

**FITNES BILAN SHUG‘ULLANUVCHI AYOLLAR ORGANIZMIDA
OQSIL VA YOG‘LARNING ME‘YOR MIQDORI****Xasonova Shohida Raximberganovna***Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti**Sport faoliyati, pedagogika va psixologiya fakulteti**“Sport o‘yinlari” kafedrasi dotsenti***ANNOTATSIYA**

Mazkur maqolada fitnes bilan muntazam shug‘ullanuvchi ayollar organizmida oqsil va yog‘larning fiziologik ahamiyati, ularning optimal iste‘mol me‘yorlari hamda jismoniy ish qobiliyatiga ta‘siri tahlil qilingan. Tadqiqot davomida sport dietologiyasi va sport fiziologiyasiga oid zamonaviy ilmiy manbalar o‘rganildi. Olingan natijalar ayollar organizmida oqsil va yog‘larning yetarli miqdorda iste‘mol qilinishi mushak massasini saqlash, tiklanish jarayonlarini tezlashtirish va sport natijalarini yaxshilashga xizmat qilishini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: fitnes, ayollar organizmi, oqsil, yog‘lar, sport ovqatlanishi, energiya almashinuvi, mushak massasi, sog‘lom turmush tarzi.

АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается значение белков и жиров в организме женщин, занимающихся фитнесом. Проанализированы физиологические особенности женского организма, нормы потребления белков и жиров, их влияние на работоспособность и восстановительные процессы.

Ключевые слова: фитнес, женщины, белки, жиры, питание, обмен веществ, спортивная работоспособность.

ABSTRACT

The article analyzes the role of proteins and fats in women engaged in fitness activities. Particular attention is paid to physiological characteristics, recommended intake levels, and their effects on athletic performance and recovery.

Keywords: fitness, women, proteins, fats, sports nutrition, metabolism, muscle mass, health.

Kirish: So‘nggi yillarda ayollar orasida fitnes mashg‘ulotlariga qiziqish sezilarli darajada ortib bormoqda. Fitnes mashg‘ulotlarining samaradorligi nafaqat jismoniy yuklama hajmiga, balki ratsional ovqatlanishga ham bog‘liqdir. Ayniqsa oqsil va yog‘lar sport bilan shug‘ullanuvchi ayollar organizmida muhim metabolik vazifalarni bajaradi.

Har bir inson sog‘lom, baquvvat va kuchli bo‘lishni xohlaydi. Shuningdek ayollar ham go‘zal, nozik va qaddi –qomati kelishgan jazibali bo‘lishga intilishadi. Ayollar

sogʻlom qaddi – qomatga ega boʻlishi uchun jismoniy tarbiya mashgʻulotlari bilan muntazam shugʻullanib yurishlari lozim. Ertalabgi gigienik gimnastika va kechqurungi sayr mashgʻulotlari ayollar qaddi-qomatini meʼyorda saqlash bilan bir qatorda organizmning funksional holatini ham yaxshilashga yordam beradi. Buning eng ishonchli yoʻli bu mushaklar funksiyasidagi miofibil tolachalari qisqarish va boʻshash jarayonlarini amalga oshiradi. Optik holatdagi boʻgʻinlar, mushaklar ishi yordamida tana holatini bir meʼyorda saqlab qolish uchun tananing energiyaga boʻlgan imkoniyatlarini koʻpaytirish orqali tananing har bir hujayrasini energiya bilan taʼminlaydi.

