



PARHEZ BILAN DAVOLASHNING AHAMIYATI

*Farg'ona shahar Abu Ali Ibn Sino nomidagi
jamoat salomatligi texnikumi
Hamshiralik ishi kafedrası o'qituvchisi
Muqimova Hamidaxon*

Annotatsiya-ushbu maqolada parhez bilan davolash, parhez ovqatlanishning inson salomatligiga foydasi yoritilgan bo'lib, mazkur masala yuzadidan muallif tomonidan shakllantirilgan ilmiy taklif va amaliy tafsiyalar o'z ifodasini topgan.

Kalit so'zlar- gastrit, enterit, kolit, yara kasalligi, xolesistit, pankreatit, gepatit.

THE IMPORTANCE OF DIETARY TREATMENT

Annotation: this article discusses the benefits of diet therapy and dietetic nutrition for human health, and the scientific proposals and practical recommendations formulated by the author on this issue are reflected.

Keywords - gastritis, enteritis, colitis, ulcer disease, cholecystitis, pancreatitis, hepatitis

Parhez bilan davolash, diyetoterapiya — ba'zi kasalliklar (gastrit, enterit, kolit, yara kasalligi, jigar, buyrak xastalıkları va boshqalar)ni davolash va oldini olish maqsadida parhezdan foydalanish. Parhez bilan davolash dori-darmonlar va boshqa davo vositalari bilan birga qo'llanadi. Parhez bilan davolash qadimdan ma'lum, ammo uning ilmiy asoslari faqat 19-asrning 2-yarmida ishlab chiqildi, bunda rus olimlari I. P. Pavlov va I. M. Sechenov yaratgan fiziologik qoidalarning ahamiyati katta bo'ldi. P.bilan d.ning asosiy prinsiplari: ovqatlanish ratsioni, rejimi va masalliqni pishirish usulini belgilashda individual yondashish; kasallikning harakteri, bemorning axvoli va organizmning o'ziga xos xususiyatlari, ovqatning miqsor va sifat jihatdan mutanosib bo'lishi, bemorga kasalligi tufayli biror oziq modda yoki ovqat mahsulotini berib bo'lmaydigan yoki cheklab qo'yiladigan xrlarda ratsionni oqsillar, yog'lar, uglevodlar, mineral moddalar va vitaminlar birmuncha muvofiq keladigan qilib belgilashdan iborat. Shuning uchun Parhez bilan davolsh faqat vrach maslahatiga muvofiq hamda uning kuzatuvi ostida olib boriladi. Kam ovqat yeyiladigan kunlar buyurish, oson singadigan ovqat hisobiga



uning sifatini cheklash, ovqatlanish rejimini o'zgartirish, masalliq'larga maxsus pazandalik ishlovi berish usullari P.bilan d.da keng qo'llanadi.

Bunda ovqat ratsioni shifobaxsh va to'yimli bo'lishi, shuningdek, organizmning vitaminlar, mikroelementlar va biologik faol moddalarga bo'lgan ehtiyo-jini to'la qondirishi lozim.

To'yimli ovqatlanish organizmning kasallik'larga qarshi kurashish, shikastlangan organ va sistemalar ishini yaxshilash, moddalar almashinuvini va organizmning umumiy holatini normallashtirish imkonini beradi. P.bilan d. statsionar, sanatoriy, kurort va ambulatoriya sharoitida qo'llanadi.

Kam ovqat yeyiladigan kunlari biror xil oziq-ovqat mahsuloti, masalan: olma, tvorog, sut kun bo'yi oz-ozdan berib boriladi. Bunday kunlarni vrach buyuradi va uning nazorati ostida davom ettiriladi. Semizlik, ateroskleroz, yurak-tomir kasalliklari, gipertoniya va boshqalarda tuz va suyuklikni kam iste'mol qilish hisobiga ovqat miqdor jihatidan cheklanadi.

Yeyiladigan ovqat miqdorini keskin kamaytirish faqat statsionar sharoitida yoki ma'lum davolash muassalarida mutaxassis vrach nazoratida amalga oshirilishi kerak, chunki davolashning bu usuli har kimga ham tavsiya etilavermaydi. O'z bilgicha bu usulni qo'llash man etiladi. Ba'zan butkul och qo'yish salomatlikka jiddiy putur yetkazishi va ayrim organlar (jigar, miya va boshqalar)da tuzatib bo'lmaydigan o'zgarishlarni kel-tirib chiqarishi mumkin. Har bir organizm ochlikka har xil chidaydi, bunday jiddiy sinovga har qanday organizm ham bardosh beravermaydi. Ovqat mahsulotlarini sifatiga ko'ra cheklashda ularning mexanik va kimyoviy xususiyatlari hisobga olinadi. Mexanik cheklash deganda dag'al, tez hazm ovqat mahsulotlari yoki ularning ayrim qismlarini, dag'al kletchatkaga boy bo'lgan o'simlik mahsulotlari hamda go'shtning qattiq qismlarini ovqatga ishlatmaslik tushuniladi. Ko'proq yirik tortilgan undan yopilgan non, turp, sholg'om, rediska, karam, bodring, dukkaklilar, tirikroq qilib pishirilgan bo'tqalar cheklanadi. Mexanik cheklash pazandalik ishlovi berish usulida ham qo'llana-di, ya'ni go'sht qiymalanadi (kotletlar, bitochkilar, frikadelkalar); sabzavotlar ezilgan pyure, zapekanka shaklida beriladi. Yorma (perlovka, suli, guruch va boshqalar)dan tayyorlangan sho'rvalar eziltirib pishiriladi.



