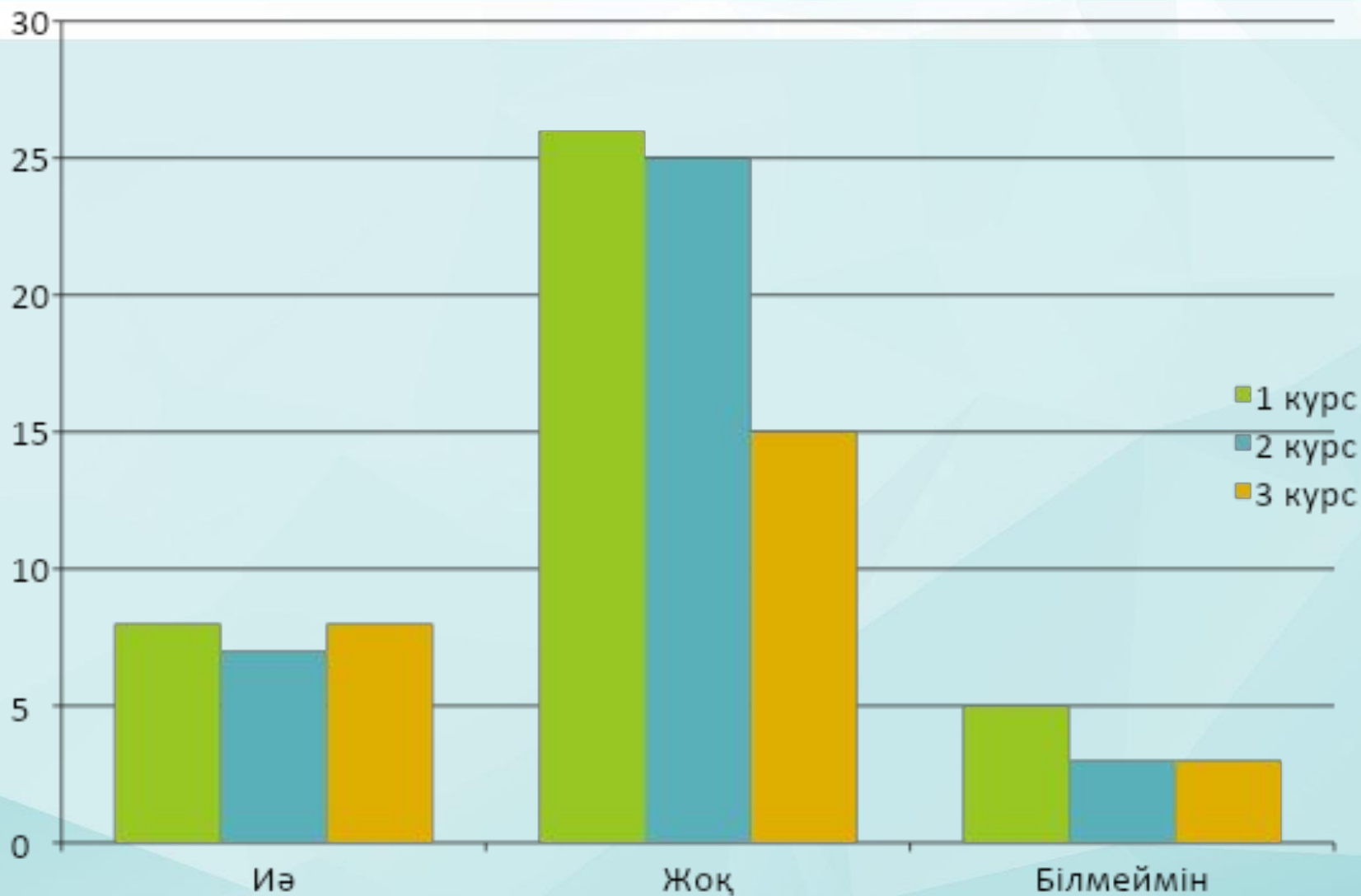
Сіз газдалған сусындарды жиі сатып аласыз ба ?



