



BEMORLARNI OVQATLANTIRISH PARHEZ STOLLARI

Po'latova Fotima Zafarovna

Alfraganus Universiteti Tibbiyot fakulteti 1-kurs talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada bemorlarni tog'ri ovqatlantirish parhez stollari haqida so'z yuritiladi. Hozirgacha turli kasallikli bemorlarda va ularning turlicha kechishida bemorlarga tibbiy ovqatlanishni individuallashtirish maqsadida Rossiya Oziqlanish instituda asos solingan yagona raqamli dietalar yoki 0-15 raqamli parhez stollar ishlatib kelinmoqda.*

Kalit so'zlar: *Parhez stollar, standart parhezlar sistemasi, parhezni tuzish va uni ro'yhatga olish, bemorlarni oziqlantirish, sun'iy oziqlanish.*

Parhez- bemor organizimida bo'layotgan o'zgarishlardan kelib chiqqan xolda mutanosib ovqatlanishdir. Organizmda tez xazm bo'luvchi, me'da ichak tizimida bemorni davolashga qaratilgan chora-tadbirlarning asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi. Bemorlarning parhez tutishlarida muhim o'rinni faqatgina ovqat tarkibi emas, balki uning qabul qilish tartibi va qabul qilish davomiyligi, ovqat harorati va xokazolar egallaydi. Parhez ma'lum stollarga bo'linadi. Har bir stol o'ziga xos kasallik bilan og'rigan bemorlar uchun mo'ljallangan.

Parhez qilish-bu tananing sog'lomligini saqlash va kerakli energiya darajasini ta'minlash uchun ist'emol qilinadigan ovqat va ichimliklar rejalashtirishdir. Parhezning maqsadi sog'lom vazni saqlash, bazi kasalliklardan saqlanish yoki ularni nazorat qilishdir. Parhez qilishning asosiy tamoyillari quyidagilardan iborat:

1. Muvozanatli ovqatlanish: Bu barcha kerakli oziq moddalar (uglevodlar, yog'lar, oqsillar, vitaminlar va minerallar) balansini saqlashni nazarda tutadi. Har hil guruhdagi mahsulotlarni ist'emol qilish orqali organizm o'ziga kerakli moddalarni oladi.

2. Portsiya nazorati: Ortiqcha ovqatlanishdan saqlanish uchun porsiyalarni nazorat qilish muhim. Bu tananing ortiqcha vazndan himoyalaniishi va hazm qilish tizimining to'g'ri ishlashi uchun yordam beradi.

3. Namlantirish: Suv tananing to'g'ri ishlashi uchun muhim, shu bois yetarli miqdorda suv ichish kerak. Bu organizmni tozalash va barcha jarayonlarni qo'llab- quvvatlash uchun yordam beradi.



4.Ratsiondan nojo'ya mahsulotlarni cheklash: Shakar,tuz va yog'lar kabi zararli mahsulotlarni kamroq ist'emol qilish,qonda shakar va xolesterin darajasini nazorat qilishga yordam beradi.

5.Shaxsiy holatni hisobga olish: Har bir insonning oziq- ovqatga bo'lgan ehtiyoji har xil.Parhez shaxsiy kasalliklar,vazn,yosh,jismoniy faollik va sog'liq holatiga qarab tuziladi.

1-sonli parhez stoli: Me'da va o'n ikki barmoqli ichak kasalliklarida

belgilanadi.Qaynatilgan maxsulotlar kichik hajmlarda kuniga 5-6 mahal xasta kishiga beriladi.Be'morga tavsiya etiladigan maxsulotlar:kechagi qora va oq(bir

kunlik)non,karamdan tashqari barcha sabzavotlar(artilgan, qaynatilgan)holatda, sutli bo'tqalar, bug'da pishirilgan kotletlar, smetana, qaynatilgan go'shtlar, mevalar. Xasta odamga tavsiya etilmaydi:dag'al o'simlik klechatkasi,mavjuda qattiq qandolat maxsulotlari,qovurilgan ovqatlar.Kun davomida tuz 8 grammdan oshmasligi kerak.Juda issiq yoki juda sovuq,achchiq,nordon,sho'r oziq-ovqat maxsulotlarini bemor yeyishi mumkin emas.

2-sonli parhez stoli: Surunkali gastrit (me'da shilliq qavatining yallig'lanishi)va secretor yetishmovchilik holatlarida belgilanadi. Ovqatlar qaynatilgan, bug'da pishirilgan bo'lishi kerak.C,B1,B2,PP vitaminlarga boy maxsulotlarni bemorga qo'shimcha sifatida beriladi.Bir kecha- kunduzda tuz miqdori 12-15 grammdan ko'p bo'lmasligi lozim.Yorma va sabzavotlardan sho'rva,yog'siz go'shtlar (qaynatilgan

holatda)sut,qattiq,smetana,tvorg,pishloq(qirg'ichdan chiqarilgan yoki eritilgan holatda)bemorga tavsiya etiladi.Dukkakli o'simliklar, qo'ziqorinlarni iste'mol qilish mumkin emas.

