

SPORT OZUQALARI TA'RIFI, TURLARI VA QO'LLANILISHI

Mamatkulova Iroda Ergashevna

O'zbekiston Milliy universitetining Jizzax filiali

“Biotexnologiya” kafedrası, Biologiya fanlari nomzodi (Ph.D.)

Ismatov Firdavs Oybek o'g'li

Oxunboyev Ziyodjon Muzaffar o'g'li

O'zbekiston Milliy universitetining Jizzax filiali

“Biotexnologiya” yo'nalishi talabasi

Annotatsiya: Zamonaviy dunyoda insonlarni bir savol qiynaydi: qanday qilib tana tuzilishini ko'rkamlashtirish va sog'likni yaxshilash mumkin? Buning yagona yechimi bu sport bilan muntazam shug'ullanish va to'g'ri ovqatlanish. Sport ozuqalari dunyosida yagona savol bu uning zarari haqida bo'lib kelmoqda. Sport ozuqalarini tanlashda ba'zi bir narsalarga e'tibor berishni tavsiya etamiz. Sport ozuqalarini tanlayotganingizda uning tarkibi muhim ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: GMO, soya yog'i, sut zardobi oqsili (protein), zardob oqsili, kofein, BCAA aminokislotlari, soya oqsili, kollagen oqsili, sut oqsili, kazein, xolestirin, yog' to'qimalari.

Kirish

Protein qo'shimchalaritananing ko'plab muammolarini hal qilish. Ilmiy kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, proteinning kunlik normasi tana vazniga kilogramm uchun 2-4 gramm yoki umumiy kunlik ovqatlanishning 30 % ni tashkil qiladi. Ushbu miqdordagi proteinni standart ovqat bilan olish juda muhim va bunga qo'shimcha ravishda, biz mahsulotlarni to'liq assimilyatsiya

qilishimizga to'sqinlik qilamiz. Masalan, go'sht faqat 60-70% hazm qilinadi. Proteinli qo'shimchalar bu muammoni og'ir yuklar tufayli dietasi hajmli bo'lishga majbur bo'lgan odamlar uchun hal qiladi. Proteinning yuqori konsentratsiyasiga qo'shimcha ravishda, protein keraksiz yo'qotishlarsiz organizm tomonidan tez so'rilishi, tiklanish jarayonlarida yordam berishi va ovqat hazm qilish tizimini og'ir yuklarga duchor qilmasligi mumkin. Bundan tashqari, aytaylik, oqsilning topish qiyin bo'lgan shakllari bor, ular oz miqdorda oziq-ovqatlarda, masalan, zardob oqsili mavjud[1]. Bugungi kunda sport ovqatlanishining keng assortimenti mavjud. Protein barcha qo'shimchalar orasida asosiy o'rinni egallaydi va keng xilma-xillikka ega. Proteinning umumiy ro'yxatida asosiy turlar ajralib turadi, ular ko'pincha qo'shimchalarda paydo bo'ladi. Ular orasida:

Zardob oqsili eng kam uchraydigan sport qo'shimchalaridan biridir. Birodarlaridan farqli o'laroq, zardob oqsili foydali BCAA aminokislotalari bilan to'yingan. Bundan tashqari, bu tur juda tez bo'linishga ega. Shunday qilib, bu protein mashg'ulotdan keyin qabul qilish uchun ajoyib yechim bo'ladi.

Tuxum oqi, ehtimol, boshqa oqsillarning qiymati taqqoslanadigan eng mashhur oqsildir. Bu protein eng tez hazm bo'ladi. Kazeinmurakkab tuzilishga ega oqsildir. Bunday oqsil fermentlar yordamida sutni qovushtirish ta'sirida ishlab chiqariladi. Organizmga kirgandan so'ng kazein sizni uzoq vaqt davomida kerakli aminokislotalar bilan ta'minlaydigan tvorog massasiga aylanadi. Bunday proteinni kechasi yoki uzoq vaqt davomida to'ldirishni talab qiladigan boshqa holatlarda olish yaxshidir.

Soya oqsili- aminokislotalar tarkibining ajoyib muvozanatiga ega bo'lgan oqsil, qonda xolesterinni kamaytirishga yordam beradi. Mahsulot sut mahsulotlariga nisbatan murosasizlik bilan og'rigan va ortiqcha vazn muammosi bo'lgan odamlarga yordam beradi. Soya proteinini iste'mol qilganda, dozalarni diqqat bilan o'rganing, bunday protein ichaklarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin

degan fikr bor. Kollagen oqsili- bunday oqsil mushak tolalari, tendonlar, teri va bo'g'imlarni tiklash va qurish uchun optimal miqdorda aminokislotalarga ega. Ko'pincha protein aralashmasining asosiy qismiga qo'shimcha sifatida ishlatiladi.