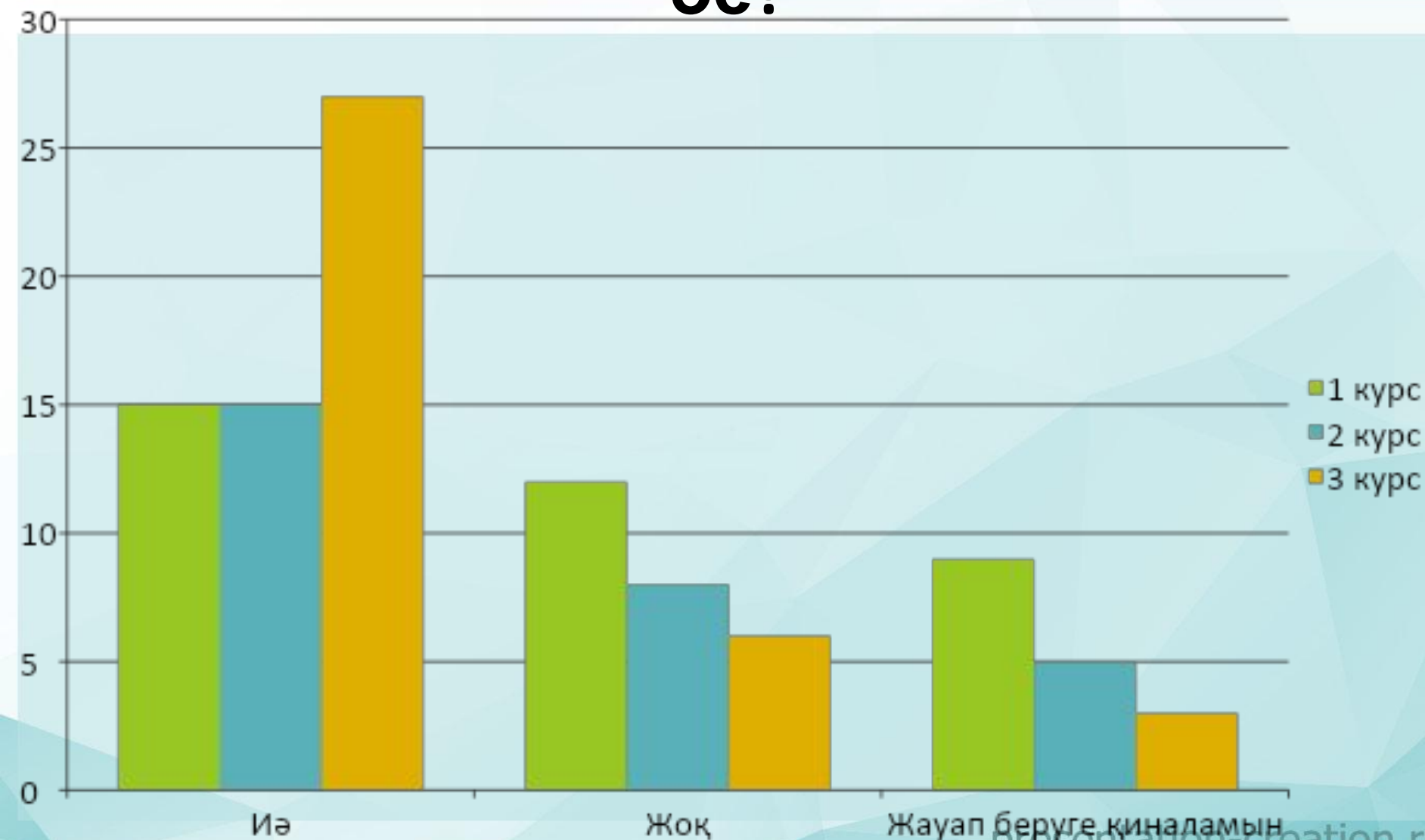
Қандай газдалған сусындарды жақсы көресіз ?



