



## PARHEZ STOLLARINING TIBBIYOTDA VA INSON HAYOTIDAGI AHAMIYATI

*Abdusattorova Sabohat Nabijon qizi*

*“Hamshiralik ishi” moduli o’qituvchisi*

*Teshaboyeva Nigora Shamsiddin qizi - talaba*

*Quva Abu Ali ibn Sino nomdagi jamoat salomatligi texnikumi*

**Annotatsiya:** Shifobaxsh ovqatlanish oddiy taomlardan o’zining tarkibi va tayyorlanish usullari bilan farq qiladi. U kasal organizmga zarur darmondorilarga bo’lgan ehtiyojini ta’minlanishi, ya’ni kasal a’zoning funksiyasini tiklanishiga yordam berishi kerak. Shifobaxsh ovqatlanish har bir kasallikning o’ziga xos sususiyatlari, klinik kechishini hisobga olgan holda tuziladi va ma’lum davrga mo’ljalalanadi.

**Kalit so’zlar:** parhez ovqatlanish, parhez taomlar, dieta, ovqatlanish rejimi, qaynatmalar, bug’da pishirilgan taomlar, mevalar, sabzavotlar, gazli ichimliklar, kofe, sharbat, sutli mahsulotlar.

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 miyoriy 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 parhez profilaktika maqsadida (dietaoterapiya) –davolash yoki maxsus tuzilgan ozuqaviy ratsionlar va ovqatlanish tartibini qo’llanilishidir. Ovqatlanish tartibi-ozuqa qabul qilish vaqtini va sonini, ularning orasidagi intervallarni va ozuqaviy ratsionni belgilaydi. Oziq-ovqat ratsioni oziqovqatning energiya qiymati, kimyoviy tarkibi, maxsulot aralashmasini, massasini va oziq-ovqat iste’omoliga 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 moddalarning jinsga, yoshga, mehnat turiga, iqlim sharoitlariga qarab farq qilishi mumkin bo’lgan, bir-biriga ma’lum nisbatlarda etkazib berilishi tushiniladi.



Agar odam kasal bo'lsa, aksariyat hollarda u davolanishga tayanadi. Ammo har qanday kasallikni davolashga to'g'ri yondashuv integratsiyalashgan yondashuvga asoslanishi kerak. Ya'ni, davolanish jarayonida dori-darmonlarni qabul qilish tartibi, shuningdek bemorning turmush tarzi va, shubhasiz, uning dietasi muhimdir. Parhez stollari turli kasalliklarni davolash paytida to'g'ri ovqatlanishni nazarda tutadi. Ushbu ovqatlanish tizimi nafaqat shifo berishga yordam beradi, balki kasallikning oldini olish va asoratlarni oldini olishga yordam beradi. Agar bemorda bir vaqtning o'zida ikkita kasallik bo'lsa va ikkalasida ham stollari ovqatlanish kerak bo'lsa, shifokor ikkala dietaning tamoyillarini uyg'unlashtiradigan dietani buyuradi. Masalan, qandli diabetni oshqozon yarasi bilan birlashtirganda, shifokor quyida tasvirlangan 1-parhezni buyuradi, ammo diabet bilan kasallanish taqiqlangan ovqatlarni hisobga olmaganda. Parhez jadvallariga ixtisoslashgan barcha tibbiy shifoxonalar ular bilan davolanadigan kasalliklarga mos keladigan parhezlarni ajratish uchun raqamlash tizimidan foydalanadilar, xususan:

1 - Parhez stoli. Ko'rsatmalar: oshqozon yarasi va uning o'tkir kuchayishi, tuzalish davrida sekretiyaning ortishi, o'tkir gastrit va surunkali gastrit, o'n ikki barmoqli ichak yarasi.

