



ВЛИЯНИЕ ПИЩЕВЫХ КРАСИТЕЛЕЙ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Юлдашева Ф.У, Собиров О.Г.
Ташкентская Медицинская Академия

Пищевые красители являются одной из важнейших добавок в современной пищевой промышленности, помогая улучшить внешний вид продуктов, подчеркнуть их привлекательность и создать эстетически привлекательный ассортимент на полках магазинов. Они широко используются для придания более насыщенных оттенков кондитерским изделиям, напиткам, молочным продуктам, мясным изделиям и даже свежим фруктам и овощам, повышая их коммерческую ценность. Исторически, добавление красителей имело целью сделать продукты более аппетитными и выразительными, что способствует их продажам и конкурентоспособности на рынке.

Влияние пищевых красителей на здоровье человека — это комплексная и многогранная тема, требующая взвешенного и научного подхода. Проведенные исследования позволили выявить ряд важных аспектов, которые касаются как положительных, так и негативных эффектов от использования пищевых красителей, а также современных методов контроля безопасности и регуляции их применения. Одни исследования подтверждают безопасность использования пищевых красителей в допустимых концентрациях, другие ставят под сомнение их безвредность, связывая некоторые синтетические красители с рядом заболеваний, таких как аллергические реакции, гиперактивность у детей и даже риск онкологических заболеваний. Длительное и постоянное употребление продуктов с добавлением красителей может влиять на функционирование организма, особенно у детей, беременных женщин и людей с повышенной чувствительностью. Это вызывает необходимость в углубленном исследовании влияния пищевых красителей на здоровье и создании технологий контроля их качества.

Основные выводы подтверждают, что синтетические красители, хотя и обладают большей стабильностью и яркостью, могут представлять серьезные риски для здоровья, особенно в отношении аллергических реакций, поведенческих изменений у детей и долгосрочных последствий для здоровья при регулярном потреблении. В то же время натуральные красители, несмотря на свои преимущества, требуют значительных технологических улучшений для достижения необходимой стабильности и визуальной привлекательности, что актуально для пищевой промышленности.

Безопасность пищевых красителей и их влияние на здоровье человека остаются приоритетными вопросами для исследователей, регуляторов и потребителей. Будущее этой отрасли зависит от тесного сотрудничества научного сообщества и бизнеса, что обеспечит внедрение более безопасных и натуральных решений. Применение современных технологий и привлечение внимания к проблемам безопасности красителей позволят не только минимизировать риски

для здоровья, но и улучшить качество жизни, предоставляя потребителям более здоровые и безопасные продукты питания.

Литература.

1. Халилова, Л. И., Комиссарчик, К. М., & Иващенко, В. П. (2022). Факторы, формирующие здоровье студентов медицинского вуза. In *ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ* (pp. 110-114).
2. Akhmadaliev, N. O., Imamova, A. O., Niyazova, O. A., Muratbayeva, A. P., & Umarov, B. A. (2023). HYGIENIC CHARACTERISTICS OF HARMFUL FACTORS OF WORKING CONDITIONS OF INFECTIOUS DISEASES DOCTORS.
3. Ниязова, О. А., Саломова, Ф. И., & Ахмадалиева, Н. О. ИЗМЕНЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ НЕПРАВИЛЬНОЙ ПОСАДКЕ. *ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ ТОШКЕНТ ТИББИЁТ АКАДЕМИЯСИ*, 196.
4. Salomova, F. I., Akhmadaliev, N. O., Sharipova, S. A., & Abdukadirova, L. K. (2019). Social Portrait, Conditions, Lifestyle and Health of Universities Professors of The Republic of Uzbekistan in Modern Conditions. *Central Asian Journal of Medicine*, 2019(3), 93-103.
5. Salomova, F. I., Mavlonov, A., & Abdukadirova, L. K. (2024). Talabalar o'rtasida gastritning tarqalishi va to'g'ri ovqatlanishning ahamiyati.
6. Akhmadaliyeva, N. O., Salomova, F. I., Sadullayeva, K. A., Abdukadirova, L. K., & Imamova, A. O. (2024). RETRACTED: Nutrition of frequently ill preschool children in organized collectives. In *BIO Web of Conferences* (Vol. 84, p. 01011). EDP Sciences.
7. Salomova, F. I., Abdukadirova, L. K., Sadullayeva, X. A., & Sharipova, S. A. MUTAXASSISLIKKA KIRISH fanidan—MUTAXASSISLIKKA KIRISH|| darsligi.
8. Абдукадилова, Л. К., & Умирбеков, О. Д. (2020). ДАВОЛАШ ПРОФИЛАКТИКА МУАССАСАЛАРИ РАДИОЛОГИЯ БЎЛИМИ ХОНАЛАРИДАГИ НУРЛАНИШ ДОЗА ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАБ БАҲОЛАШ. *Интернаука*, (2-2), 68-69.
9. Ассесорова, Ю. Ю., Ахмадалиева, Н. О., & Ибрагимов, Ф. А. (2010). Возможность иммунокоррекции в лечении и профилактике злокачественных новообразований. *International Journal On Immunorehabilitation*, 12(2), 164с-165.
10. Ахмадалиева, Н. О. (2009). Возможности повышения защит-ных свойств организма на основе факторов питания. *Вестник Санкт-Петербургской государственной медицинской академии им. III Мечникова*, (1), 43-46.
11. Абдукадилова, Л. К., Юлдашева, Ф. У., & Мирсагатова, М. Р. (2022). Анализ Изучения Состояния Организации Здорового И Доброкачественного Питания В Детских Дошкольных Учреждениях.
12. Nurbekov, A., Kosimov, M., Shaumarov, M., Khaitov, B., Qodirova, D., Mardonov, H., & Yuldasheva, Z. (2023). Short crop rotation under no-till improves crop productivity and soil quality in salt affected areas. *Agronomy*, 13(12), 2974.
13. Махсумов, М. Д., Юлдашева, Ф. У., Муяссарова, М. М., Абдурашитова, Ш. А., Мирхамидова, С. М., & Салимова, М. Р. (2020). Impact of COVID-19 on