3-sonli parhez stol: Qabziyat(ich qotishga)beriladi.Rasionga klechatga boy,ichak peristaltikasi(harakatini)oshiruvchi ozuqalar qo'shiladi.Go'shtlar,non,yog'siz sho'rvalar,qattiq,tvorog,asal,meva sharbatlari,grechkali taomlar,ko'p suyuqlik ichish zarur.Asosan o'simlik maxsulotlariga etibor qaratiladi.Achchiq

choy,qo'ziqorinlar,kakao,kofe,anor kabi ichni qotiradigan maxsulotlarni ist'emol qilish tavsiya etilmaydi.

4-sonli parhez stol: Diareya(ich ketish)da kuniga 5-6 maxal



beriladi. Kakao, kofe, qotirilgan nonlar, yog'siz qatiq, smorodina, sho'rvalar, qaynatilgan guruch bo'tqalarni yeyish, achchiq choy ichish mumkin. Sut, o'simlik

klechatkasi, tuzlamalar, yogurtlar, shakar, dukkakli o'simliklar, dudlangan maxsulotlar tavsiya etilmaydi.

5-sonli parhez stoli: Surunkali va o'tkir gepatitlarda, xolesistitlarda, sirrozlarda belgilanadi. Bu bemorlarga qovurilgan maxsulotlarni ist'emol qilish mumkin emas. Non, sho'rvalar (qaynatma), sabzavotlar, mevalar, sut maxsulotlari, shakar, asal tavsiya etiladi. Kuniga 200 gramm tvorg va bitta chala qaynatilgan tuxum albatta beriladi. Shovul, ismaloq, qo'ziqorin, limon, kakao, nordon mevalarni yeyish tavsiya qilinmaydi. Alkagolli ichimliklar, rangli va gazli ichimliklar, yog'li go'shtlar, dudlangan maxsulotlar, konserva, muzqaymoqlar, kakao, shokolad xam bemorlar uchun zararli.

6-parhez stoli: Podagra (bo'g'im og'riqlarida), urat tuzlari bilan bog'liq kasalliklarida belgilanadi. Sut va uning maxsulotlari, qora va oq non, shakar, asal, sho'rvalar, shirin mevalar, murabbolar, sharbatlar, salat bargi, bodring, limon yoki olma, uzum sirkasi qo'shilgan maxsulotlar, chala qaynatilgan tuxum, go'shtni xaftada 2-3 marta ist'emol qilish mumkin. Bir kecha kunduzda tuz miqdori 6-8 grammgacha buyuriladi. Kuniga 2-3 litrgacha ko'p suv ichish kerak. Bemorga C va B vitaminlarga boy maxsulotlar beriladi. Go'sht, jigar buyraglar, dudlangan maxsulotlar, dumba, dudlangan cho'chqa, yoki salyodka balg'i, achchiq sous, pashteg, qo'ziqorin, dukkakli maxsulotlar mumkin emas.

7-sonli parhez stoli: O'tkir va surunkali nefrit (buyrak) kasalliklarida buyuriladi. Tuz kuniga 1-5 grammdan oshmasligi lozim. Non, baliq, parranda go'shti, turli makaron, quyon go'shti tavsiya etiladi. Nordon va achchiq meva – sabzavotlar, tuxum, shakar, sho'r sut maxsulotlari, dukkakli maxsulotlarni yeyish zararli.

8-sonli parhez stoli buyuriladi: Ortiqcha vaznda Qora non, yog'siz qaynatilgan go'shtlar, grechkali bo'tqa, sabzavotlar, mevalar, sut va sut maxsulotlari (yog'sizlantirilgan) tavsiya etiladi. Shirin mevalar, ziravorlar tavsiya etilmaydi.

9-sonli parhez stoli: Qandli diabetda buyuriladi. Ratsionda uglevod va xolestirin cheklangan bo'lishi zarur. Qora non, sabzavotlarga boy sho'rvalar, yog'siz baliq va mol go'shtini ist'emol qilish mumkin. Manniy yormasi, makaron, mandarin,



shirinliklar, shirin mevalar, guruch, tuxum, sabzi, kartoshka, qizil lavlagi, asal (kam miqdorda) tavsiya etiladi.