Mumkin bo'lmagan ovqat maxsulotlari va taomlar: qaymogi olingan sut, go'sht va baliq bulyoni, qo'ziqorin va sabzavotli sho'rva, javdar non, sariyog maxsulotlar; Konservlangan o'rdak, goz, go'sht maxsulotlari; yog'li, sho'rlangan baliq; yuqori kislotali, o'tkir, sho'r pishloqli sut maxsulotlari; qattiqqovurilgan tuxum, arpa, jo'xori; loviya; butun makaron; sabzavotlar (karam, sholg'om, turp, ismaloq, piyoz, bodring, sho'r va tuzlangan sabzavotlar, zamburug'lar, o'simlik gazag); Barcha o'tkir va sho'r gazak, nordon, etarli pishmagan meva va rezavorlar, quritilgan mevalar, shokolad, muzqaymoq; pomidor souslari, xantal, murch; gazlangan ichimliklar, kvass, qora qaxva.

2-Parhez stoli. Ko'rsatmalar: sekretor etishmovchiligi surunkali gastrit; o'tkir gastrit, enterit, kolit; Surunkali enterit va kolitdan keyin sekretiyaning ortishi bilan har akterlanadigan jigar kasalliklari, o't yo'llari, meda osti bezi yoki gastritning keskinlashuvi xolatlarida.

Ruxsat etilgan ovqatlar: qaynatilgan va dimlab pishirilgan taomlar.

Mumkin bo'lmagan ovqat maxsulotlari va taomlar: oshgan hamirli yangi non va un maxsulotlari; sut maxsulotlari, no'xat, loviya, dorilar, okroshka; yog va biriktiruvchi to'qimaga boy go'sht, o'rdak, goz maxsulotlar, konserva Yog'li turlar, sho'r, baliq, baliq konservalari; qattiqqaynatilgan tuxum; loviya; tariq, arpa, makkajo'xori, qo'pol don, xom tuzlangan sabzavotlar, piyoz, turp, rediska, shirin qalampir, bodring, sholg'om, sarimsog' va qo'ziqorin; yog'li souslar, xantal, qalampir,; meva va rezavorlar (malina, qizil smorodina) xurmo, anjir, shokolad va krem maxsulotlari, muzqaymoq; uzum sharbati, kvass; cho'chqa go'shti, mol go'shti, yog'lar.



3-Parhez stoli. Ko'rsatmalar:yallig'lanish natijasida kelib chikuvchi surunkali qabziyat ichak kasalligi, yumshoq alangasi kuchayganida, anal yoriqlarda gemoroy.

Mumkin bo'lmagan ovqat maxsulotlari va taomlar: oliy navli undan tayyorlangan non; go'sht, o'rdak, goz maxsulotlar, konserva; moyli baliq; qattiqqovurilgan tuxum, guruch, turp, sarimsog', piyoz, sholg'om, qo'ziqorin; jele, chinnigullar, beqi, shokolad, qaymoqli maxsulotlar; o'tkir souslar, yovvoyi xayvon go'shti, xantal, murch; kakao, tabiiy qaxva, kuchli choy; xayvonlar yog'lari.

4- Parhez stoli. Ko'rsatmalar: diareya bilan o'tadigan o'tkir enterokolit, surunkali enteritning kuchayishi, dizenteriya, ichakdagi operatsiyalardan so'ngi xolat.

Mumkin bo'lmagan ovqat maxsulotlari va taomlar: non va un maxsulotlari; Guruch, sabzavotlar, makaron, kuchli va yog'li sho'rva; Yog turlari va go'sht navlari, sosiska va boshqa go'sht maxsulotlari; yog'li baliq turlari, sho'rlangan baliq, ikra, konservalar; sut va boshqa sut maxsulotlari; qattiqqovurilgan tuxum, xom qovurilgan; arpa, makaron, quritilgan mevalar, kompotlar, asal, murabbo va boshqa shirinliklardagi meva va rezavorlar; qaxva va sutli kakao, gazlangan va sovuq ichimliklar

5- Parhez stoli. Ko'rsatmalar:o'tkir gepatit va xoletsistit; surunkali gepatit; jigar etishmovchiligi bo'lmagan holda jigar sirrozi; surunkali xoletsistit va xolelitiazni kuchaytiradi. Barcha xolatlarda - oshqozon va ichakdagi og'ir kasalliklardan tashkari.