Jismoniy mashqlar bilan shugʻullanish jarayonida meʼyoriy va ratsional oziq-ovqat mahsulotlariga rioya qilish asosiy maqsadga erishishga yoʻl ochadi. Biz isteʼmol qiladigan oziq moddalarda kundalik inson ehtiyojini meʼyorda saqlash uchun sifatida koʻrib chiqamiz. Yangi ochilgan parxezlar asosida, astrologik tavsiyalar, Ular bu masalalarni toʻliq bilishmaydi, ratsional ovqatlanish, qanday tushunish kerakligini. Bu nazariya talab qiladigan ovqatlarning sifatini, xomashyo va ochlik, yogʻlar va uglevodlarni isteʼmol qilishni. Ular parxez deganda kundalik isteʼmol qilidigan sut, goʻsht va tuxumdan foydalanishdan bosh tortadilar, faqat sabzavot va guruch bilan cheklanadilar. Ushbu maslahatlar va ekstraditsiy parhezlariga rioya qilish harakati, qoida tariqasida kerakli natijani bermaydi. Shuning uchun biz faqat ilmiy jihatdan ishonchli dalillarga boʻysunamiz. Siz ushbu maqolada aniq va ravshan maslahatlar, sizga qanday qilib toʻgʻri ovqatlanishni tushunishga, tana vaznini tartibga solishda qanday qoidalar qoʻllanilishini, oziq - ovqat qoʻshimchalarini toʻgʻri ishlatish, oqsillar va yogʻlar oziqlanishda qanday rol oʻynashi, energiya qiymatini hisobga olgan holda kunlik ratsionni qanday hisoblashi, ovqatlanishning asosiy xatosidan qanday qutulish kerakligini asosli dalillar bilan tushuntirib oʻtamiz.

Mavzuning dolzarbligi: Ayollar orasida ozgʻinlikka intilish va tana vaznini nazorat qilish maqsadida yogʻlarni keskin kamaytirish yoki oqsil isteʼmolini yetarli darajada taʼminlamaslik holatlari uchramoqda. Natijada gormonal muvozanat buzilishi, mushak massasining kamayishi va tiklanish jarayonlarining sekinlashishi kuzatiladi.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari: Fitnes bilan shugʻullanuvchi ayollar organizmida oqsil va yogʻlarning optimal meʼyorlarini aniqlash hamda ularning jismoniy tayyorgarlik va sogʻliq holatiga taʼsirini ilmiy asoslash.

1. Oqsillarning biologik vazifalarini tahlil qilish.
2. Yogʻlarning energiya almashinuvidagi rolini aniqlash.
3. Fitnes bilan shugʻullanuvchi ayollar uchun tavsiya etiladigan meʼyorlarni ishlab chiqish.
4. Amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning nazariy va amaliy ahamiyati: Tadqiqot natijalari sport fiziologiyasi va sport dietologiyasi sohasidagi ilmiy bilimlarni boyitadi hamda ayollar organizmida makronutrientlar almashinuvining o'ziga xos jihatlarini yoritadi.

Maqola natijalari fitnes murabbiylari, sport shifokorlari, dietologlar va fitnes bilan shug'ullanuvchi ayollar uchun amaliy qo'llanma sifatida foydalanilishi mumkin.

Tadqiqotning yangiligi: Ayollar organizmining fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda oqsil va yog'lar iste'molining optimal nisbatlari tizimli ravishda tahlil qilindi va amaliy model ishlab chiqildi.

Asosiy qism: Oqsillarning organizmdagi ahamiyati.

Oqsillar hujayralarning asosiy qurilish materialini hisoblanadi. Mushak to'qimalari, fermentlar, gormonlar va immun tizimining normal faoliyati oqsillarga bog'liq. Zamonaviy tavsiyalarga ko'ra faol ayollar uchun oqsil ehtiyoji kuniga 1,2–2,0 g/kg tana vaznini tashkil etadi.

Yog'larning organizmdagi ahamiyati

Yog'lar energiya muhim manbai bo'lib, hujayra membranalarini tuzilishida, gormonlar sintezida va yog'da eruvchi vitaminlarning o'zlashtirilishida ishtirok etadi. Ayol sportchilarda yog'larni haddan tashqari cheklash salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

1-rasm. Fitnes bilan shug'ullanuvchi ayollar uchun oqsil iste'moli me'yorlari

Jismoniy faollik darajasi	Oqsil (g/kg)
 Kam faollik	0,8 – 1,0
 O'rtacha fitnes	1,2 – 1,6
 Kuch mashqlari	1,6 – 2,2



Oqsil ehtiyoji jismoniy yuklama hajmi va mashg'ulot maqsadiga qarab o'zgaradi.

