



PARHEZ STOLLARI

Akbarova Komola Xasanovna

Zangiota Abu Ali Ibn Sino nomidagi Jamoat salomatlik texnikumi

" Hamshiralik ishi " fani o'qittexnikasi

Pōlatova Nargiza Ergashevna

Zangiota Abu Ali Ibn Sino nomidagi Jamoat salomatlik texnikumi

" Nutritsiyalogiya va Diyetalogiya " fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Parhez bugun ommalashgan so'zlaridan biri bo'lib, bugungi maqolada parhez va parhez stoli tushunchalarini tibbiy jihatdan ko'rib chiqamiz.

Kalit so'zlar: Gippokrat, assimilyatsiya, trapevtik, lipotropik

Bugun parhezni ko'pchilik ovqatdan tiyilish deb tushunadi. Aslidachi? buni hozire ko'rib chiqamiz. 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 (shifobaxsh) Parhez profilaktika maqsadida (dietaoterapiya) – davolash yoki maxsus tuzilgan ozuqaviy ratsionlar va ovqatlanish tartibini qo'llanilishidir. Ovqatlanish tartibi (rejimi) - 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 oziqlanishnig 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. 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 manbayi 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 mikdori ichida engil hazm buluvchi uglevodlar15-20%, sellyuloza va pektin - 5% kraxmal -75-80% bo'lishi kerak. Uglevodlarga bo'lgan extiyoj 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.

Har bir parhez quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- 1) Ovqatlanish maqsadlari uchun ko'rsatmalar.
- 2) Ratsionning maqsadi.
- 3) Ratsionning umumiy tavsifi kimyoviy tarkibi, ovqatlanish tarkibi va pishirishning asosiy xususiyatlari.
- 4) Ratsionning kimyoviy tarkibi va ahamiyati.
- 5) Quvvat rejimi.
- 6) Qabul qilinadigan va kontrendikatsiyalangan xun mahsulotlari va idishlari ro'yxati va ularni tayyorlashning asosiy usullari

Ratsionni qo'llashda siz quyidagilarni hisobga olishingiz kerak.

- 1) Ratsionning kimyoviy tarkibi va energiya qiymati asosan tibbiy muassasalar uchun mo'ljallangan. Dvigatel faolligi kasalxonaga qaraganda yuqori bo'lgan sanatoriylarda ozuqa moddalarining muvozanatli ko'payishi va ovqatlanish qiymati oqlanadi. Ratsionning umumiy tamoyillari o'zgartirilmasligi kerak, garchi oziq-ovqat to'plamiga va pishirish usuliga qo'yilgan cheklovlar bo'shashishi mumkin.
- 2) Ratsionning tavsifi "erkin suyuqlik" tarkibini ko'rsatadi. [Bunga choy](#), qahva, sut, sho'rvalar, jele, sharbatlar va boshqalar kiradi.
- 3) Ovqatning normal harorati:
Issiq idishlar - 57 dan yuqori emas - 62 ° S
Sovuq idishlar - 15 ° S dan past emas
- 4) Lipotropik moddalar - bu yog 'almashinuvini yaxshilaydigan moddalar, xususan jigarda, [metionin](#), xolin, lesitin, linoleik kislota va boshqalar.
- 5) Barcha dietalarda alkohol ichimliklarni iste'mol qilish taqiqlanadi, bundan tashqari, shifokorning ko'rsatmasi bo'yicha istisno holatlar bundan mustasno.
- 6) Ratsionda vitaminlarning etishmasligi preparatlar, [atirgul daraxti](#), bug'doy kepagi, kontrendikatsiyasi bo'lmagan taqdirda - meva, berry va sabzavot sharbatlari, jigar va boshqa mahsulotlar bilan to'ldiriladi.

- 7) Ratsionning xususiyatlarida indikativ qiymatga ega bir kunlik namunali menyular berilgan.

Dietoterapiya-bemorlarni parhez taomlari bilan davolashdir. 15 ta davo taomlari stoli belgilangan:

- 1-parhez. Oshqozon va o'n ikki barmoq ichak yaralari uchun ishlatiladi;
- 2-parhez. Surunkali gastrit, o'tkir ensifalit, kolit, surunkali enterokolit uchun ko'rsatiladi;
- 3-parhez. Surunkali ich qotganda ishlatiladi;



- 4-parhez. Diareya bilan ichak kasalliklari;
- 5-parhez. Jigar va o't kasalliklari;
- 6-parhez. Podagra, shuningdek siydik kislota tarkibida tosh paydo bo'lishi;
- 7-parhez. O'tkir surunkali nefrit, pielonefrit, geomerulonefrit;
- 8-parhez. Semirish;
- 9-parhez. Qandli diabet;
- 10-parhez. Yurak qon-tomir tizimi muammolari;
- 11-parhez. Sil kasalligi paytida;
- 12-parhez. Asab tizimining funktsional kasalliklarida qo'llaniladi;
- 13-parhez. O'tkir yuqumli kasalliklar;
- 14- parhez. Buyrak tosh kasalligi oksalatdan iborat toshlar oqishi;
- 15-parhez. Maxsus ovqatlanishni talab etmaydigan barcha kasalliklarda.

Yuqoridagi parhez stollar inson salomatligi buzilganda qo'llaniladigan davolovchi ovqatlanish turlari hisoblanadi. Jismonan va ruhan baquvvat hamda faol yashash uchun har bir kishi sog'lom turmush tarziga amal qilishi muhim ahamiyat kasb etadi. Uning asosiy qismini sog'lom ovqatlanish tashkil etib, u salomatlikni asosi uzoq umr ko'rish va mehnat qobiliyatini oshiruvchi bosh omildir. Sog'lom ovqatlanish deganda insonning hayot faoliyati, meyoriy o'sishi va rivojlanishini ta'minlaydigan, uning salomatligini mustahkamlaydigan hamda kasalliklarni oldini olishda yordam beradigan ovqatlanish tushiniladi.

Yuqoridagi fikr va mulohazalarni inobatga olgan holda shuni aytishimiz mumkinki parhez bu ovqatdan cheklanish emas balki to'g'ri ovqatlanish rejimidir. Bu rejimga amal qilib, o'zingizga mos parhez stolini mutaxassis yordamida tanlash sizni bezarar maqsadingizga yetishingizda yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. <https://zenodo.org/records/6528726>
2. <https://fayllar.org/mavzu--tibbiyotda-qollaniladigan-15-ta-parxez-stollari.html>
3. <https://bilim.tma.uz/articles/31>