Mumkin bo'lmagan ovqat maxsulotlari va taomlar: issiq non, oshirma hamir, qovurilgan go'sht, baliq va qo'ziqorin sho'rvalari, okroshka, yog'li go'sht, o'rdak, qoz, jigar, buyrak, miya, dudlangan kolbasa, konservalangan oziq-ovqatlar; Yogli baliq turlari, qora-oq, tuzli baliqlar; qattiqqovurilgan tuxum; loviya; ismaloq, jo'xori, turp, yashil piyoz, sarimsog', qo'ziqorin, tuzlangan sabzavotlar, ikra, shokolad, qaymoqli maxsulotlar, muzqaymoq, xantal, murch, qora qaxva, kakao, sovuq ichimliklar

6- Parhez stoli. Ko'rsatmalar: siydik va urat kislotasi tuzlaridan tosh shakllanishi, urolitiyoz.

Cheklanadigan taom va maxsulotlar: go'sht, baliq sho'rvalari, ismaloq; jigar, buyraklar, til, miya, yosh xayvonlarning va qushlarning go'shtlari, kolbasa maxsulotlari,baliq, go'sht va baliq konservalari, ikra; tuzlangan pishloqlar; loviya; qo'ziqorinlar; loviya, qovurilgan karam, shokolad, anjir, malina, go'sht, baliq, qo'ziqorin sho'rva, qalampir, xantal, kakao, kuk choy va qaxva; mol go'shti, qo'zichoq, cho'chqa yog'i.

7-parhez stoli. Ko'rsatmalar:o'tkir nefrit va surunkali nefrit, buyrak yetishmovchiligidan tashqari.

Cheklanadigan taom va maxsulotlar: oddiy non, natriy xlorid qo'shib un maxsulotlari; go'sht, baliq va qo'ziqorin bulyonlari; yog'li go'sht navlari, qaynatilganva qovurilgan idishlar, kolbasa maxsulotlari, kalbasa, maxsulotlar,



konservalar, sho‘r, baliq, ikra; pishloqlar; loviya; sarimsog‘, turp, turp, loviya, ismaloq, tuzlangan sabzavotlar, qo‘ziqorinlar; shokolad; go‘sh, baliq va qo‘ziqorin, qalampir, xantal, guruch; kuchli kofe, kakao, mineral suvlar, natriyga boy.

8- Parhez stoli. Ko‘rsatmalar: asosiy kasallik sifatida

Cheklanadigan taom va maxsulotlar: yuqori va birinchi navli bug‘doy unidan tayyorlangan maxsulotlar, kartoshka, don, baklajon, makaron maxsulotlari bilan tayyorlangan taomlar; go‘sh, goz, o‘rdak, go‘sh, kolbasa, konservalar; yog‘li, sho‘r, baliq, baliq konservalari, ikra; yog pishloq, shirin pishloq, krem, shirin yogurt, eritilgan sut, yog‘li va sho‘r pishloqlar; qovurilgan tuxum; guruch (grechka, arpa va arpa bundan mustasno), mayiz, banan, anjir, xurmo, boshqa meva, shakar, murabbo, asal, muzqaymoq, kakao, go‘sh va pishirik.

9-parhez stoli. Ko‘rsatma: qandli diabetning yengil va o‘rtacha ogir turida. Og‘ir yoki yengil vaznli, insulinni qabul qilmaydigan yoki kichik dozalarda qabul qiladigan bemorlar, dietaani shuningdek, insulin dozasini yoki boshqa shakar kamaytiradigan dorilarni qo‘llashda ham buyuriladi.

Mumkin bo‘lmagan maxsulot va ovqatlar: yog‘ va yarim tayyorlangan maxsulotlar; kuchli, yog‘li bulyonlar, semolina, guruch, sutli sho‘rvalar; go‘sh, o‘rdak, goz, kolbasa, konserva yog‘li maxsulotlar; yog‘li baliq, yoqda konservalangan ikra, pishloqlar, shirin pishloqli kremlar, krem, guruch, semolina va makaron; tuzlangan sabzavotlar, Uzum, mayiz, banan, anjir, xurmo, shakar, murabbo, shirinliklar, muzqaymoq, yog‘li, uzum va boshqa shirin sharbatlar, shakarli limonadlar; go‘sh va pishiriqlar.