2-rasm. Kunlik energiya tarkibida yog'larning tavsiya etilgan ulushi

Ko'rsatkich	Miqdor (%)
 Minimal me'yor	20 %
 Optimal me'yor	25 – 35 %
 Tavsiya etilmaydi	20 % dan kam



Yog'larning yetarli iste'moli gormonal muvozanat va reproduktiv salomatlik uchun muhimdir.

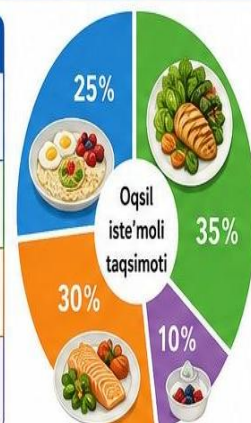
3-rasm. Fitnes bilan shug'ullanuvchi ayollar ratsionida makronutrientlar nisbati



Makronutrientlar nisbati mashg'ulot maqsadi, yuklama hajmi va individual ehtiyojga qarab o'zgaradi.

4-rasm. Oqsil iste'molining kun davomida taqsimlanishi

Ovqatlanish turi	Ulushi (%)
Nonushta	25 %
Tushlik	35 %
Kechki ovqat	30 %
Tamaddilar	10 %



Oqsilning teng taqsimlanishi mushak sintezi va tiklanish jarayonini yaxshilaydi.

5-rasm. Mushaklarning tiklanish modeli



Yeterli oqsil va energiya qabul qilish mushaklarning samarali tiklanishi va o'sishining asosiy sharti.

Oqsil va yog'larning o'zaro bog'liqligi

Oqsillar mushaklarni tiklash va rivojlantirishda ishtirok etsa, yog'lar gormonal tizim faoliyatini ta'minlaydi. Sportchi ayollarda energiya tanqisligi va yog' iste'molining yetishmasligi reproduktiv tizim faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Umumiy tahlil: Ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, ko'plab ayol sportchilar energiya va makronutrientlarni yetarli darajada qabul qilmaydilar. Ayrim tadqiqotlarda ayol sportchilarning 70 foizida energiya tanqisligi qayd etilgan. To'g'ri ovqatlanish oziq-ovqatni muntazam va energiya ehtiyojlariga javob beradigan miqdorda iste'mol qilish, shuningdek, oqsillar va yog'larni iste'mol qilish kerak. Biz iste'mol qilayotgan barcha oziq-ovqatlarni oltita asosiy tarkibiy qismdan iborat.

Bir martalik ovqatlanishda organizm uchun 30-50 gramm oqsilni iste'mol qilishi mumkin, shuning uchun oqsil miqdori 4 - 6 marta yaxshi taqsimlanadi, chunki

mahsulotning kichik miqdori tana yaxshi soʻriladi va undan samarali foydalaniladi. Ovqat hazm qilish tezligi bilan oziq-ovqat oqsillari quyidagi tartibda oʻrnatiladi: birinchi tuxum va sut, keyin baliq va goʻsht va nihoyat oʻsimlik. Baʼzi hollarda oqsillarni oshxonada ishlov uning oson hazm qilishga koʻmakchi boʻla oladi. Biroq, protein maxsulotlarini, ayniqsa, goʻshtni saqlash usullari ushbu maxsulotning ozuqaviy qiymatini kamaytirishga olib keladi. Muzlatish va oqsil molekulalarini erituvchilarda eritish uning tabiiy tarkibini buzadi, goʻshtning ozuqaviy qiymatini kamida 40% gacha kamaytiradi. Goʻshtda mavjud boʻlgan katta miqdorda yogʻlarni yoʻqotish uchun, goʻshtni qaynatish, bugʻlatish. Proteinlar oziq-ovqatning eng muhim qismidir. Asosiy oqsil maxsulotlariga: birinchidan goʻsht barcha uchun muhim boʻlgan aminokislotalarni va eng qulay nisbati oʻz ichiga olgan yuqori sifatli hayvon oqsillariga boy qimmatbaho oziq-ovqat mahsulotidir. 20 foizgacha boʻlgan proteinlar mol goʻshti, quyon goʻshti va parranda mahsulotlari eng koʻp hisoblanadi.

