

ОЗИҚ-ОВҚАТЛАРДАГИ ТРАНСЁҒЛАР ВА УЛАРНИНГ ИНСОН САЛОМАТЛИГИГА ТАЪСИРИ

Хатамова Хуршида Очилдиевна

Термиз муҳандислик-технология институти, “Озиқ- овқат технологиялари”
таълим йўналиши 3-боскич талабаси, xatamovazarnigor31@gmail.com,
мобил тел:+998 97 000 93 04

Бугунги кунда дунёнинг кўплаб мамлакатларида эрта ўлим туфайли инсоний йўқотишларни камайтириш демографик сиёсатнинг энг долзарб вазифаси бўлиб қолмоқда. Маълумки, инсоннинг овқатланиши ҳаёт ва кўплаб касалликлар ривожланиши давомийлигига катта таъсир кўрсатади. Ҳозирги вақтда Европада овқатланиш касалликлари (озиқ-овқатга боғлиқ), умумий касалликларнинг 41% ни ташкил қилади, улар орасида юрак-қон томир - 61%, онкологик - 32%¹. Шу сабабли сўнгги йилларда бутун дунёда озиқ-овқат маҳсулотларида трансёғли кислоталар миқдорини камайтириш учун кураш фаол равишда бошланган. Озиқ-овқат маҳсулотларидаги трансёғларнинг асосий манбаи қисман доғланган (сунъий тозаланган) суюқ ўсимлик мойлари бўлиб, улар озиқ-овқат ишлаб чиқаришда кенг миқёсда қандолат, нон ва умумий овқатланиш саноати учун маргаринлар, спредлар ва махсус ёғлар ишлаб чиқаришда ҳайвон ёғларини, шу жумладан сут ёғлари ўрнини босувчи сифатида ишлатилади.

Мазкур мақолада аҳоли рационидида соғлиқ учун жуда критик хавфли бўлган озуқа-ёғ кислоталари трансизомерлари(трансёғлар)нинг инсон саломатлигига таъсири тўғрисида тўхтаб ўтилади.

Кўплаб муаллифлар таъкидлашича, ишемик юрак касаллиги ривожланишининг муҳим омиллари таркибида трансёғлар меъёрдан ортиқ бўлган озиқ-овқатларни истеъмол қилиш, чекиш ва спиртли ичимликларга қараганда, инсон соғлиғи учун асосий хавф ҳисобланади².

Тўйинган ҳайвон ёғлари ва ўсимлик трансёғларни ҳаддан ташқари истеъмол қилиш касаллик ва ўлим келиб чиқишининг одатда тан олинган омилдир. Кўпгина мамлакатлар озиқ-овқат саватида тўйинган ёғ миқдори мутахассислар ҳисоб-китобларига кўра, кунига 41,6 г ни ташкил этади, бу

¹ В.В. Бессонов, Л.В. Зайцева. Трансизомеры жирных кислот: риски для здоровья и пути снижения потребления. // Вопросы питания. Том 85, № 3, 2016

² Л.В. Зайцева. Трансизомеры-чума XX I века // Масложировая промышленность. №3. С.18-21. 2012.



тавсия этилган 25 г даражадан 1,7 марта кўп ва бу номуносивбликнинг сабаби истеъмол саватида ёғли гўшт ва сут маҳсулотлари ҳаддан ташқари кўплиги ҳолатида мева-сабзавот ва балиқлар етишмаслигидир. Шундай қилиб, балиқ ва балиқ маҳсулотларида тўйинган ёғ кунлик истеъмолининг атиги 0,1% ни ташкил этади, мол гўштида - 23,9%, сариганда - 11,3%, маргаринда - 3,4%. Кундалик мева истеъмолини ўртача катталиқдаги олма билан солиштирганда ейилмайдиган қисми билан бирга атиги 164 г. ташкил этади. Ёғли таомларни истеъмол қилишга қарши самарали курашиш воситаси бу озиқ-овқат маҳсулотларини қадоқлашда улар таркибидаги тўйинган ёғлар фоизини мажбурий равишда аниқ кўрсатилиши ҳисобланади.

