

BEMORLARDA OVQATLANISH RATSIONINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI.

*Toshkent Tibbiyot Akademiyasi Termiz filiali
Mikrobiologiya, jamoat salomatligi,
gigiyena va menejment kafedrasida assistentlari.*

*Abdumuratova Zarina Shokir qizi
(zarinaabdumuratova0104@gmail.com)*

*Usmonov Sherali Normengliyevich
(sheraliusmonov66@gmail.com)*

Annotatsiya: Oziqlanish – inson salomatlik holatiga, mehnat layoqatiga va tashqi muhit ta'sirlariga organizmning qarshilik ko'rsata olish xususiyatlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan muhim omillardan biri. Bu haqida Gippokrat shunday degan, "oziq-ovqat dori va dori-ovqat bo'lishi lozim". Dietaa (parhez) (yunoncha diaita - turmush tarzi, ovqatlanish tartibi) - sog'lom odamlar va bemorlarning ovqatlanishi tartibidir. Dietaologiya (dietaa + yunon logos – ta'limot) - bu meyoriy holatlarda va turli xil kasalliklarda inson oziqlanishini o'rganadigan tibbiyot bo'limi bo'lib, bundan tashqari shifobaxsh ovqatlanishni targ'ib qilish bilan shug'illanadi.. Davolovchi (shifobaxsh) Parhez profilaktika maqsadida (dietaoterapiya) –davolash yoki maxsus tuzilgan ozuqaviy ratsionlar va ovqatlanish tartibini qo'llanilishidir.

Kalit so'zlar: vitaminlar, parhez stollari, oziq-ovqat mahsulotlari, adekvat ovqatlanish.

Ovqatlanish tartibi (rejimi) - ozuqa qabul qilish vaqtini va sonini, ularning orasidagi intervallarni va ozuqaviy ratsionni belgilaydi. Oziq-ovqat ratsioni oziq-ovqatning energiya qiymati, kimyoviy tarkibi, maxsulot aralashmasini, massasini va oziq-ovqat iste'moliga bo'lgan talablarni tartibga soladi. Organizm jinsi, yoshi va inson jismoniy faoliyatining turi kabi omillarni hisobga olgan holda ovqatlanish oqilona bo'lishi kerak, ya'ni fiziologik to'laqonli, shuningdek, muvozanatlashgan - ratsionda oziq moddalarning ma'lum nisbatiga rioya qilingan bo'lishi kerak. Odam organizmi xayotiy faoliyatida oziqlanishning ahamiyati Olimlarning fikriga ko'ra, muvozanatlashgan oziqlanish deganda, oziq-ovqat yaxshi hazmlanishini va organizmning xayotiy faoliyatlarini mos ravishda ta'minlaydigan barcha turdagi ozuqa moddalar (nutrienlar)ning jinsga, yoshga, mehnat turiga, iqlim sharoitlariga qarab farq qilishi mumkin bo'lgan, bir-biriga ma'lum nisbatlarda etkazib berilishi tushiniladi(4-1 jadval). Jadval 4-

Muvozanatlashgan oziqlanish formulasi – oqsil, yog' va uglevodlar o'rtasidagi nisbat yosh yigit va qizlar uchun normada: 1:1,1:4.1, og'ir jismoniy mehnat bilan