OZIQ MODDALAR TURLARI

1 OQSILLAR (hayvonlar va oʻsimlik) Hayvonlar oqsillari  Oʻsimlik oqsillari  Oqsillar – organizm toʻqimalarining asosiy qurilish moddasi, oʻsish va tiklanish uchun zarur.	2 UGLEVODLAR (oddiy va murakkab, shu jumladan selluloza) Oddiy uglevodlar  Murakkab uglevodlar  Selluloza (tolalar)  Uglevodlar – organizmning asosiy energiya manbai. Selluloza (tolalar) – hazmga yordam beradi.	3 YOGʻLAR (toʻyingan, toʻyinmagan) Toʻyingan yogʻlar  Toʻyinmagan yogʻlar  Yogʻlar – energiya manbai, hujayra tuzilmasi va gormonlar sintezi uchun zarur.
4 VITAMINLAR (yogʻda va suvda eriydiganlar) Yogʻda eriydigan vitaminlar (A, D, E, K)  Suvda eriydigan vitaminlar (B guruhi, C)  Vitaminlar – moddalar almashinuvida, immunitet va oʻsish jarayonlarida muhim rol oʻynaydi.	5 MINERAL MODDALAR Ca Kalsiy  Fe Temir  K Kaliy  Mg Magniy  Zn Rux (sink)  I Yod  Mineral moddalar – suyak, qon, tish, mushak va asab sistemasi faoliyati uchun zarur.	6 SUV  Moddalar almashinuvini taʼminlaydi Boʻgʻimlarni moylaydi Tana haroratini meʼyorida saqlaydi Hujayra va toʻqimalarning ishlashiga yordam beradi Suv – hayot manbai. Organizmdagi barcha jarayonlar suv ishtirokida amalga oshadi.

Oqsillar: Oqsillar hayotning asosidir va inson parhezining eng ajralmas qismidir. Bizning tana hujayralarimizda hayotiy faoliyat uchun muhim oʻrin tutadi. Chunki oqsillar tanamizning umumiy massasining 17 foizini tashkil qiladi. Bu yangi mushak tolalarini shakllantirish va barcha organlarning oʻlik toʻqimalarini almashtirish uchun

zarur bo'lgan asosiy qurilish materialidir. Bu oqsillar tufayli barcha mushaklar qisqarishini amalga oshiriladi. Bundan tashqari, oqsillar bir qator hayotiy funksiyalarni amalga oshiradi. Organizmda sodir bo'lgan barcha plastik va energetik jarayonlarda, moddalar almashuvini natijasida hosil bo'lgan keraksiz moddalarni yo'qotishgacha bo'lgan jarayonlarni tartibga soladi. Proteinlar aminokislotalardan iborat. Ba'zi aminokislotalar bizning tanamizga faqat oziq-ovqatning bir qismi sifatida kirishi mumkin. Ularning nomini almashtirib bo'lmaydilar. Boshqa aminokislotalar tanamizda sintezlanadi. Shu bois, oqsil mahsulotlarining foydasi ulardagi muhim aminokislotalarning mavjudligi bilan belgilanadi. Bizning tanamizdagi proteinlar oziq-ovqat oqsillardagi aminokislotalar qanchalik qadrlashsa, shunchalik yaxshiroq bo'ladi. Shu nuqtai nazardan oqsillarning eng qimmatbaho manbalari tuxum, sut, go'sht va baliqdir. Sabzavotli oqsillar odatda ba'zi bir muhim aminokislotalar mavjud emas, shuning uchun optimal aminokislotalar nisbatini olish uchun hayvon va o'simlik mahsulotlarining to'g'ri kombinatsiyasi uchun harakat qilish kerak. Agar hayvon proteinining kamida 55-60% diaetaga kiritilgan bo'lsa, oqsillarning qolgan 40% o'simlik bo'lishi kerak. Fitnes bilan shug'ullanuvchi ayollar qabul qilinadigan aminokislota muvozanatiga erishish mumkin. Oqsillar ikki turga ajraladi, bular sifatli (hayvonlarda) va sifatsiz (o'simliklarda) bo'linadi. Shunga ko'ra faol turmush tarziga ega bo'lgan kattalar organizmiga bo'lgan ehtiyoj 1 kg tana vazniga 1,6-2,2 gr ni tashkil qiladi.

