

ВО ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ

ЕДА

Мухидинов Абдубанноб

Преподаватель Ферганского государственного университета

АННОТАЦИЯ : Гигиенические требования к рациональному питанию включают в себя следующие мероприятия. Осуществляется путем настройки: для рекуперации затраченной энергии. Это основная часть рациона для обеспечения пластических процессов. Нормализация питания по ингредиентам (жиры, углеводы); организм содержание воды, микроэлементы, нормализация количества минералов, витаминов; диета нормализация.

ABSTRACT: Hygienic requirements for balanced nutrition include the following activities. Carried out by setting: to recover expended energy. This is the main part of the diet to ensure plastic processes. Normalization of nutrition by ingredients (fats, carbohydrates); body water content, microelements, normalization of the amount of minerals, vitamins; diet normalization.

Ключевые слова: углеводов, кислорода, водорода, фосфора, серы, азот.

Key words: carbohydrates, oxygen, hydrogen, phosphorus, sulfur, nitrogen.

На протяжении всей жизни в организме постоянно происходит энергетический обмен. Стоит с одной стороны, энергия производится, с другой стороны, она потребляется. Стоит энергия для организма, процессы жизнедеятельности в клетках и тканях внешняя механическая работа по поддержанию температуры тела для обеспечения необходимо выполнить.

Во время сна человек тратит очень мало энергии, ее расход составляет примерно 0,9 ккал/мин. В комфортных условиях (основное вещество курс валют) расход энергии во время спокойного сна утром уровень также примерно равен уровню на тот момент сна. Основное вещество обмен энергии для жизненно важных процессов в тканях и температуры тела тратится на поддержание ритуала.

Общее количество энергии, потребляемой в день, является основной скоростью метаболизма. энергии, удельно-динамической энергии пищи (т. е. переваривания пищи энергии, затраченной на производство) и затраченной на выполнение механической работы равно количеству энергии. Вес 60 кг. Главное за день энергия, затрачиваемая на обмен веществ, равна 50 ккал/с. X 24 с — 1440 ккал. будет Хорошо тренированный спортсмен, достигший высокого аэробного пика. (80 мл./кг/мин.) 0,36 ккал/кг/мин. Может использовать энергию. Если его вес 60 кг. если учесть, то энергия, затрачиваемая спортсменом, составляет 21-22 ккал/мин. от или 1250-1300 будет состоять из ккал/с. Прокатавшись на лыжах 85 км. потребляемая энергия составляет 6000-7000 ккал. можно разделить на 70 км. 4500 за дорогу Можно потреблять 600 ккал энергии. Наибольшее энергопотребление у женщин последние возможности будут на 20—25 процентов меньше приведенных выше расчетов.

45 ккал за счет анаэробного распада гликогена-гликолиза. энергия до может возникнуть. При расщеплении питательных веществ (аэробный процесс). количество произведенной энергии к количеству достигающего ее кислорода зависит от. Если

максимальное потребление кислорода каждую минуту 6,0 л. равна , то 30 ккал в минуту. энергию можно производить. Количество энергии при длительной работе, Это также зависит от уровня анаэробного метаболизма. Если он MDKIQ 6,0 л в минуту. равна 90 %, то только окисление учитываемая энергия – 27 ккал в минуту. будет состоять из Гликолиз 1-2 с достаточным количеством энергии для выполнения работы продолжительностью около минуты обеспечивает, после чего основную роль играет аэробный процесс.

Состав рациона спортсменов. В рацион питания входит; белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода и другие необходимые организму вещества всех веществ должно быть соответствующее количество. Больше, чем углеводы и жиры используется как поставщик энергии, а белки пластичны необходимые для процессов; другие питательные вещества имеют энергетическую ценность не будет.

Белки, поступающие в организм с пищей, сохраняются в желудке (с ферментом пепсином), в кишечнике (с помощью фермента трипсина) расщепляется до аминокислот и организм вырабатывает из них свои собственные белки. Некоторые аминокислоты человеческие. синтезируется организмом, а другая часть с пищей извне впитывается в организм. Сам организм не способен к синтезу аминокислоты называются незаменимыми аминокислотами; такие кислоты восемь: Триптофан, треонин, лизин и др. Не подлежит обмену Недостаток аминокислот плохо влияет на общее состояние организма. показывает, что снижается работоспособность, различные связанные с нервной системой обостряются заболевания, болит печень, железы внутренней секреции, замедляется кроветворение, физическое развитие тормозится. Белок в тяжелых случаях дистрофия (отек, атрофия мышц) прогрессирует, и такая ситуация заканчивается смертью возможный.

1 г в организме. При окислении белка выделяется 4,1 ккал тепла. Один Белки в ежедневном рационе питания представляют собой общую калорийность этой пищи. должна соответствовать примерно 14% стоимости. Он измеряется по весу 1,5 г на 1 кг массы тела. протеин (100-130 г белка в день). Содержание белка в детском питании выше, чем в взрослом (2,0- 3,0 г.) должно быть. Количество белка у спортсменов — их ежедневный рацион 15-17% калорий или каждый килограмм массы тела 1,6-2,2 г на массу. белок должен быть правильным.