shug'ullanuvchilar uchun - 1: 1,3: 5. Bir birlik uchun hisobkitoblarda oqsillarni miqdori qabul qilingan. Misol uchun, agar taomda 90 g oqsil, 81 g yog, va 450 g uglevod bo'lsa, nisbat 1: 0,9: 5 bo'ladi. Terapevtik parhezlarda, agar kerak bo'lsa, oqsillar, yog'lar yoki uglevodlar nisbati o'zgartiriladi. Assimilyatsiya uchun maqbul bo'lgan kaltsiy, fosfor va magniy nisbati 1: 1.5: 0.5. Oqsillar barcha muhim jarayonlarda ishtirok etadi: gormonlar, gemoglobin, vitaminlar va fermentlar sintezi uchun moddiy ta'minot, muhim aminokislotalar manbai bo'lib hisoblanadi. Oqsillar plazma muhitning, miya va oshqozon suyuqligi, ichak sekretsiyasida doimiy reaksiyasini saqlab turishda ishtirok etadi. Hayvon oqsillari sutkalik oqsillarning 55-60 foizini tashkil qilishi kerak. Oqsillar uchun sutkalik ehtiyoj 100 g. Yog'lar metabolik jarayonlarda qatnashadi, hujayra va to'qimalarning tarkibiy qismiga kiradi; ular qimmatbaxo energiya manbai bo'lib xizmat qiladi - 1 g yog' parchalanganda 9 kkal energiya hosil bo'ladi. Yog'larning umumiy miqdoridan alishtirib bo'lmaydigan yog' kislotalarning manbalari sifatida o'simlik yog'lari ratsionda 30% gacha bo'lishi kerak. Yog'lar uchun sutkalik ehtiyoj 60-150 g. Uglevodlar fakat energiya manbai bulmasdan, (1 g uglevod parchalanganda 4 kkal energiya xosil buladi) balki oqsil va yog, so'lakning sekretsiyasi, gormonlar, fermentlar vanormal metabolizm uchun zarur modda hisoblanadi. Umumiy uglevodlar miqdori ichida engil hazm buluvchi uglevodlar 15-20%, selluloza va pektin - 5% kraxmal - 75-80% bo'lishi kerak. Uglevodlarga bo'lgan ehtiyoj kuniga 400-500 grammni tashkil etadi. Suv tana vazning 60 %idan ortig'ini tashkil qilib, organizmning xayotiy jarayonlarini - metabolik, ovqat hazm qilish, termoregulyatsion, ayiruv va boshqalarni ta'minlaydi. Suv uchun kundalik ehtiyoj 2-3 litrni tashkil qiladi. Vitaminlar, albatta, iste'mol qilinayotgan mahsulotlarning tarkibida bo'lishi shart. "Vitamin" atamasi Polsha biokimyogari Kazimer Funk (1912) tomonidan tavsiya etilgan: yunoncha vita - hayot + lotincha amin - oqsil (Kazimir Funk, organism uchun zarur bo'lgan barcha moddalar oqsilga o'xshash va ularning tarkibida amino guruhlarini o'z ichiga olgan deb hisoblagan). Umuman olganda, vitaminlar o'simliklar va mikroorganizmlar tomonidan sintezlanadi. Ushbu moddalar tananing barcha metabolik jarayonlarida ishtirok etadi; ular yurak-qon tomir va onkologik kasalliklarning oldini olishda katta rol o'ynaydi. Mineral moddalar, to'qimalar qurilishida ishtirok etuvchi, qon elektrolitlar tarkibini tartibga soluvchi, muhim xayotiy jarayonlarga (hazm, immunitet, gematopoez, gemokoagulatsiya va boshqalarga) ta'sir etadi. Birinchi marta rus olimi Vladimir Vernadsky (1863-1945) tanani mavjud kimyoviy elementlarni makrooziqaviy moddalar, mikroelementlar va ultramikroelementlarga bo'lib o'rgandi. Uning klassifikatsiyasiga ko'ra makroelementlar (yunoncha macros katta) kaltsiy, fosfor, magniy, kaliy, natriy, xlor, oltingugurtni o'z ichiga oladi (ularning miqdori tanada organizmning kimyoviy tarkibini 0,1% ini tashkil qiladi). Mikroelementlarga esa (yunoncha Micros - kichik) - xrom, kremniy, oltin, radiy, uran va boshqa - boshqalar

temir, yod, ftor, selen, rux, mis, (ular tana tarkibidagi 0,01 ultramicroelements uchun)% 0.0001 iborat bo'ladi. (tanadagi tarkib 0.0001% yoki undan kam). hozirgi vaqtda faqat makaronutrientlar va iz elementlari ajratilgan. Makro elementlar inson tanasi uchun har kuni zarur, ular uchun zarur grammlar bilan o'lchanadi. Tanadagi mikroelementlarning tarkibi organizmning kimyoviy tarkibidan 0,01% dan kamroq; Ularning kundalik extiyoji milligram yoki mikrogram (gamma) bilan hisoblanadi. Davolovchi (shifobaxsh) parhez Davolovchi (shifobaxsh) ovqatlanish - kompleks davolashning majburiy komponentidir. Dietologiya asoschisi Manuel Isaakovich Pevzner (1872-1952) yozgan edi: " Bemorning oziqlanishi boshqa davolash omillarni qo'llash uchun asosiy fon bo'ladi – qayerdagi oqilona ovqatlanish yo'q ekan, oqilona davolanish ham yo'qdir." Shifobaxsh oziqlanish va dori-darmon vositalari bilan davolash birbirini to'ldiradi, hamda bu davolanish samarasini oshiradi. Shunga qaramay, "dieta – dori vositalari qabul qilish" munosabatlarida qator salbiy jixatlar kuzatilishi mumkin. Agar ular e'tiborga olinmasa, bemorlarni davolashda xatoga yo'l qo'yilishi mumkin. Shifobaxsh ovqatlanishning asosiy printsiplari. Ovqatlanishni individuallashtirish muayyan bemorning somatometrik ma'lumotlariga(bo'yni balandligi, vazn va boshq.) va moddalar almashinuvi tahlillari natijalariga asoslanadi. Hazm fermentlari hosil bo'lishi buzilganda, hazm qilishni taominlash. Misol uchun, ichak peptidaz fermenti yetishmovchiligida u parchalaydigan gluten oqsili mavjud bo'lmagan dieta tutiladi.Oziq moddalarning oshqozon-ichak trakti (OIT) va organizmga o'zaro ta'sirini hisobga olish darkor: ozuqa elementlarining so'rilishiga ta'sir ko'rsatuvchi muvozanatni taominlash shart - masalan, ichakda kaltsiy so'rilishi tobora og'irlashadi qachonki ovqa tarkibida ortiqcha fosfor, magniy, oksalat kislotasi mavjud bo'lganda. tanlash organ va to'qimalarda regenerativ jarayonlarni rag'batlantirish zaruriy ozuqalarni yo'li orqali, ayniqsa, aminokislotalar, mikroelementlar, alishtirib bo'lmaydigan yog' kislotalari. vitaminlar, Bemorning tanasida yo'qolgan ozuqa moddalarining kompensatsiyasi. Misol uchun, anemiyada, xususan qon yo'qotishdan keying, ovqatlanishda gematopoez (temir, mis va boshqalar) uchun zarur mikroelementlar, ba'zi vitaminlar va oqsillar miqdorini oshirish kerak. Ovqatlanish tartibini o'zgartirishga yo'naltirilgan, masalan ortiqcha tana vazni kuzatilganda, tez-tez ammo pasaytirilgan energiyali parhez tavsiya qilish bilan amalga oshirish. Cheklangan oziqlanish usulida (organ yoki tizimini bo'lmagan funktsional yetishmovchiligida, yoki ta'sirlanishlarida) ovqat tarkibida kimyoviy, mexanik yoki shunday harorat qo'zg'atuvchilarini cheklash usullaridan foydalanish. Oziqlanishda yuklamani kamaytirish(ochlik) kuni va asosiy parhez ovqatlanish fonida "kontrast kun" (masalan, ratsionga mustasno qilingan mahsulot kiritiladi) usullaridan foydalish. Yuklamali kun nafaqat buzilgan funksiyalarni ra'batlantiradi, balki funktsional dangasalikn bilan kurashadi. Ro'za kun maqsadi – organizmning funksiyalarini qisqacha yengillashtiradi,buzilgan metabolizm maxsulotlarini organizmdan ajratilish