Mol go'shti organizm uchun zarur bo'lgan barcha muhim aminokislotalarni va eng to'liq oqsillarni o'z ichiga oladi.

Donli o'simliklarda, mol go'shtiga qaraganda ko'proq oqsillarni o'z ichiga oladi va tanadan osonroq so'riladi. Bug'doy taxminan I va II toifadagi 20% protein va 1-2% yog'ni o'z ichiga oladi.

Quyvon go'shti juda yuqori proteinli bo'lib, tarkibi bilan ajralib turadigan ajoyib mahsulotidir - 21% protein.

Yuqoridagi mahsulotlar katta ahamiyatga ega, chunki ularning tarkibida mineral moddalar, ayniqsa temirning yuqori miqdori bilan ajralib turadi. Jigar temirga boy bo'lib, A va B vitaminlar, ko'p miqdordagi C vitamini mavjud. Tilga olingan mahsulotlar juda yaxshi hazm bo'ladi.

Kolbasa mahsulotlari asosan tovuq go'shti va mol go'shtidan tayyorlanadi. Ularning tarkibida yuqori miqdorda yog'li mahsulot 40% gacha yog' va undan ko'p miqdorini o'z ichiga oladi. Fitnes bilan shug'ullanib aniq natijalarga erishmoqchi bo'lganlar uchun tavsiya qilinmaydi. Shuningdek, go'sht va go'sht mahsulotlari tavsiya etilmaydi, chunki ularda yog' miqdori juda yuqori 50-60% gacha bo'ladi. Kolbasa mahsulotlarni iste'mol qilmaslik uchun uning o'rnini bosa oladigan sosiska va konserva mahsulotlarini tavsiya etamiz. Bu mahsulotlarni tayyorlash uchun yosh hayvonlarning go'shtlari ishlatiladi va oson hazm qilinadi va singdiriladi.

Tovuq va broyler tovuqlarining go'shti, mol go'shtiga qaraganda to'liq va yaxshi hazm bo'ladigan oqsillarni o'z ichiga oladi. Tovuq go'shtining oqsillari muhim aminokislotalarga ega. Tovuq va tovuq go'shtidagi yog' miqdori juda katta, ammo yog'i to'yinmagan yog' kislotalarini o'z ichiga olganligi uchun tanadan osongina so'riladi.

Baliq yuqori sifatli oqsil manbai hisoblanadi. Baliq proteini organizm uchun barcha muhim aminokislotalarni o'z ichiga oladi. Baliq oqsillarida go'shtdan farqli o'laroq, organizmimiz uchun juda muhim bo'lgan muhim aminokislota - metionin mavjud. Baliq oqsilining yana bir afzalligi shundaki, uning tez va to'liq hazm bo'lish darajasi 93-98%, go'sht oqsilini esa 87-89 % ni tashkil qiladi. Baliqning oqsil miqdori uning turiga bog'liq. Misol uchun, tunislarda - 24%, kambala, treska, karp va boshqa ko'plab baliq turlarida o'rtacha 16% proteinga ega. Baliq ikrasi yuqori proteinli tarkibga ega bo'lgan qimmatbaho oziq-ovqat mahsulotidir - 30% va undan yuqori, yog' esa taxminan 15%. Ularda fosfor va kaliy, suv va yog'da eriydigan vitaminlarga boy.