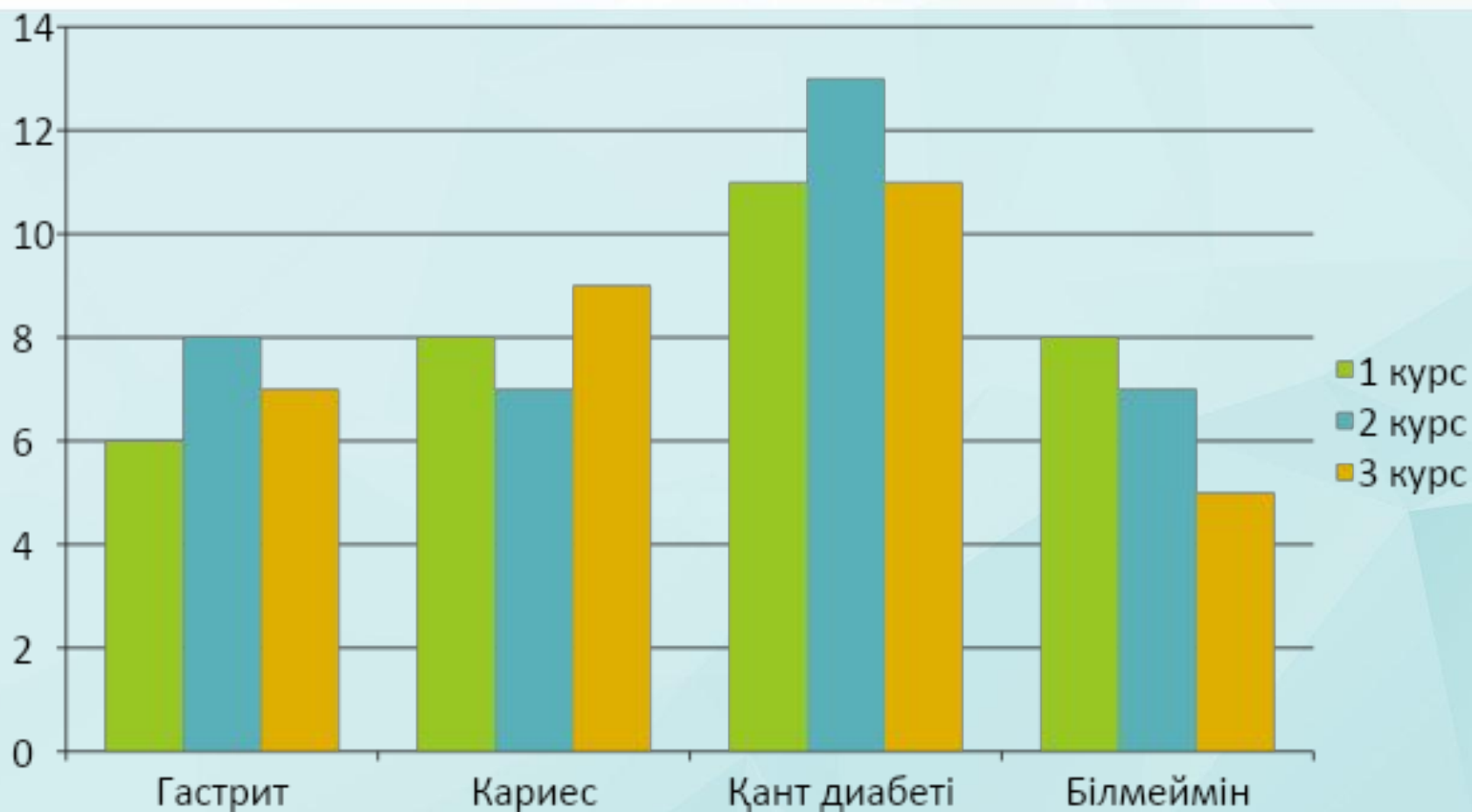
Сіздің ойыңызша, газдалған су пайдалы ма ?