education system in the world and in Uzbekistan. In *Образование: прошлое, настоящее и будущее* (pp. 94-95).

14. Yuldasheva, F. U., & Imamova, A. O. (2022). The role of sports in the formation of a healthy lifestyle among young people. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 2(11), 85-89.

15. Шеркўзиева, Г. Ф., Ахмадалиева, Н. О., Юлдашева, Ф. У., & Ниёзова, О. А. (2025). СУВИНИ ЭПИДЕМИОЛОГИК ХАВФСИЗГИНИ ГИГИЕНИК БАҲОЛАШ НАТИЖАЛАРИ. *Empowerment of youth intellectual success (EYIS)*, 1(1), 15-18.

16. Sherkuzieva, G. F., Salomova, F. I., & Yuldasheva, F. U. (2023). Oziq ovqat qo'shimchalari va aholi salomatligi. 2023.«. O 'zbekistonda vinochilik va sanoat Uzumchiligi sohasining muammolari va Ularning innovatsion yechimlari» Respublika ilmiy-texnikaviy konferensiya Ilmiy ishlar to 'plami, 101-102.

17. Тахиров, М. Т., Бекжанова, Е. Е., & Юлдашева, Ф. У. (1991). К обоснованию ПДК зерновой пыли в атмосферном воздухе. *Гигиена и санитария*, (8), 14-16.

18. Sherkuzieva, G. F., Salomova, F. I., Samigova, N. R., & Yuldasheva, F. U. (2023). RESULTS OF TOXICITY STUDY OF BIOLOGICAL FERTILIZER" YER MALHAMI" FOR INHALATION CHRONIC EFFECTS. *Central Asian Journal of Medicine*, (1), 110-115.

19. Юлдашева, Ф. У., Тошматова, Г. А., & Шигакова, Л. А. (2023). ГЛАВА 14. ОКАЗАНИЕ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ. *ББК 60 C56*, 164.

20. Niyazova, O. A., Jalolov, N. N., & Khairullaeva, L. G. (2023). STUDYING THE ACTUAL NUTRITION OF STUDENTS OF TECHNICAL INSTITUTIONS (UZBEKISTAN, GERMANY). *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 3(02), 35-40.

21. Niyazova, O. A., & Mirsagatova, M. R. (2024). THE STUDY OF RISK FACTORS FOR THE DEVELOPMENT OF CARIES IN PUPILS OF THE FIRST GRADES IN SECONDARY SCHOOLS.

22. Jalolov, N. N., Niyazova, O. A., & Khairullaeva, L. G. (2023). Studying the actual nutrition of students of technical institutions (uzbekistan, germany).

23. Абдукадилова, Л. К. (2019). ЭКОЛОГИК БАРҚАРОРЛИКНИ ТАЪМИНЛАШНИНГ МУҲИМ ОМИЛИ-АТМОСФЕРА ХАВОСИНИ МУҲОФАЗА ҚИЛИШДИР. *Интернаука*, (5-2), 49-50.

24. Абдукадилова, Л. К. (1999). Бир ёшгача бўлган болалар соғлиқ ҳолатига ижтимоий-гигиеник ва экологик омилларнинг таъсири. *кандидатлик диссертацияси*.

25. Sherkuzieva, G. F., Salomova, F. I., & Yuldasheva, F. U. (2023). RESULTS OF STUDYING THE INFLUENCE OF BIO-FERTILIZER "YER MALHAMI" ON THE QUALITY OF WATER BODIES. *Central Asian Journal of Medicine*, (4), 109-120.

26. Rakhimov, B. B., Yuldasheva, F. U., & Sultonov, E. Y. (2024). THE ROLE OF GLYCEMIC INDEX IN MANAGING CHILDHOOD AND ADOLESCENT OBESITY. *International Multidisciplinary Conference*.