Qo'ziqorinlarni qo'llashda sizning dietangizda sho'r va baliq mahsulotlarini qo'shish tavsiya etilmaydi. Bundan tashqari, konserva baliqlarini oziq-ovqat mahsulotlarida keng ishlatish tavsiya etilmaydi. Uzoq vaqt saqlash va pishirish jarayoni tufayli baliqning qimmatbaho fazilatlarini yo'qoladi.

Tovuq tuxumi, boshqa hayvon mahsulotlariga nisbatan, organizm tomonidan deyarli butunlay so'riladigan oqsilni o'z ichiga oladi. Tuxumlar barcha kerakli aminokislotalarni eng maqbul jihatlarni o'z ichiga oladi. Ammo ko'p miqdordagi yog' va yuqori kaloriya miqdori tufayli biz o'z vaznini kamaytirishni yoki uni saqlab turishni istaganlar uchun tuxum iste'mol qilishni tavsiya etmaymiz. O'rtacha, haftada uchta tuxum sarig'ini iste'mol qilish maqul hisoblanadi, tuxum oqini katta miqdorda iste'mol qilish mumkin. Tuxumni iste'mol qilishning eng yaxshi usuli - bu ularni iste'mol qilishni qisqartirishdir. Ularning tarkibida juda ko'p miqdorda foydali moddalar mavjud bo'lib: suv eriydigan B₁, B₂, B₆, B₁₂ va yog'da eriydigan A, D, E, K vitaminlar; foliy kislota; mineral moddalar - fosfor, oltingugurt, temir, mis bor.

Yog'lar: Yog' oqsil kabi, ozuqaning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ko'pchilik ayollar o'rtasida yog' ovqatlarning xavf-xatarlari haqida odatiy fikri butunlay to'g'ri emas. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, organizm uchun lipidlarning ko'pligi va yetishmovchiligi zararli hisoblanadi. Uzoq muddatli aerobik yuklarni o'z ichiga olgan yog'lar asosiy energiya substratidir. Ular bilan birga bizning tanamizda yog'da eruvchan A, D, E, K vitaminlari olinadi. Teri osti yog' qatlami issiqlik yo'qotilishi va tanani kamaytiradi, yog'lar zarba paytida to'qimalarni himoya qiladi. Yog'larning biologik qiymati ularning tarkibida oziq - ovqat bilan tanaga kiradigan ko'p miqdorda to'yinmagan yog'li kislotalar mavjudligi bilan aniqlanadi. Ushbu kislotalarning oziq-ovqat manbalari xizmat qiladi. Ayniqsa, o'simlik moylari.

Umuman olganda, 25-30 gr o'simlik moyi, 24 grammdan ko'p to'yinmagan yog'ga inson ehtiyoji kattadir. Oziq-ovqat mahsulotlarida yog'lar bilan bog'liq boshqa moddalar, ular orasida fosfolipidlarning alohida ahamiyati bor, ular bizning hayotimizda muhim rol o'ynaydigan hujayralardir. Fosfolipidlar - bu qayta ishlanmagan o'simlik moylardagi barcha cho'kindilardir. Biz ateroskleroz shakllanishiga sabab bo'lgan xolesterin bilan eng yaxshi tanishmiz. Ammo bizning tanamizda gormonlar va vitamin O₂ ni sintez qilish kerak. Xolesterinni xolesteroldan butunlay chiqarib tashlash bu noto'g'ri, siz kuniga 0,3-0,5 gramm miqdorida iste'mol qilish bilan cheklashingiz kerak. Xolesterin miqdori tuxumda (0,57%), pishloqda (0,28-1,61%), yog'da (0,17-0,21%) va boshqa mahsulotlarda mavjud. Go'shtda o'rtacha 0,06-0,1%, baliqda - 0,3% xolesterin bor.

