

**ВЛИЯНИЕ ГАЗИРОВАННОЙ ВОДЫ И НАПИТКОВ НА ОРГАНИЗМ  
ЧЕЛОВЕКА****Мадаминова Д.М***Учительница***Бобокулова Дурдона Жуманазар кизи***Ученица 9 Е класса специализированной школы Абу Али ибн Сина*

**Аннотация:** *В этой статье рассматривается использование различных газированных напитков в качестве питательного напитка и размышления о его вредном воздействии на организм человека. В настоящее время газированные воды считаются питательными веществами, способствующими развитию экономики пищевой промышленности. Однако есть и их прямое вредное воздействие на организм человека. Хаотичное использование людьми газированной воды является причиной развития различных заболеваний среди людей.*

**Ключевые слова:** *газированные напитки, консервант, Е290, углекислый газ, пищевая сода, кукурузный сироп, влияние напитков на организм человека, сахарный диабет.*

**Актуальность темы:** *Газированная вода известна с древних времен, и врачи использовали ее в лечебных целях. Газированная вода была впервые обнаружено в 1767 году химиком Дж.Пристли. Начиная с X-VIII века минеральные воды стали разливать в стеклянные бутылки и продавать. Однако он был довольно дорогим, к тому же состав газированных вод менялся очень быстро. По этой причине впоследствии были случаи попытки искусственной газификации этих вод. В настоящее время количество предприятий по производству газированных вод растет с каждым днем. Это означает, что потребность людей в этих напитках возросла.*

**Цель темы:** *В этой статье анализируется влияние газированной воды и напитков на организм человека на основе источников.*

**Анализ темы:** *Если рассматривать влияние газированных напитков на здоровье человека на основе анализа литературы.*

Хотя углекислый газ в газированной воде не вреден для здоровья человека в виде газа, он вреден для здоровья в сочетании с водой. Почему именно реакция газа с водой считается опасной для желудка и пищеварительной системы, провоцируя простудные процессы. В организме человека эта кислота быстро расщепляется, но долго сохраняется в желудке. Когда Газ попадает в желудок – это может привести к нарушению пищеварения и всасывания, застаиванию пищи, попавшей в желудок. Стоит отметить, что газированные

напитки необходимо полностью исключить из списка ежедневного питания детей младшего возраста.

В последние годы многие люди, дети, с любовью употребляют газированные напитки. Но не все достаточно знают, какую пользу и вред может принести газированная вода организму.

Газированные напитки разрабатываются путем насыщения состава углекислым газом с использованием механической или химической технологии. Химический метод включает процесс ферментации воды, насыщенной углекислым газом, аналогичный производству игристого вина или пива. Начинается взаимодействие пищевой соды и кислоты для газирования.

Кроме диоксида углерода и соединения водорода с кислородом, вода содержит различные минеральные компоненты фтор, бром, йод в зависимости от свойств природного источника.

В последние годы в научных исследованиях и литературе возникло много вопросов о том, полезны ли газированные воды и напитки для человеческого организма или, наоборот, вредным. В то время как в некоторых литературах говорится о том, что газированные воды эффективно воздействуют на организм человека и участвуют в легком переваривании пищи, в некоторых литературных источниках указывается, что этот вид щуки провоцирует развитие у человека различных патологий: сахарного диабета, рака, бесплодия, аллергии.

Для начала кратко остановимся на особенностях пользы газированных вод или напитков. В литературе утверждается, что обезвоженные воды приносят пользу тканям и сосудам мозга. С ее помощью можно побороть интоксикацию организма, предупредить появление злокачественных опухолей. У людей, которые пьют такую воду чаще, меньше проблем с желудочно-кишечным трактом. Говорят, что его использование особенно полезно во время беременности.

В некоторой литературе утверждается, что газированные воды и напитки чаще вызывают у мужчин вредные привычки – курение, злоупотребление алкоголем, включение в рацион жирной пищи. Анализы показывают, что регулярное употребление воды с пониженным содержанием помогает очистить кровь, снижает нагрузку на печень, улучшает работу сердца, что снижает риск сердечного приступа. Газированные воды снабжают организм человека жизненно важными веществами, насыщают клетки влагой и создают благоприятные условия для развития, улучшают аппетит.