vazifasini engillashtiradi. Ayrim yuklamani kamaytirish (ochlik) ratsionini belgilash uchun qat'iy ko'rsatmalar mavjud. Misol uchun, surunkali yurak etishmovchiligida tavsiya qilish mumkin: oqsilli, uglevodli va kombinirlangan dietalarni yoki ularni aylantirish mumkin

Parhez, diyeta — miqdori, kimyoviy tarkibi, kaloriyaliligi (quvvati) va pishirib tayyorlanishi jihatidan maxsus tanlangan ovqat ratsioni, sog'lom kishilar hamda bemorlarga mo'ljallangan ovqatlanish rejimi. Parhezda organizmning oziq-ovqatlarga bo'lgan fiziologik ehtiyoji qondiriladi. Bemorlarga Parhez buyurilganda moddalar almashinuvi yoki biror a'zo funksiyasi buzilgan bo'lsa, uning faoliyatini tiklash ko'zda tutiladi. Buning uchun ba'zi oziq-ovqat mahsulotlari maxsus usullar bilan kayta ishlanadi. Yara kasalligi, kolit, yog' bosish va boshqa kasalliklarda Parhez keng qo'llanadi. Kasallikning davri, boskichi va fazasiga qarab, Parhezning bir necha varianti tavsiya etiladi. Kasalxonada davolanayotgan bemorga vrach kam ovqat yeyiladigan kunlar (mas, 1—2 kun) belgilaydi. Bu kunlarda bemorni ataylab qisman och qo'yish uchun alohida ratsiondan foydalaniladi. O'z bilganicha parhez tanlash yomon oqibatlariga sabab bo'lishi mumkin.

Parhez stollar. Kasallik turiga qarab beriladigan ovqatlar parhez taomlar deyiladi.

Ular parhez stollari bilan belgilanib, 15 ta parhez stoliga bo'linadi.

№1, № 1a, №1b dietasi (oshqozon va o'n ikki barmoqli ichak yaralari uchun ishlatiladi);

№ 2 parhez (surunkali gastrit, o'tkir, enterit, kolit, surunkali enterokolit uchun ko'rsatiladi);

3-sonli parhez (muntazam qabziyat);

№ 4, № 4a, № 4b, № 4c dietasi (diareya bilan ichak kasalliklari);

№5, № 5a dietasi (jigar va o't yo'llari kasalliklari);

№6 parhez (podagra uchun parhez, shuningdek siydik kislotasi tuzidan toshlar paydo bo'lishi bilan urolitioz);

№ 7, № 7a, № 7b dietasi (o'tkir va surunkali nefrit, pielonefrit, glomerulonefrit);

parhez raqami 8 (semirish);

№ 9 parhez (qandli diabet);

№ 10 parhez (qon aylanishining yetarli darajada bo'lmagan qon-tomir tizimining muammolari);

№ 11 parhez (sil kasalligi paytida);

№ 12 parhez (asab tizimining funktsional kasalliklarida qo'llaniladi);

№ 13 parhez (o'tkir yuqumli kasalliklar uchun);

№ 14 parhez (buyrak tosh kasalligi, oksalatdan iborat toshlar oqishi);

15-sonli parhez (maxsus ovqatlanishni talab qilmaydigan barcha kasalliklar).

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gigiyena, tibbiy ekologiya asoslari. F.I. Salomova. 2018-yil.
 2. Irgashev Sh.B. Aholi orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning zamonaviy tendensiyalari. Toshkent 2008.
 3. Arziqulov R.U. Sog'lom turmush tarzi asoslari.
-