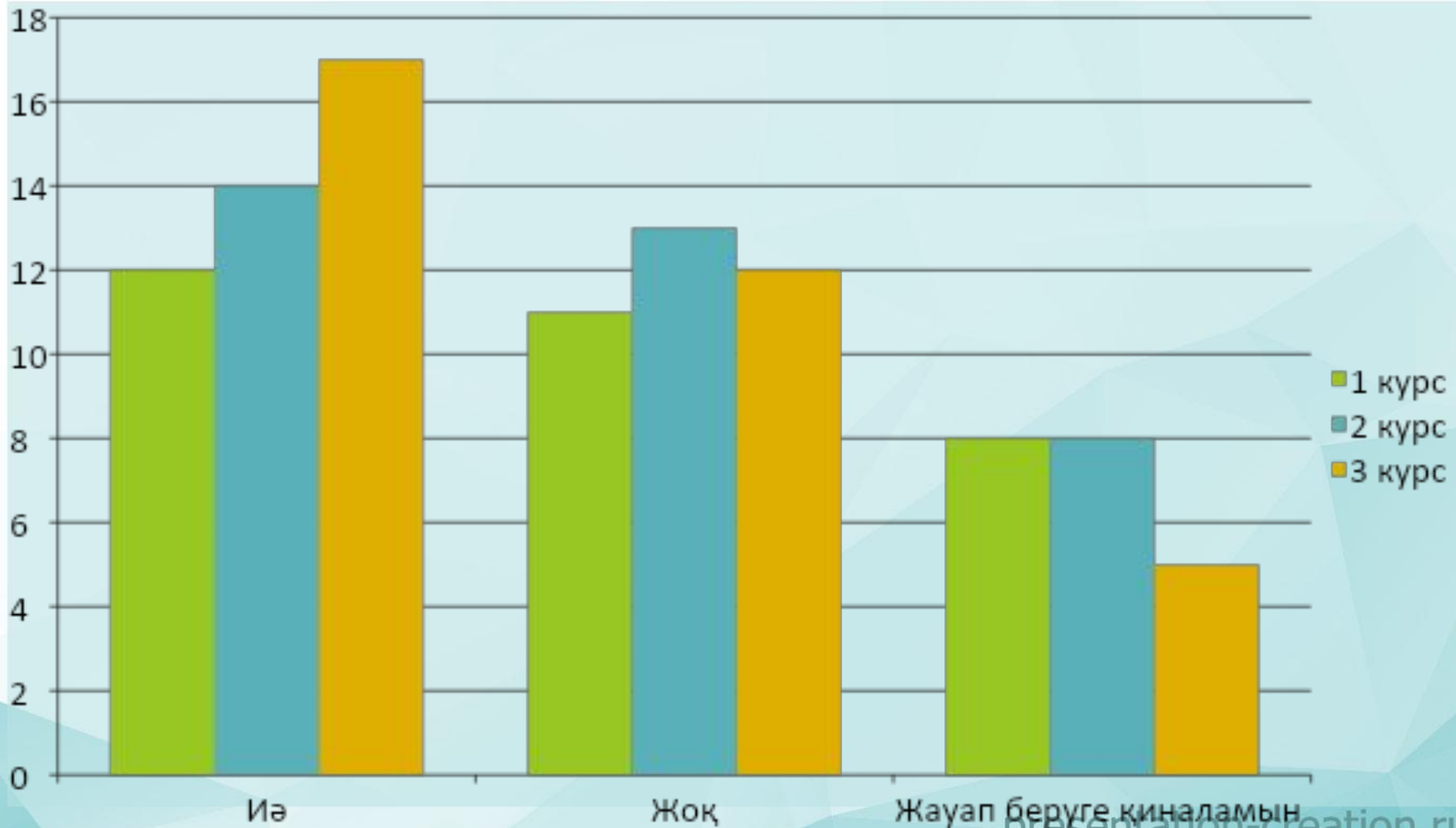
. Газдалған сумен туындайтын қандай да бір ауруларды білесіз бе?



