



Оксил(протеин) мушакларнинг ўсиши учун энг яхши курилиш хом ашёси.

Оксил икки кўринишда учрайди:

1. Табиий оксил - бу хайвонлар, кушлар, баликлар, тухум, сут, ўсимликлар ва бошқалардан олинган оксиллар. Яъни, табиий дунёда мавжуд бўлган оксиллар.
2. Табиий бўлмаган оксиллар уларни спорт оксиллари деб хам аталади.

**Уларнинг фарки нимада?**

1. Табиий оксиллардан фойдаланганда организм танага жуда катта фойда олади ва бундай оксилларни кабул килишда организм но табиий оксилларга нисбатан хавф паст бўлади.

- Биринчидан Яратгувчи шундай яратганки, табиий оксил ёғлар билан комплекс хосил килиб керакли микдорда организмга сўрилади, оксилнинг сўрилмаслиги касаллик бўлиб уни даволаш керак.
- Иккинчидан оксилнинг тўғри сўрилиши оксил кандай турда бўлишига карамай доим ёғлар оркали сўрилади, бунда ёғ микдори турлича бўлиши мумкин. Кодир Аллох шундай яратганки, реакция учун ёғ микдори ҳам етарлича бўлади, биз буни тухумдаги оксил ва ёғда, сутда кераклигича оксил ва ёғ борлигида ва яна гўшт, сабзавотларда кўришимиз мумкин. Шу сабабли оксил, ёғ ва элементларни сўрилиши жуда соз, зарарсиз бўлади. Агар сиз тухумни оксилни олиб, саригини ташлаб юбараётган бўлсангиз, унда аллақачон оксил танангизга кийинчилик билан сўрилаяпти (албатта бу кам микдорда сезилмайди, аммо мунтазам шу ҳолатда истемол килиш муаммоларга олиб келади).

2. Нотабиий оксилларни истемол килганда организм асосан ёғлардан тозаланган соф оксилни қабул қилади ва оксилнинг олиниши ҳар кандай зўр технологиядан фойланилганида ҳам, изолят, гидроизолят бўлганида ҳам организмга узок вақт, кийин сўрилади. Кўп одамлар бундай оксилларни табиий нарсалардан (тухум, соя, сутдан) олинадиган хато фикрда юрадилар, бундай оксиллар табиий оксил каби катта микдорда, зарар келтирмай сўрилади деб ўйлайдилар. Кайтариб ўтаман, агар сиз спорт оксилларини тез-тез ишлатмасангиз (спорт мақсадлари учун эмас, балки, овқат йўқ пайтида оксилли коктейл истеъмоли) унинг ҳеч қандай зарари йўқ ва муаммо бўлмайди. Аммо спорт оксиллари чиқарилишининг асосий мақсади уларни кўп микдорда ва узок вақт истеъмол қилишдир. Натижада танангиз оксилни тез ва осон қабул қиладиган ҳолатга тушиб қолади ва тана бундай юкка дош бера олмай носозликларни кўрсата бошлайди:

- Панкреатит;
- Аутоиммун касалликлари (тирейодид, диабе́д, аллергия, астма, экзема ва бош.);
- Ўткир инфекциялар;
- Доимий инфекциялар;
- Организмда сувнинг етишмаслиги;
- Зарарли оксилларнинг хосил бўлиши (ўсимта);
- Буйраклар катта микдордаги оксилни филтрлай олмайди ва натижада буйрак етишмовчилиги хосил бўлади. Одатда спортчидан диализ ёки буйрак кўчириб ўтказиш талаб қилинади, шунга карамай одам умрбод ногирон бўлиб қолади.

Сизнинг эътиборингизни тормоқчи бўлган энг муҳим нукта шундаки, буйраклар оксилнинг юқори концентрациясига дош бера олмайди, натижада узок вақт оксил истеъмол қилган спортчиларнинг буйраклари ишламай қолади. Бундай ҳолатлар кўплаб учраб туради, хаттоки профессионал бодибилдерлар қувонч билан реклама қилишларига карамай ўзлари оксил ичишмайди (баъзан ичишади, лекин жуда кам

холатда). Оксил сабабли буйракнинг касал бўлиш холати жуда кўп бўлиб, агарда google оркали кидириб кўрсангиз, деярли барча таникли спортчиларда буйрак муаммоси борлигини кўришингиз мумкин.

Сиз уларнинг буйракларидаги муаммо анаболик стероидлар ва бошка кимёвий моддалар сабабидан бўлган дейишингиз мумкин, қисман тўғри – аммо бундай препаратларнинг асосий зарбаси буйракка эмас, балки жигарга тушади. Спортчилар буни жуда яхши билишади, шу сабабли улар стероидлар ичганидан сўнг жигарга “дам” беришади, ва жигар қайта тикланганидан сўнг яна ичишади. Аммо буйраклар бу жигар эмас, буйраклар жигар каби осон тиклана олмайди, бир мартта буйракнинг ишдан чиқиши бутун умр ногиронликка олиб келади. Хаттоки жигарни катталашиб кетган холатини ҳам даволаса бўлади. Шу сабабли бу икки аъзо имкониятларини адаштириб юборманг.

### **Хулоса**

Оксилларни баъзида ичиш муаммо эмас, факатгина буйракларингизга жиддий зарар етказмаслик учун уларни доимий ичишга одатланмаслик керак. (Менга сизнинг буйракларингизда муаммо йўқлигини, дўстларингиз кўп ичишини айтишингиз муҳим эмас, сиз ёш экансиз, буни танангиз хис қилмайди, аммо вақти келганда танангиз сизга хабар беради)

Шундай қилиб сиз танангизни енгил оксил билан алдаб осонликча вазн йигиб оласиз ва қачон касал бўлиб қолсангиз ёки жисмоний фаолликдан узок танаффус қилсангиз шундай осонлик билан тана вазнингизни йўқотасиз.

### **Асосий қоидаларни ёдда тутинг**

Агар сиз танангиздан ниманидир қарзга олсангиз ёки уни нимадир билан алдамоқчи бўлсангиз ёки қандайдир жараённи секинлаштирмоқчи, тезлаштирмоқчи бўлсангиз бу ҳеч қачон ўз таъсирини кўрсатмай қолмайди. Вақт ўтиши билан танангиз сиз олган нарсангизни бир неча баробар кўп қилиб сиздан қайтариб олади.

Шу сабабли агар сиз танангизни кексаликка қадар соғ олиб бормоқчи бўлсангиз кераксиз нарсалардан воз кечинг ва худди чуқоли каби аста, давомий ишланг.

Мақола муаллифи: Амин ибн Мансур