Sut oqsillari- kazein va zardob oqsilining dastlabki birikmasi, 8/2 nisbatda va qo'shimcha sut uglevodlari[2]. Kukun shaklidagi sport ozuqasi tarkibi Germaniyaning sifatli xomashyosi asosida keng assortimentdagi qo'shimcha sport ozuqalari ishlab chiqarmoqda. Keng assortiment- eng muhimi sifat va tabiiylik muvaffaqiyat garovidir. Bir porsiyasi 45 grammda 27,9 gramm oqsil mavjud. Oxirgi sinov tajribalari natijasiga ko'ra, shuncha miqdor organizm uchun yetarli hisoblanadi. Preslangan tabletka ko'rinishidagi sport ozuqasi yangi mushak to'qimalarini yaratishda, mushaklarni quvvat zaxirasi va qurilish materiallari sifatida ishtirok etuvchi oqsillar va uglevodlar aralashmasidan tashkil topgan tabiiy ozuqa. Aminokislotalar majmuasi - mushaklarga qo'shimcha qurilish materiali sifatida qo'llanadi. Organizmda 20 daqiqa ichida singadigan oqsilning ishlangan oxirgi shakli. Sport ozuqasi tarkibidagi kreatin - insonning kuch va chidamlilik ko'rsatkichlarini oshiruvchi element. Quvvat qayta sintezida ishtirok etadi. Yog' to'qimalarini parchalanishini tezlashtiradi va umumiy quvvatni oshiradi. Kreatinni och qoringa, masalan, mashg'ulotdan so'ng darhol olish tavsiya etiladi. Boshqa oziq-ovqatlarni hazm qilish jarayonida tanaga kirib, moddani yakuniy maqsadga erishmasdan yo'q qilish mumkin. Shuningdek, kofein o'z ichiga olgan mahsulotlar preparatning ta'sirini zararsizlantirishi mumkin. Mashqlar orasidagi kunlarda, har ikki soatda ovqatlanish, ovqatlanishdan biridan oldin bir qismini ichish o'rinli.[4]

Xulosa. Xulosa qilib aytamanki sport ozuqalarini iste'mol qilishga uning miqdoriga, sarflanayotgan energiyaga proporsional ravishda, iste'mol qilish yoshiga, shug'ullanayotgan sport turiga, istemol qilish vaqtiga katta ahamiyat berish kerak. Aks holda patologik jarayonlarga xususan oshqozon buzilishi va

buyraklar faoliyati, mushaklar tonusi buzilishga, gormanal o'zgarishlarga sabab bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Cano-Ruiz, ME va RL Rixter, 1997 yil.Sport oзуqalari turlari, tarkibi va qo'llanilishi.
2. Q.H.Majidov, F.B.Ashurov, K.K.Sattarov, F.N.Ashurov, N.K.Majidova «oziq-ovqat texnologiyasi asoslari» Buxoro-2020
3. M. G'. Vasiyev, Q.O. Dadayev, I. B. Isaboyev, Z. Sh. Sapayeva, Z. J. G'ulomova Oziq-Ovqat Texnologiyasi Asoslari O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rla maxsus ta'lim vazirligi tomonidan 5541100 «Oziq-ovqat texnologiyasi» bakalavriatura yo'nalishi talabalari uchun darslik sifatida tavsiya etilgan
4. Ergashevna M. I., Abduvaliyevich M. M. Elwendiya boiss turkumi turlarining antioksidantlik xususiyatlari //International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research. – 2022. – C. 498-500.
4. Uralov A. Барбарис цельнокрайный-berberisintegerima bunge //история, современное состояние и перспективы инновационного развития наукистатей по материалам XII международной научно-практической конференции. –Коллектив авторов, 2021, 2021
5. Hamidova Mashhura Habibullo qizi, Mannobova Iroda Orif qizi, & Mamatkulova Iroda Ergashevna. (2022). Arpabodiyon (anisium) o'simligining botanik tasnifi va dorivor xususiyati. International Multidisciplinary Conference of Modern Scientific Research, 75–79. Retrieved from 6.<http://ijournal.uz/index.php/jartes/article/view/398>