10-parhez stoli. Ko‘rsatmalar: yurak etishmovchiligining klinik belgilari bo‘lmagan yurak qon tomir tizimi kasalliklari.

Mumkin bo‘lmagan maxsulot va ovqatlar: yangi non, hamirdan yasalgan maxsulotlar, go‘sh, baliq, qo‘ziqorin va baliqlaridan tayyorlangan sho‘rvalar; go‘sh, goz, o‘rdak, jigar, buyraklar, miya, go‘sh maxsulotlari, souslar, yog‘li, sho‘r, baliq, ikra, baliq konservalari; tuzlangan va yog‘li pishloqlar; qattiq qovurilgan tuxum, loviya, tuzlangan sabzavotlar; ismaloq, jo‘xori, turp, turp, sarimsog‘, piyoz, qo‘ziqorin; o‘tkir, yog‘li va sho‘r atirlar; qo‘ziqorin tolasi, mevalar, go‘sh, baliq, qo‘ziqorin bulyoni, xantal, qalampir, tabiiy qaxva, kakao, go‘sh va pishirik.

11- Parhez stoli. Ko‘rsatmalar: O‘pka, suyak, limfa tugunlar, sili. Infeksion kasalliklardan so‘ng, jarroxlilik operatsiyalari va travmalardan so‘ng

Cheklanadigan taom va maxsulotlar; juda yog‘li go‘sh va go‘sh maxsulotlari, achchiq va yog‘li souslar, ko‘p krem saqlovchi tort maxsulotlari.

12- Parhez stoli. Ko‘rsatmalar: Oliy nerv sistemas kasalliklari. №10 Parhez dan odatiy taomlanishga o‘tishda.

Cheklanadigan taom va maxsulotlar; baquvat baliqli va go‘shli bulonlar, achchiq taomlar, garmidori, qantal, kofe, shokolad, spirtli ichimliklar.

13- Parhez stoli. Ko‘rsatmalar: O‘tkir infeksiyon kasalliklar. O‘tkir isitma payti. Angina



Cheklanadigan taom va maxsulotlar; borsh, yangi yopilgan non va non maxsulotlari, dukkaklilar, yogli go'sht, qoz o'rdak qo'y go'shti, makaron, qo'ziqorin va zamburug' turlari, tuzllangan dudlangan baliq, gulkaram, kakao, shokolad, cho'chqa go'shti

14- Parhez stoli. Ko'rsatmalar: Buyrak tosh xastaliklari, pileositit, fosfaturiya . Ovqatlanish tartibi; 4-martalik qabul Cheklanadigan taom va maxsulotlar; sut va sut maxsulotlari tvorog sir sabzavotli salatlar, kartoshka, mevali soklar, tuzlangan va dudlangan baliq

15- (umumiy stol) Ko'rsatmalar: Parhez taomlardan odatiy ovqatlanishga o'tish jarayoni, mazkur parhez ni oshqozon ichak xastaliklariga chalinmagan bemorlarga tavsiya etiladi.

Cheklanadigan taom va maxsulotlar; Juda yog'li maxsulotlar garmidori qantal.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:**

- 1."Diyetologiya", B.M Saidov. Toshkent -2008 yil.
2. "Ovqatlanish gigiyenasi" G.Shayxova .Toshkent -2014 yil.
- 3."Sog'lom ovqatlanish" monografiya
- 4..K.S.Inamov "Hamshiralik ishi asoslari" Toshkent . 2010 yil.
- 5.X.I.Shukurova, S.Qanoatov "Jamoadada xamshiralik ishi" Toshkent, 2010 yil.
6. www. med.uz 7. www.lex.uz 8. www.wikipedia.uz