

BOKS BILAN SHUG‘ULLANADIGAN BOLALAR OVQAT RATSIONIDAGI O‘SIMLIK OZIYQ-OVQAT MAHSULOTLARI TAHLILI

I. O. Otajonov,

J. T. Ochilov,

Toshkent tibbiyot akademiyasi

Sportda salomatlikni asrash va yutuqlarga erishishning asosiy omillaridan biri sog‘lom ovqatlanish hisoblanadi. Ovqat inson organizmining plastik materiallarga, quvvatga, biologik faol moddalarga bo‘lgan ehtiyojini qondirishi va unda ijobiy hissiyot uyg‘otishi lozim. Organizmga oziqa moddalarini yetarli darajada yetkazib berishdan har qanday chetga chiqish salomatlikka jiddiy zarar yetkazishi, atrof-muhitning salbiy omillariga qarshilikning pasayishiga, aqliy va jismoniy ko‘rsatkichlarning yomonlashishiga olib kelishi mumkin. Yuqori natijalarga erishishga intilayotgan sportchi-o‘quvchilar uchun ratsional ovqatlanish masalalari alohida ahamiyatga ega, chunki hozirgi vaqtda ovqatlanish va jismoniy ko‘rsatkichlar o‘rtasida bog‘liqlik borligi hech qanday shubha qoldirmaydi. Mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshirish uchun sportchining ovqatlanishi jismoniy faoliyatning quvvatga bo‘lgan talablarini to‘liq qoplashi va organizm uchun zarur makro va mikroelementlar bo‘lishi shart. Ma’lum bir sport turining o‘ziga xos xususiyatlari, jismoniy faoliyatning tabiati, sportchining vazni, metabolizmning o‘ziga xos xususiyatlari – bularning barchasi kerakli miqdordagi quvvat va oziq-ovqat tarkibiy qismlarini individual ravishda hisoblashni talab qiladi. Bularning barchasi sifatli va kaloriyaga boy oziq-ovqat tarkibida mavjuddir.

Sportchilar uchun menyuni tuzishda, birinchi navbatda, ovqatning quvvatmandligi va kerakli miqdordagi oziqa moddalari, shuningdek sportchilarning individual xususiyatlari va qaysi ovqatlarni sevib iste’mol qilishini hisobga olish kerak. Iloji boricha menyuga turli xil ovqatlarni kiritish tavsiya etiladi, ularni tez-tez takrorlash tavsiya etilmaydi. Boks bilan shug‘ullanish yuqori jismoniy faollikni talab qiladigan sport turidir. Bunday intensiv mashg‘ulotlar va musobaqalar uchun bolalar organizmiga kerakli oziqa moddalarini ta’minlash muhimdir. Yaxshi ovqatlanish orqali bokschilar o‘zlarining chidamliligini, kuchini va tezligini oshirishlari mumkin. Ovqat ratsionidagi to‘g‘ri oziq-ovqat mahsulotlari, o‘sib borayotgan organizmni rivojlantirish, mushaklarni tiklash va energiya saqlash uchun zarurdir. Ilmiy ishning maqsadi – boks sport turi bilan shug‘ullanadigan sportchi o‘quvchilar ovqat ratsionidagi o‘simlik oziq-ovqat mahsulotlarini tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqot materiali va usullari. Ilmiy izlanishlar Bahodir Jalolov nomidagi boksga ixtisoslashtirilgan sport maktabi oshxonasida olib borildi. Bunda boks bilan shug‘ullanayotgan sportchi-o‘quvchilarning kuz mavsumidagi taomnomasi (jami 77 ta) tahlil qilindi va kunlik

ovqat ratsionidagi o'simlik oziq-ovqat mahsulotlarining iste'mol tarkibi va tahlili jadvallar yordamida hisoblandi.

Olingan natijalar tahlili. Bahodir Jalolov nomidagi boksga ixtisoslashtirilgan sport maktabida shug'ullanuvchi sportchi o'quvchilarning kuz mavsumidagi taomnomasini O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 731-son "Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qaroriga binoan gigiyenik tahlil qildik.

Bunga ko'ra, qarorda ko'rsatilgan 26 xil oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilinganlik darajasi, me'yorga nisbatan holatini baholadik. Ulardan 12 xili o'simlik mahsulotlariga tegishli. Oziq-ovqat mahsulotlarini alohida guruhlash orqali biz oziq-ovqat mahsulotlari bir-birining o'rnini to'ldirish haqida umumiy tasavvurga ega bo'ldik. Masalan, non va non mahsulotlarini bug'doy noni 1-nav va bug'doy uni 1-navdan tashkil topib, ularning birgalikdagi iste'mol qilingan miqdori me'yorga nisbatan 6,7 %ga kam hisoblanadi. Bu miqdorning kamayishiga asosiy sababchi bug'doy uni 1-nav, chunki uning alohida hisoblangandagi miqdori 71,9 %ga kam ekanligi aniqlandi. Yorma, makaron mahsulotlari ham me'yoridan past darajada (23,8 %) iste'mol qilinganligi hisoblab topildi. Kunlik quvvatmandlikni ta'minlab beruvchi asosiy nuyriyentlarga ega bo'lgan qand-shakar, asal va qandolat mahsulotlarining me'yorga nisbatan deyarli $\frac{1}{4}$ qismga to'g'ri keladigan miqdorda (25,3 %) kam. Ularni o'zaro taqqoslaganda ham qand-shakar eng kam 10,8 %, qandolatchilik mahsulotlari 32,1 % ga kam ekanligi kuzatildi. Sabzavot mahsulotlari iste'molining tahliliy natijasida me'yorga 18,9 % yetishmasligi va kartoshka alohida hisoblab topilgandagi miqdori 15 % ga kamligi kuzatildi. Ho'l mevalar, rezavor mevalar va quruq mevalarni birgalikdagi miqdorini tahlil qilishimiz natijasida umumiy 43,7 % ga kamligi, alohida hisobiga ko'ra esa ho'l va quruq mevalar yetishmasligi deyarli 2:1 nisbatda ekanligini ko'rishimiz mumkin (44,8 % va 25,7 %). O'simlik yog'i 6,1 % ga kam iste'mol qilingan. Mavsum davomida faqatgina choy me'yordan 3,9 % ga ko'pligi va bug'doy maysalari kukuni kabi mahsulotlarning umuman ovqatlanish ratsionida yo'qligi bilan ajralib turadi.

Ilmiy izlanishdan xulosa qilib shuni aytish mumkinki, boks sporti bilan shug'ullanadigan o'quvchi-sportchilar ovqat ratsionidagi o'simlik mahsulotlarining me'yorga nisbatan ko'rsatkichi sezilarli kam. Masalan, bug'doy noni, 1-nav 20,8 gr, o'simlik yog'i 1,8 gr ga kam. Qolgan mahsulotlar orasida bug'doy uni, 1-nav (28 %), qandolatchilik mahsulotlari (67,8 %), mevalar (55,2 %) va kakao (50 %) kabilar sezilarli darajada kam ta'minlangan. Bug'doy maysalari kukuni kabi mahsulotlar taomnomaga kiritilmaganligi ham katta ahamiyat kasb etadi.