Масла. Жиры содержат углеводы, водород, а также насыщенный кислородом глицерин и жир. состоит из кислот. Это более калорийные продукты. компоненты. 1 г в организме. окисление жира дает 9,3 ккал энергии дает Жиры необходимы для жизни. Витамины А, D, Е, К и биологические Активные вещества: ненасыщенные (линолевая, линолевая) жирные кислоты. будет Жиры не только энергетически, но и структура также важна. Они являются частью клеточной оболочки и мембраны. Чтобы здоровье человека находилось в нормальном состоянии, жиры в его массе тела его количество не должно быть менее 6-10%, а оптимальный его уровень у мужчин – 12-18% и 15-25% у женщин. Увеличение количества жира в организме, более 5% идеальной массы отрицательно влияет на здоровье, функциональный иммунитет к обострению атеросклероза, гипертоническим заболеваниям вызывая ослабление механизмов, дистопию в скелетных и сердечных мышцах привести к изменениям.

Моносахариды быстро всасываются в кишечнике, не расщепляются; полисахариды продолжают расщепляться до тех пор, пока не станут моносахаридами и, следовательно, не попадут в кровь. усваивается гораздо медленнее. Это должно быть сделано для того,

чтобы из кишечника в кровь поступало много моносахаридов. Не добавляйте слишком быстро, поскольку это необходимо для усвоения глюкозы. К клеткам поджелудочной железы, вырабатывающим инсулин предъявляются повышенные требования. Перенапряжение островкового аппарата в результате чего ему не хватает необходимых веществ, клинически такой случай – сахарный диабет проявляется как болезнь. Вот почему моносахариды и дисахариды что это не более 20-5% углеводов организма нуждаются. Рафинированный сахар (глюкоза) полностью всасывается в кровь, включая витамины, соли и различные другие питательные вещества, включая клетчатку (вот почему они называют это «пустыми калориями»).

Минералы поддерживают осмотическое давление в тканях, это кости, зубы, включает гемоглобин, ферменты, гормоны. Натрий поддерживает осмотическое давление жидкости в крови и лимфатических тканях. является основным фактором. Это 6-12 г в день в виде хлорированной натриевой соли.

Кальций необходим для нормального сгущения крови в костях и зубах. Он находится в функции нервно-мышечного возбуждения и ряда других биологических процессов. играет важную роль в процессах. Кальций в воде и молочных продуктах, написал листок Он присутствует в зелени (капуста, шпинате и других растениях). Кальция суточная норма для взрослых – 0,8 г, для детей – 1 г, для подростков - 1,5 г, занимающиеся видами спорта, требующими скорости и силы 2-2,5 г для спортсменов, занимающихся видом спорта, требующим выносливости. 1,8 – 2,0 г для тренирующихся.

Витамины. Витамины – это различные органические соединения по химическому составу. очень необходим для образования ферментов в организме. Какой-то один Дефицит витаминов вызывает нарушения обмена веществ снижается трудоспособность, увеличивается заболеваемость, а в ряде случаев заболевание приводит к летальному исходу также может закончиться Жирорастворимыми витаминами считаются -А, D, Е, К. витамины содержатся в животных и растительных жирах (сливочном и растительном масле, рыбьем жире и т. д.) будут включены; водорастворимые витамины – витамины С, В, РР во влажных фруктах, овощах, колючих растениях (цитрусовые, в смородине, сорго, злаках и др.) сероб.

Литература:

1. Рахимова, Қ. Н. Қ. (2022). Яшил бизнес аҳамиятининг ортиб боришининг ижтимоий-иқтисодий зарурати. *Scientific progress*, 3(2), 880-885.
2. Rakhimova, K. (2022). SOCIO-ECONOMIC NECESSITY OF INCREASING THE IMPORTANCE OF GREEN BUSINESS. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(4), 1034-1037.
3. Husanbek, Q., & Raximova, K. N. (2022). OILAVIY KICHIK BIZNES VA XUSUSIY TADBIRKORLIKNI RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI VA ZARURIYATI. *Gospodarka i Innowacje.*, 24, 1103-1108.
4. Qizi, R. K. N. M., & Kadirovna, A. M. (2022). ISHCHI KUCHIGA TALAB VA TAKLIFNI ISTIQBOLLASHTIRISH. *Ta'lim fidoyilari*, 8, 149-153.
5. Рахимова, К. Н., Турсунов, О., Мирзаев, Р. Б., Ахмадалиева, М. К., & Кодиров, А. (2022). ЎЗБЕКИСТОНДА «ЯШИЛ МОЛИЯ» ТИЗИМИНИ ЙЎЛГА ҚЎЙИШ ВА ТАКОМИЛЛАШТИРИШ ЙЎНАЛИШЛАРИ. *Gospodarka i Innowacje.*, 28, 90-96.