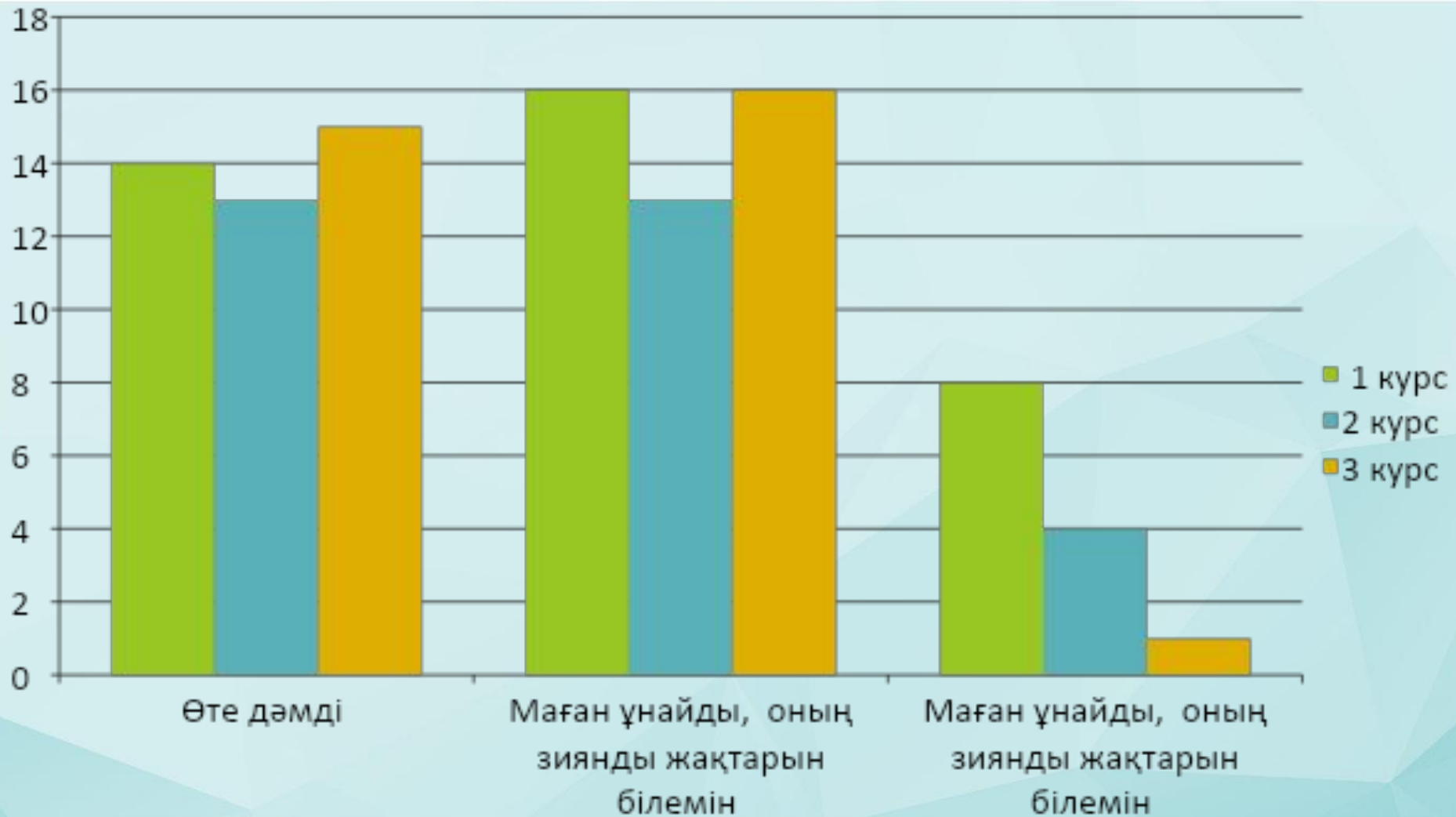
Егер бар болса, қандай?