Стоит только представить, насколько полезна газированная вода для женщин. Такие напитки обладают омолаживающим эффектом. Насыщение клеток жидкостью замедляет процесс старения. Участвует в активизации обмена веществ с улучшением кровообращения .

Нет недостатка в данных о вредном воздействии газированных вод и напитков на организм человека. Исходя из содержания газированных вод CO<sub>2</sub> повышает кислотность желудка, усиливается газообразование в пищеварительном тракте. Если у пациента диагностирована язва желудка или гастрит, необходимо ограничиться небольшим количеством газированной или негазированной минеральной воды. При некоторых заболеваниях, желудочных заболеваниях, аллергических заболеваниях, иммунодефицитных заболеваниях, гепатите и некоторых других заболеваниях употребление газированной воды и напитков может нанести серьезный вред. Чрезмерно газированные напитки, даже у здоровых людей, могут привести к накоплению соли в суставах и различных внутренних органах.

Вывод. В целом, существуют различные противоречивые мнения о газированных напитках. На наш взгляд потребление газированной воды и напитков, не превышающих установленную норму, считается полезным для человеческого организма и приводит к тому, что вредных последствий не возникает.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАНИХ ИСТОЧНИКИ:

1. Березовская А.В. Характеристика ингредиентного состава безалкогольных напитков [Электронный ресурс]. - Режим дружественный: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016018984> (дата обращения: 11.02.2020).

2. Вредные пищевые добавки Е [Электронный ресурс]. - Режим дружественный: [https://prodobavki.com/modules.php?name=articles&article\\_id=30&page=all](https://prodobavki.com/modules.php?name=articles&article_id=30&page=all) (дата обращения: 21.02.2020).

3. Габриэль, Он. С. Химия. Углубленный уровень. 11 кл.: учебник [Текст] / О. С. Габриэль, Г. Г. Лисовой. - Москва: Дрофа, 2017. - 397 С.

4. Газированные напитки V жизнь подростка [Электронный ресурс]. - Режим дружественный: <https://gigabaza.ru/doc/61865-p5.html> (данные обращения: 29.01.2020).

5. Газированные напитки: вред или польза? [Электронный ресурс]. - Режим дружественный: <http://89.rospotrebnadzor.ru/press/public/73358> (данные обращения: 17.01.2020).

6. ГОСТ Р 51153-98-Напитки безалкогольные газированные I напитки из хлебного сиропа [Электронный ресурс]. - Режим дружественный: <https://www.normacs.ru/Doclist/doc/13N7.html> (данные обращения: 19.01.2020).

7. Напиток» Дюшес " [Электронный ресурс]. - Режим дружественный: <http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Non-alcoholic-Fizzy-drinks/Duchesse-drink.html>(данные обращения 12.02.2020).

8. Пищевая Ценность и химический состав газированных напитков [Электронный ресурс]. - Режим дружественный: <https://nomnoms.info/pischevaya-tsennost-i-himicheskiy-sostav-gazirovannyh-napitkov/> (данные обращения 23.01.2020).

9. Таблица вредных добавок пищевых добавок [Электронный ресурс]. - Режим дружественный: <https://belkablog.com/pishhevye-dobavki-2/> (данные обращения 02.02.2020.).

10. Томас, П. Контрольная закупка. Справочник покупателя о содержании V produktax vrednix vetshestv. Информация для Тех, кто заботится о своем здоровье [text]/Pet Thomas; [per. с англ. I. А. Забелиной]. - Москва: Рипол Классик, 2010. 480 С.

Электронный ресурс:

1. Все о газированных напитках. - <https://sites.google.com/site/gaznapitkiru/cover-page/photogallery>

2. Газированные напитки: плюс и минус [текст, иллюстрации] - <http://www.womenhealthnet.ru/nutrition/172.html>

3. Газированные напитки: плюс и минус [текст, иллюстрации] - <http://www.shytok.net/index.php?name=News&op=Article&sid=637>

4. О вреде газированных [напитков и энергетических напитков напитков текст] - <http://solyanke.net/?p=152>

5. Вредны ли крепкие газированные и тонизирующие сладкие напитки или нет? <https://kun.uz/kr/news/2019/09/12/kuchli-gazlangan-va-quvvat-beruvchi-shirin-ichimliklar-zararlimi-yoki-yoq#>