Озиқ-овқат таркибидаги ёғли кислоталар трансизомерлари (трансёғлар) дунёда ўлимнинг баҳоланмаган омилidir. 2003 йилда ЖССТ трансёғларни истеъмол қилишни умумий энергия сарфининг 1% эквивалентига тенг миқдорча камайтиришни тавсия қилган. Трансизомерларни истеъмол қилишнинг жорий рухсат этилган максимал даражаси ривожланган мамлакатларда киши бошига кунига 2 г тўғри келади. Уларнинг истеъмолини 2% га ошириш, юрак ишемик касаллиги хавфини 2 марта, юрак-қон томир касалликлари сабабли тўсатдан ўлимни - 1,4 баробар оширади. Трансёғлар бепуштлиқ хавфини 75%га, диабетни-1,4 баровар, Альцгеймер касаллигини-3 баробар ошириши ҳамда улар истеъмол қилиш эндомириоз, ўт пуфак тоши ва саратон касалининг айрим турлари ривожланиши хавфини ошириши исботланган³. Айрим маълумотларга қараганда, АҚШда йилига 30 минг яқин бевақт ўлим трансёғларни меърдан ортиқ истеъмол қилиш оқибати эканлиги кузатилган⁴.

Ривожланган мамлакатларда трансёғларни истеъмол қилишни камайтириш бўйича фаол сиёсат олиб борилмоқда. Данияда ҳукуматнинг йигирма йиллик ҳаракати натижасида кундалик истеъмолда трансёғлар миқдорини 6 г. дан 1 г. гача камайтиришга эришилди, натижада юрак ишемик касаллигидан ўлим 50%га камайганлиги кузатилди. Канадада 2006 йилдан бошлаб, маргаринда трансёғ миқдори чегараси 2%ни ташкил

³ Downs Sh.M., Thow A.M., Leeder S.R. The effectiveness of policies for reducing dietary trans fat :A systematic review of the evidence. Bulletin of the World Health Organization, 2013, vol.91, no.4, pp.262-269.

⁴ Ascherio A., Willett W.C. Heal the effects of trans fatty acids. American Journal of Clinical Nutrition, 1997, vol.66, no.4, pp.10065-10105.



килади, 1996 йилдан бери Австралияда маргарин трансёғларсиз ишлаб чиқарилмоқда⁵. Қўшма Штатларнинг Балтимор, Бостон, Кливленд, Филадельфия, Сиэтл, Калифорния шаҳарларида, 2006 йилда Нью-Йорк соғлиқни сақлаш Кенгаши томонидан шаҳар ресторанларида трансёғлардан фойдаланиш тақиқланди ва кейинчалик бу тажриба қандолатчиликда маҳсулотларини ишлаб чиқариш ва овқат пиширишда фойдаланиладиган ёғларда қўлланилди. 2006 йилдан бери АҚШ озиқ-овқат ва дори-дармон бошқармаси сотувчиларни товар маркаларида трансёғлар таркибини кўрсатишга мажбур қилди, бу 1990 йилдан бери товарларни маркалаш қоидаларидаги биринчи муҳим ўзгариш эди. Қўшма Штатлар қишлоқ хўжалиги Департаменти трансёғлар истеъмоли чегарасини истеъмол қилинган калорияларнинг 1% дан кам бўлиши лозим деб белгилади.

Швецияда трансёғ истеъмолини камайтириш кампанияси 1990 - йилларда маргарин билан бошланган ва ҳозир уни истеъмол қилиш улуши аҳоли саломатлигига таҳдид солмайди⁶. Японияда трансёғларни истеъмол қилиш миллий ошхона анъаналари билан боғлиқ бўлган ҳолда умумий калория миқдорининг атиги 0,7 фоизини ташкил қилади. Шунга қарамасдан, 2000 йиллар бошидан бошлаб, улар таркиби озиқ-овқат маҳсулотлари расмий қўлланмасида кўрсатилиб келинмоқда.