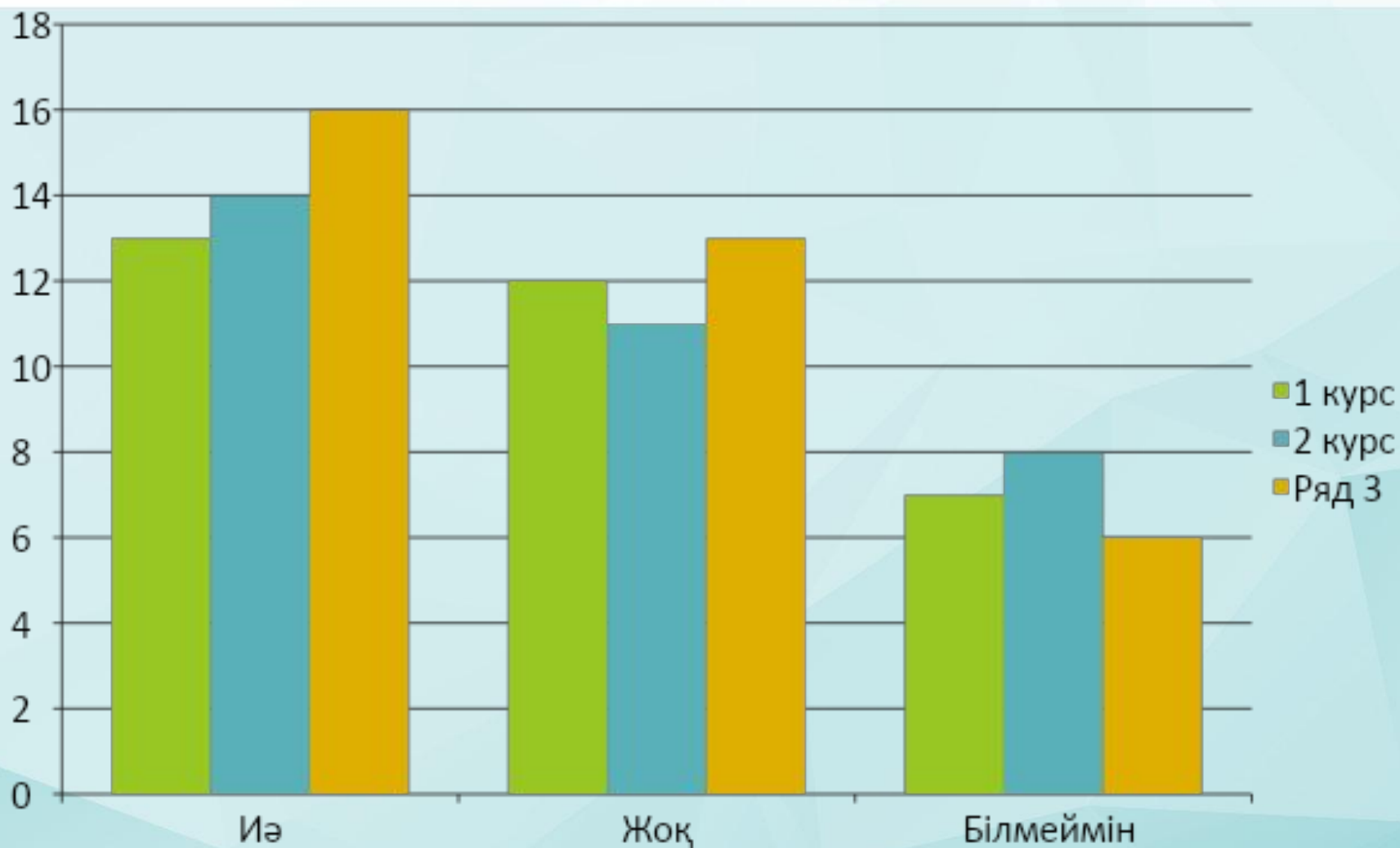
Газдалған сусындардың құрамын білесіз бе ?



