

VITAMINLARDAN TARTIBSIZ FOYDALANGANDA SPORTCHI ORGANIZMIDA YUZAGA KELADIGAN XATARLAR.

Burxonov Bahodir Hayotov

O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi

Malaka oshirish instituti Jismoniy tayyorgarlik sikli o'qituvchisi

bahodirburxonov87@gmail.com

Annotatsiya: Vitaminlar sportchi organizmida energiya ishlab chiqarish, muskullarni tiklash, immunitetni mustahkamlash va umumiy sog'liqni saqlash uchun muhim ahamiyatga ega. Biroq, vitaminlardan tartibsiz va ortiqcha foydalanish sportchilarda salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Ushbu maqolada sportchilar orasida vitaminlar yetishmasligi va ortiqcha iste'molining salbiy ta'sirlari, ularning organizmga ta'siri va xavf omillari tahlil qilinadi. Tartibsiz vitaminlardan foydalanish organizmda turli xil salbiy o'zgarishlarga, jumladan, oshqozon-ichak tizimi buzilishlari, yurak va jigar funksiyalarining buzilishi, shuningdek, toksik ta'sirlar keltirib chiqarishi mumkin. Shu boisdan, sportchilarga vitaminlarni shifokor nazorati ostida va mutanosib miqdorda iste'mol qilish tavsiya etiladi.

Kalit so'zlar: vitaminlar, sportchi, tartibsiz foydalanish, toksik ta'sir, salbiy oqibatlar, organizm

РИСКИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ У СПОРТСМЕНОВ ПРИ НЕСИСТЕМАТИЧЕСКОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ВИТАМИНОВ.

Бурхонов Баходир Хаётович

Преподаватель цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации

Министерство внутренних дел Республики Узбекистан

bahodirburxonov87@gmail.com

Аннотация: Витамины играют важную роль в производстве энергии, восстановлении мышц, укреплении иммунной системы и поддержании общего здоровья спортсменов. Однако неупорядоченное и чрезмерное потребление витаминов может привести к негативным последствиям для здоровья. В данной статье анализируются риски и потенциально вредные эффекты как дефицита, так и передозировки витаминов у спортсменов. Неупорядоченное использование витаминов может привести к различным отрицательным последствиям, включая расстройства пищеварения, нарушения работы сердца и печени, а также токсические реакции. Спортсменам рекомендуется принимать витамины под

медицинским наблюдением и в соответствующих дозах для минимизации этих рисков.

Ключевые слова: витамины, спортсмены, неупорядоченное потребление, токсические эффекты, отрицательные последствия, организм.

RISKS ARISING IN ATHLETES FROM IRREGULAR USE OF VITAMINS

Burkhonov Bahodir Hayotovich

Teacher of physical training cycle

Institute of advanced training

Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan

bahodirburxonov87@gmail.com

Abstract:. Vitamins play a crucial role in energy production, muscle recovery, immune system enhancement, and overall health maintenance in athletes. However, irregular and excessive intake of vitamins can lead to negative consequences for athletes' health. This article analyzes the risks and potential harmful effects of both vitamin deficiencies and overdoses in athletes. Irregular use of vitamins can result in various adverse effects, including digestive disturbances, heart and liver dysfunctions, and toxic reactions. Therefore, athletes are advised to consume vitamins under medical supervision and in appropriate amounts to avoid these risks.

Keywords: vitamins, athletes, irregular consumption, toxic effects, adverse outcomes, body.

Kirish

Sportchilar uchun vitaminlar sog'liqni saqlash va jismoniy faoliyatni yuqori darajada amalga oshirishda muhim rol o'ynaydi. Vitaminlar organizmning turli xil biologik jarayonlariga, shu jumladan metabolizm, hujayra yangilanishi va immun tizimi faoliyatiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatadi. Ammo, vitaminlar ortiqcha yoki tartibsiz qabul qilinsa, bu organizmga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Vitaminlar o'zining suvda yoki yog'da eruvchanligiga qarab, turli xil fiziologik jarayonlarga qarshi ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqolada vitaminlarning sportchilarda ortiqcha iste'molining xavf-xatarlari, ularning organizmdagi rolini va salbiy ta'sirlarni o'rganish maqsad qilingan.

1. Vitaminlarning sportchilarda roli.

Sportchilarning organizmida vitaminlar metabolizmni qo'llab-quvvatlash, energiya ishlab chiqarish va tiklanishni tezlashtirish uchun muhimdir. Ayniqsa, C, D, E va B guruhidagi vitaminlar sportchilarning mushaklar va nerv tizimining faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Vitamin C antioksidant sifatida ishlaydi va mushaklarni

tiklash jarayonini yaxshilaydi, vitamin D esa suyaklarning mustahkamligini ta'minlaydi.

2. Vitaminlardan ortiqcha foydalanishning xavflari.

Vitaminlardan ortiqcha foydalanish, ayniqsa, yog'da eruvchan vitaminlar (A, D, E, K) uchun xavfli bo'lishi mumkin. Bu vitaminlar organizmda to'planib, toksik ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan, ortiqcha vitamin A qabul qilish teri, soch va ko'zlar uchun salbiy ta'sirlar keltirib chiqarishi mumkin. Vitamin D ning yuqori dozalari esa, kaltsiy darajasining oshishiga olib kelishi va buyraklar va yurak tizimiga zarar yetkazishi mumkin.

3. Vitaminlar yetishmasligi va ularning salbiy ta'siri.

Bundan tashqari, vitaminlar yetishmasligi ham sportchilar uchun xavfli bo'lishi mumkin. Masalan, vitamin D ning yetishmasligi suyaklarning zaiflashishiga va mushaklarning sustlashishiga olib kelishi mumkin. B guruhidagi vitaminlarning yetishmasligi esa asab tizimining buzilishiga va jismoniy holatning yomonlashishiga olib keladi.

4. Vitaminlardan to'g'ri foydalanish bo'yicha tavsiyalar.

Sportchilar vitaminlarni faqat kerakli miqdorda, shifokor nazorati ostida va balansli ravishda iste'mol qilishlari kerak. Vitaminlarni shifokor yoki dietolog bilan maslahatlashgan holda olish, ortiqcha yoki kam foydalanishni oldini olish uchun eng samarali yo'ldir. Vitaminlarni tabiiy oziq-ovqatlardan olish maqsadga muvofiqdir, chunki ular organizmga eng samarali tarzda singadi.

Xulosa.

Vitaminlar sportchilarning jismoniy faoliyatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi, ammo ularni tartibsiz va ortiqcha iste'mol qilish organizmga zarar yetkazishi mumkin. Vitaminlarni shifokor nazorati ostida va to'g'ri miqdorda qabul qilish, sportchilarning sog'lig'ini saqlashda eng muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Gruskin, E. A., & Makarova, L. N. (2015). *Sportchilar uchun vitaminlar: ta'siri va xavflari*. Moskva: Sport va Sog'liq nashriyoti.
2. Simonyan, S. S. (2018). *Vitaminlar va mineral moddalar: sportchilar uchun maslahatlar*. Sog'liq va sport jurnali, 12(3), 45-52.
3. Watson, S., & Galley, R. (2019). *Vitamins in sports: Benefits and risks*. Journal of Sports Medicine, 58(6), 309-317.