Kimyoviy cheklashda hazm bezlari sekretsiasini kuchaytiruvchi va me'daichakning motor (harakat) funksiyasini qo'zg'atuvchi taomlar kam bo'ladi, ovqat ratsionida quyuq bulonlar (go'shtli, baliqli, sabzavotli), qovurmalar (kotletlar, bifshtekslar, qovurilgan kartoshka), usti qizartirib pishirilgan taomlar, quyuq yog'li o'tkir sardaklar, ziravorlar, tuzlangan bodring, yangi yopilgan yumshoq non, quymoqlar chiqarib tashlanadi. Suvda va bug'da pishirilgan ovqatlarda hazm bezlari sekretsiasini kimyoviy yo'l bilan qo'zg'atuvchi moddalar bir kadar cheklangan bo'ladi. Bemorlar kuniga 4-5 mahal ovqatlanishi, ovqatlanish orasidagi vaqt 4soatdan oshmasligi kerak. Ayrim hollarda davolash maqsadida bo'lib-bo'lib ovqatlanish rejimi tavsiya etiladi, bunda ovqat oz-ozdan tez-tez qabul qilinadi. Parhez bilan davolashda kasallik harakteriga mos keladigan alohida ovqatlar beriladi. O'simlik mahsulotlari — yangi sabzavotlardan tayyorlangan salatlar, qovun-tarvuzlar ham parhez taomlar hisoblanadi, chunki ularda vitaminlar, fermentlar, fitonsidlar, mikroelementlar, organik kislotalar, juda foydali, semirtirib yubormaydigan qand moddalari (fruktozalar) ko'p bo'ladi. P. bilan d.da yangi xom sabzavot va mevalarni ko'p berish bilan ularning ishqoriy ta'siri ta'minlanib, aterosklerozga olib keluvchi atsidotik (kislotalik) uzgarishlarga barham beriladi. Hatto sog'lom kishilar hayajonlanganida, kam harakat qilganida va boshqa noxush omillar ta'sirida organizmning sabzavot va mevalarga bo'lgan ehtiyoji ortadi. Shuning uchun sabzavot va mevalar bemor hamda sog'lom kishilar hayoti uchun zarur mahsulotlardan hisoblanadi. Kishining tezgina sog'ayib ketishini ta'minlovchi moddalar ko'pgina ovqat mahsulotlarida mavjud. Ular, ayniqsa, sut mahsulotlari (kefir, prostokvasha, smetana, tvorog)da kup bo'ladi.

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

№1, № 1a, №1b parhez stoli - oshqozon va o'n ikki barmoqli ichakning oshqozon yarasi .

2-sonli parhez - surunkali gastrit, o'tkir gastrit, enterit va kolit, soat. enterokolit . **3-sonli parhez** - ich qotishi .

№ 4, № 4a, № 4b, № 4-sonli parhez - ich ketishi bilan ichak kasalligi .

№ 5, № 5a dietasi - jigar va o't yo'llari kasalliklari .

6-sonli parhez - siydik kislotasi tuzlaridan tosh hosil bo'lishi bilan podagra, urotli tuz .

№ 7, № 7a, 7b-sonli parhez - o'tkir va surunkali nefrit (pielonefrit, glomerulonefrit) .

8-sonli parhez - semirish .

9-sonli parhez - qandli diabet kasalligida

10-sonli parhez - qon aylanish etishmovchiligi bilan yurak-qon tomir tizimi kasalliklari .

11-sonli parhez - sil kasalligi .

12-sonli parhez - asab tizimining funksional kasalliklari .

13-sonli parhez - o'tkir yuqumli kasalliklar .

14-sonli parhez - asosan oksalatdan iborat toshlarning ajralishi bilan buyrak tosh kasalligi .

15-sonli parhez - maxsus parhezlarni talab qilmaydigan turli xil kasalliklar 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.

Xulosa

Parhez xususiyatiga ega go'sht mahsulotlariga: yog'siz mol go'shti, tovuq, quyon go'shti va jigar kiradi. Deyarli barcha sabzavot va mevalar (turp, shovul, dukkaklilardan tashqari) parhez mahsulotlar hisoblanadi. Zamonaviy parhez taomlarda odatdagi ovqat mahsulotlaridan keng miqyosda foydalaniladi, lekin ular yangi va sifatli bo'lishi kerak.



Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

A.S.Hudoyberganov Diyetologiya asoslari

M.A.Azizov Umumiy gigiena va ekologiya

Qosimov E. Y. va b., Ichki kasalliklar propedevtikasi. Toshkent, 1996.

<https://uz.m.wikipedia.org>

<http://navoidsenm.uz/yangiliklar>