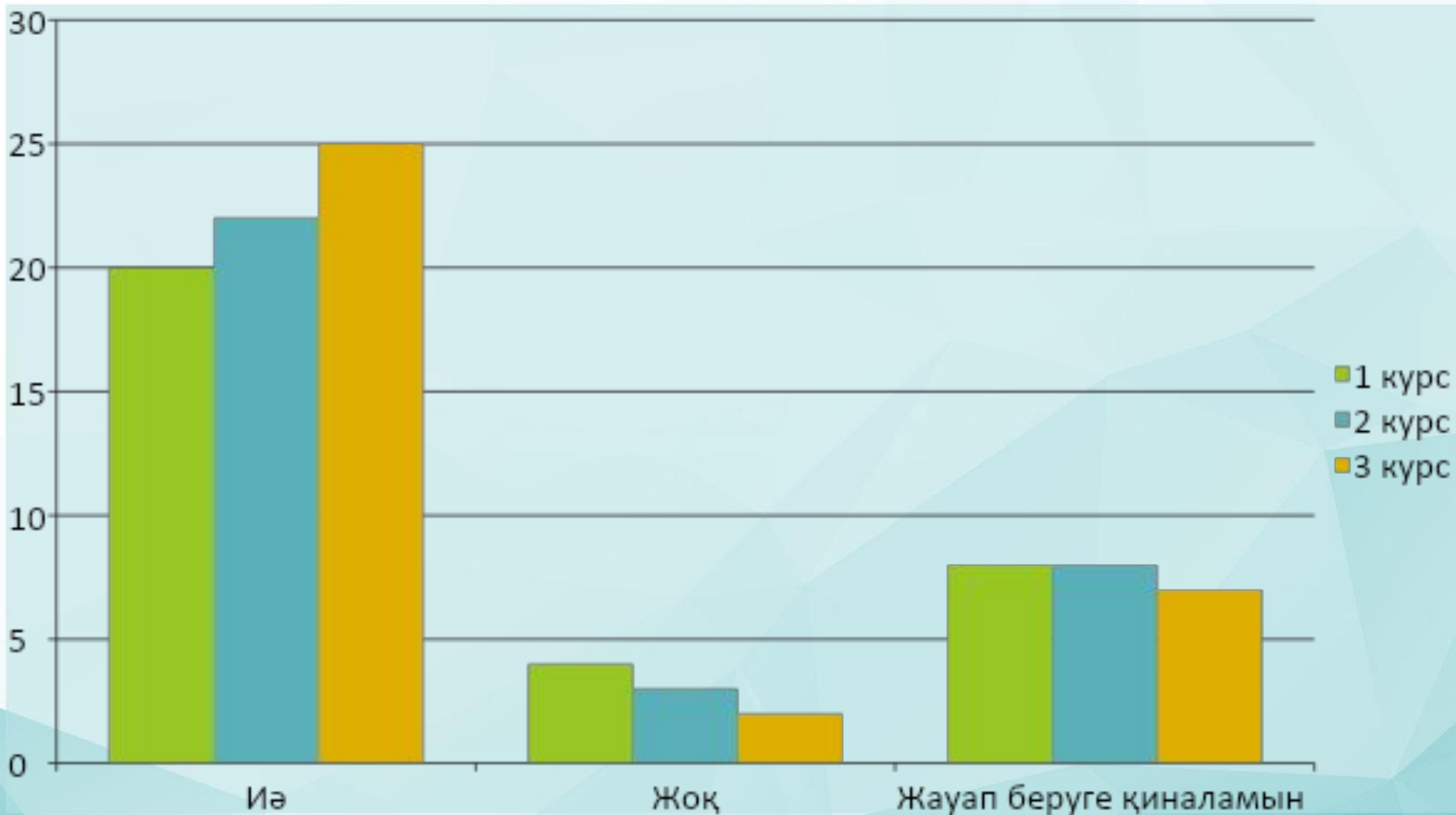
Неге газдалған сусындарды ішесіз?



Газдалған сусынның адам ағзасына және оның атқаратын қызметіне тікелей әсері бар екендігі туралы білесіз бе ?



Қалай ойлайсыз, газдалған сусындарда қант көп пе ?



Газдалған сусындарды тұтынған
кезде:

Қорытынды

- Газды сусын тұтынған адамдар мен темекі тартатын адамдардың өмірінің ұзақтығы бірдей деген болжам бар. Өйткені газды су тек қана ағза клеткаларын қартайтып қоймай, сонымен қатар жүрек ауруларына, қатерлі ісікке, диабетке шалдықтырады. Сондықтан газдалған сусындарды тұтынбай, оның орнына қарапайым қара су ішкендеріңіз абзал. Ең бастысы тәтті суға қызығып, өмірімізді өкінішке айналдырып алмайық, достар!

Пайдаланылған әдебиеттер

- www.econet.ru
- www.favoritedishes.ru
- www.massaget.kz
- www.martebe.kz

**НАЗАРЛАРЫҢЫЗГА
РАХМЕТ!**