Fitnes bilan shug'ullanuvchi ayollar kuniga 25-30 grammdan kam bo'lmagan va 80-100 grammdan ortiq bo'lmagan miqdorda yog' iste'mol qilishni tavsiya etamiz. Yog' miqdori kam iste'mol qilinganda zararli ta'sir qiladi. Chunki teri va sochimiz parxezda zarar ko'radi, infeksiyalarga qarshi qarshilik pasayadi va A, D, E, K vitaminlari almashinadi. Aniq ovqat mahsulotlari go'sht, sut va kolbasalar tarkibida bo'lgan yashirin yog' mavjud. Bizning ovqatimizga yog' non kabi qo'shiladi. buni dietani tuzishda ham e'tiborga olish kerak. Yog' miqdorining qariyb 70 foizi hayvonlarning yog'lari va 30 foiz o'simlik moyi bo'lishi kerak. Hayvonlardan olingan yog'lar orasida eng foydalisi bu baliq yog'i hisoblanadi. Iloji bo'lsa, dieatangizga turli xil o'simlik moylarini: zaytun, kanakunjut, kungaboqar, soya, paxta, zig'ir va boshqalardan olinadigan moylarni qo'shing. Margarin mahsulotlarni iste'mol qilmaslikka harakat qiling, ularning ishlab chiqarilishida vodorodli yog'lar ishlatilganligi haqida yozib qo'ying.

Xulosa va amaliy tavsiyalar: Xulosa qilib aytganda oqsillar organizmda "g'ishtlar" rolini o'ynaydi. Kundalik iste'mol qilingan oqsil organizm uchun mushak tolalarini rivojlantirish, yaralanganlarni qayta tiklash, barcha organlardagi o'lik to'qimalarni almashtirish vazifasini bajaradi. Yog'lar ham organizmda energetik va ozuqaviy vazifani bajaradi. Bir kunlik iste'mol qilinadigan ovqat tarkibida yog'ning miqdori 25 – 30 grammdan kam, 80 – 100 grammdan ortiq bo'lmagan miqdorda iste'mol qilish kerak bo'ladi. Shunda barcha hujayralar aniq va bir me'yorda ishlashda davom etadi.

Fitnes bilan shug'ullanuvchi ayollar uchun oqsil va yog'larning me'yoriy iste'moli organizmning funksional holatini saqlash, mushak massasini rivojlantirish va sport natijalarini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Oqsil iste'moli 1,2–2,0 g/kg, yog'lar esa umumiy kaloriyaning 20–35 foizini tashkil etishi maqsadga muvofiqdir.

1. Har bir kilogramm tana vazniga kamida 1,2–1,6 g oqsil iste'mol qilish.
2. Yog'larni umumiy kaloriyaning 20–35 foizi miqdorida qabul qilish.
3. Baliq, tuxum, sut mahsulotlari va dukkaklilarni ratsionga kiritish.

4. Trans-yogʻlardan voz kechish.
5. Mashgʻulotdan keyin 20–40 g sifatli oqsil isteʼmol qilish.
6. Yetarli suv ichish va energiya tanqisligiga yoʻl qoʻymaslik.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. ACSM. Nutrition and Athletic Performance. 2024.
2. Moore D.R. et al. Fuelling the Female Athlete. European Journal of Sport Science. 2021.
3. Mazzulla M. et al. Protein Requirements of Pre-Menopausal Female Athletes. 2020.
4. Volek J.S., Forsythe C.E., Kraemer W.J. Nutritional Aspects of Women Strength Athletes. 2006.
5. Bernad Asencio L., Reig Garcia-Galbis M. Energy and Macronutrient Intake in Female Athletes. 2015.
6. ISSN Position Stand: Nutritional Concerns of the Female Athlete. 2023.
7. WHO. Healthy Diet Guidelines.
8. Oʻzbekiston Respublikasi SSV. Sogʻlom ovqatlanish tavsiyalari.