Ўзбекистонда ҳам кўпинча Россиядан келтирилган ўсимлик ёғларини овқат тайёрлашда кўп ишлатишади. Бугунги кунда ўсимлик ёғларини гидрогенлаш - уларни модификациялашнинг асосий усули бўлиб, натижада трансёғлар таркиби баъзи маҳсулотларда хавфли даража 40% га етмоқда⁷. Кам даромадли уй хўжаликларида трансёғлар истеъмоли рухсат этилган даражадан бир неча баробар ошиб кетмоқда ва бу фуқаролар саломатлигига ҳақиқатан хавф солмоқда.

Трансёғларнинг айрим давлатларда (Россия) озиқ-овқат саноатида кенг қўлланилиши уларнинг арзонлиги билан боғлиқ, шунинг учун уларни истеъмол қилишни иқтисодий тартибга солиш, маъмурий чоралар билан бирга, бу хавфли омилнинг салбий таъсирини сезиларли даражада камайтириши мумкин.

⁵ Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А. Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. М.: ДеЛи принт, 2009.

⁶ Trattner S., Becker W., Wretling S., Ohrvik V., Mattison I. Fatty acid composition of Swedish bakery products, with emphasis on trans-fatty acids // Food Chemistry. 2015. Vol. 175. P. 423-430.

⁷ Зайцева Л.В. Трансизомеры—чума XX I века // Масложировая промышленность. 2012. №3. С. 18-21.



Маргарин ва бошқа ёғларга бой маҳсулотлар ишлаб чиқарувчилар учун акциз солиғини солиш бундай маҳсулотлар ишлаб чиқаришни камайтиришлари учун самарали рағбат бўлиб хизмат қилади, истеъмолчилар учун эса - уларни истеъмол қилиш хавфли ҳақидаги сигнал. Иккинчи усул - ҚҚС бўйича имтиёзли ставкалар кўзда тутилган таомлар рўйхатидан маргарин, кулинария ёғлари ва ёғларини чиқариб ташлаш. Учинчи усул - трансёғлар миқдори юқори бўлган озиқ-овқат маҳсулотларига алкоғолли ичимликлар билан таққослаганда чакана нархнинг минимал миқдорини белгилаш. Трансёғларнинг аҳоли соғлиғига хавфини ҳисобга олган ҳолда маргарин таркибида режалаштирилган максимал улушга нисбатан паст- 1% даражада белгилаш тавсия этилади. Жумладан, 2014 йилдан бери Исроилда озиқ-овқат маҳсулотларини қадоклашда ёғ миқдори $\geq 2\%$ бўлган маҳаллий ва импорт қилинадиган маҳсулотлар, уларнинг келиб чиқишидан қатъий назар, таркибидаги трансёғлар, холестерин ва тўйинган ёғ кислоталари тўлиқ рўйхати кўрсатилиши белгилаб қўйилган.

Озиқ-овқат маҳсулотларидаги трансёғлар таркибини камайтиришнинг турли усуллари бўйича тўпланган материалларга асосланиб, ЖССТ 2014 йилда улар таркибида трансёғларга тақиқ қўйиш ёки уларни қонунчилик даражасида чеклаш мажбурий маркалашдан кўра самаралироқ деган хулосага келди. Шу муносабат билан ЖССТ Европа идораси 2015–2020 йилларга мўлжалланган Европа озиқ-овқат ва овқатланиш бўйича ҳаракатлар режасининг бир қисми сифатида озиқ-овқат маҳсулотлари таркибида саноат трансёғларни тўлиқ тақиқлашга чақирди. Аммо, сут ва гўшт маҳсулотларига нисбатан бу ишни амалга ошириш мумкин эмаслиги сабабли, ҳайвонларни озиқлантиришда рационини ўзгартириш орқали улардаги ёғ кислоталари миқдорини тартибга солиш мумкин. Шу билан бирга, таркибида ёғ бўлган барча озиқ-овқат маҳсулотларини маркалашда истеъмолчини юзага келиши мумкин бўлган хавфлар тўғрисида хабардор қилиш ва шакар, туз, тўйинган ёғларнинг жами миқдори меъёр даражада бўлишлигини мажбурий қилиб қўйиш зарур.