6. Kizlarkhon, R. (2022). ECONOMICAL USE OF LAND AND WATER RESOURCES WITH THE OPTIONS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(09), 148-151.
7. Абдусаматов, Д. А. (2022). КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИЕМНИКОВ ОПТИЧЕСКОГО ИЗЛУЧЕНИЯ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ОПТОЭЛЕКТРОННЫХ ИНФОРМАЦИОННО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ. *Gospodarka i Innowacje.*, 24, 986-988.
8. Абдусаматов, Д. А., & Рахимов, Н. Р. (2021). Технологические Особенности Изготовления Афн-Пленок И Приборных Структур На Их Основе.
9. Рахимов, Н. Р., & Абдусаматов, Д. А. (2021). Определение Природы Возникновения Аномального Фотонапряжения И Разработка Оптрона На Их Основе.
10. Akramjonovna O. S. et al. QORA UY YOG‘OCHQIRQARINING BIOLOGIYASI, EKOLOGIYASI VA ZARAR KELTIRISHI //O‘ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI. – 2022. – T. 2. – №. 13. – C. 727-732.
11. Mirzahalilovich Y. M., Akramjonovna O. S. Use of species belonging to the Cossinellidae family and carnivorous beetles against pests //INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876. – 2022. – T. 16. – №. 10. – C. 89-99.
12. Akramjonovna O. S. NUQTALIXONQIZISTETHORUSPUSILLUS (HERBST, 1797) NINGTARQALISHI, BIOLOGIYASIVAQISHLASHXUSUSISYATLARI //IJODKORO‘QITUVCHI. – 2022. – T. 2. – №. 24. – C. 384-390.
13. Akramjonovna O. S. et al. KARAM ZARARKUNANDALARINING TUR TARKIBI //IJODKOR O‘QITUVCHI. – 2022. – T. 2. – №. 24. – C. 361-367.
14. Akramjonovna O. S. et al. KOKSINELLIDLAR (COCCINELLIDAE) OILANING O‘RGANILISHI //O‘ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI. – 2022. – T. 2. – №. 13. – C. 733-737.
15. Akramjonovna O. S. et al. KUNGABOQAR UZUNMO‘YLOV QO‘NG‘IZI AGATHANTHIA DAHLI (RICHT.) NING BIOEKOLOGIK VA ZARAR KELTIRISH XUSUSIYATLARI //IJODKOR O‘QITUVCHI. – 2023. – T. 3. – №. 27. – C. 46-50.
16. Akramjonovna O. S. et al. YETTI NUQTALI XONQIZI QO‘NG‘IZI (COCCINELLA SEPTEMPUNCTATA LINNAEUS, 1758) NING BIOLOGIYA VA EKOLOGIYASI //IJODKOR O‘QITUVCHI. – 2023. – T. 3. – №. 27. – C. 51-55.
17. Abduxalilovna, M. M. (2023). ATROF MUHIT TOZALIGINING INSON SALOMATLIGIGA IJOBIY TA‘SIRI. *Journal of Integrated Education and Research*, 2(1), 69-71.
18. Abdukhalilovna, M. M. (2023). A Common Cause of Iron Deficiency with the Development of Anemia are Symptoms in Improper or Irregular Nutrition. *Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal*, 2(3), 141-144.
19. Abduxalilovna, M. M. (2023). BUG‘DOY O‘SIMLIMLIGINING SHAKLLANISH JARAYONI VA O‘STIRISH TEXNOLOGIYASI. *Journal of Integrated Education and Research*, 2(1), 60-62.
20. Abduxalilovna, M. M. (2022). MODDALAR ALMASHINUVI JARAYONIDA KECHADIGON O‘ZGARISHLARDA ORGANIZIMNING ROLI. *IJODKOR O‘QITUVCHI*, 2(24), 351-356.

21. Abdukhalilovna, M. M. (2023). The Role of Sports Physiology in Enhancing the Physical Development of Spotters. *Best Journal of Innovation in Science, Research and Development*, 2(5), 240-246.
22. Abdukhalilovna, M. M. (2023). Population Factors in its Formation. *Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal*, 2(5), 358-361.
23. Abdukhalilovna, M. M. (2022). THE IMPORTANCE OF IRON-RICH PRODUCTS IN THE PREVENTION OF ANEMIA COMPLICATIONS. *Gospodarka i Innowacje.*, 24, 989-992.
24. Eminchayev, B. (2023). O'ZBEKISTONDA ZAMONAVIY MAXSUS PEDAGOGIKANING HOZIRGI MUAMMOLARI. Евразийский журнал технологий и инноваций, 1(5 Part 2), 115-119.
25. Eminchayev, B. (2023). O'ZBEKISTONDA ZAMONAVIY MAXSUS PEDAGOGIKANING HOZIRGI MUAMMOLARI. Евразийский журнал технологий и инноваций, 1(5 Part 2), 115-119.