10-sonli parhez stoli: Yurak- qon tomir kasalliklarida buyuriladi. Bunda tuz, xayvon yog'lari, xolesterin cheklanadi. Ko'proq meva-sabzavotlar, turshak, baliq (laqqa), qora uzum, anjir, o'rik, olma, suli, tariq, grechixa yormasidan bo'tqasidan ist'emol qilishni bemorga tavsiya qilinadi. Yog'li go'shtlar, xamir baliq uvildirig'i, sipirtli ichimliklar, konservalar, kofe, ot go'shti, kaloriyasi kuchli ovqatlar yeyish man qilinadi.

11-sonli parhez stoli: Yuqumli kasalliklardan so'ng (sil kasalligida xamda jarroxlik amaliyotini boshidan o'tkazgan bemorlarga) buyuriladi. Bunda oqsillar va minerallarga boy maxsulotlar tavsiya etiladi. Kunlik ratsionda oqsillar 110-130 gr (60 foiz xayvon oqsili), yog'lar 100-120gr, uglevodlar 400-450gr, energetik ahamiyati 3000-3400 kkal bo'lishi zarur.

12-sonli parhez stoli: Asab tizimi kasalliklarida buyuriladi. Bunday bemorlarga ziravorlar, sipirtli ichimliklar, achchiq choy, kofe ist'emoli cheklanadi. Jigar, til, sut va uning maxsulotlari, dukkakli o'simliklar va fosfor mikroelementiga boy (ko'proq baliq) va shu kabi maxsulotlar tavsiya etiladi.

13-sonli parhez stoli: O'tkir infeksiyon kasalliklarda buyuriladi. Bunda uglevod va oqsillarning miqdori kamaytilganligi xisobga energetik qiymat tushib ketadi. Shuning uchun vitaminlarga katta ahamiyat beriladi. Ovqatlanish tartibi katta bo'lmagan porsiyalarda 5-6 marta qabul qilinadi. Cheklanadigan taomlar; borsh, yangi yopilgan non va non maxsulotlari, dukkaklilar, yog'li go'sht, qoz o'rdak qo'y go'shti, makaron, qo'ziqorin va zamburug' turlari, tuzlangan dudlangan baliq, gulkaram, kakao, shokolad, cho'chqa go'shti.

14-sonli parhez stoli: Buyrak tosh (fosfaturiya) da buyuriladi. Bu parhez stolining me'yoridagi ratsiondan farqi unda kalsiy va oshlovchi moddalar miqdori kamaytiriladi. Sut va go'sht mahsulotlari cheklanadi. Ovqatlanish tartibi 4 martalik qabul.

15-parhez stoli: Dieta talab qilinmaydigan xar xil kasalliklarda buyuriladi. Bunda fiziologik jihatdan to'liq oziqlanish, qiyin hazm bo'ladigan va achchiq, sho'r va nordon maxsulotlardan cheklanish zarur.

Xulosa:



To'g'ri parhez qilish sog'lom turmush tarzining muhim qismidir. Sog'lom ovqatlanish energiya va sog'liqni ta'minlaydi, shuningdek, uzoq muddatli sog'liq muammolarini kamaytirishga yordam beradi. Organizm jinsi, yoshi va inson jismoniy faoliyatining turi kabi omillarni hisobga olgan holda ovqatlanish oqilona bo'lishi kerak, fiziologik to'laqonli, muvozanatlashgan ratsionda oziq moddalarning malum nisbatiga rioya qilish kerak. Agar sizda hechqanday sog'liq muammosi bo'lmasa yoki parhezni boshlamoqchi bo'lsangiz, dietolog yoki shifokor bilan maslahatlashish tavsiya etiladi. Ular sizni individual ehtiyojlaringizga mos ravishda parhez tuzishga yordam beradi. Umuman olganda, parhez qilish sog'liq, energiya darajasi va umumiy farovonlikni yaxshilashga yordam beradi. Shuning uchun harakatlarmizni mos ravishda qisqartirishimiz lozim. Oziqlanish inson salomatligiga, mehnat faoliyatiga, tashqi muhit tasirlariga organizmning qarshilik ko'rsata olish xususiyatlariga sezilarli tasir ko'rsatadigan muhim omillardan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. A.S. Xudayberganov, J.A. Rizayev, B.E. Tuxtarov "Diyetologiya asoslari" Toshkent 2020
2. Ilmira Sadullaevna Razikova, Dilrabo Yakshibaevna Alikulova, Venera Faridovna Baybekova "Diyetologiya" Toshkent 2018
3. Б. Баранов. "Технология производства продукции общественного питания" - "Экономика" 1981
4. R.U. Arzikulov. Reproaktiv salomatlik asoslari. T.; "O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi" davlat ilmiy nashriyoti, 2010
5. Xalmatova B.T, Karimov.M.SH, Oxunov.A.O, Ergashev.N.SH, Mirraximova.M.X, Parpiboeva.D.A, Atakov.S.S, Yakubov.E.A "Tibbiyot kasbiga kirish" 2020

