

## BEMORLARNI OVQATLANTIRISH VA PARVARISH QILISH

*Sharipova Muhayo Ahmedovna*  
2-son Farg‘ona Abu Ali Ibn Sino nomidagi  
jamoat salomatligi texnikumi  
Hamshiralik ishi kafedrasi o‘qituvchisi

**Annotatsiya**-ushbu maqolada bemorlarni ovqatlantirish va parvarish qilish 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.

To‘g‘ri ovqatlanish — miqdor va sifat jihatidan to‘la qimmatli, bir me‘yordagi tartibga asoslanib, sog‘lom odamlarning jinsini, yoshini, mehnat turini va boshqa omillarni hisobga olgan holda odam organizmining hayot faoliyatini, qobiliyatini, tashqi muhitning salbiy omillariga nisbatan chidamini va yuksak himoya qobiliyatini ta‘minlaydi.

Biz iste‘mol qiladigan ovqat tarkibi, miqdori va sifati qanday bo‘lishi kerakligi hozirgi kunda deyarli barchaga ma‘lum. Oqilona ovqatlanish ko‘pgina xastaliklarning, masalan, vitaminlar yetishmasligi tufayli paydo bo‘ladigan shapko‘rlik, zangla (singa), raxit va boshqa ko‘pgina kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Afsuski, ko‘pchilik ovqatlanishning eng asosiy sharti bo‘lmish ovqatlanish tartibiga rioya qilmaydi, palapartish ovqatlanish hazm jarayonining buzilishiga, hatto bezovtalikka, qabziyatga va boshqa nohushliklarga sabab bo‘ladi.

Ba‘zan odam uzoq vaqt och yurib, birdan ko‘p ovqat yesa bunda qon bosimi ko‘tarilib, bosh og‘rishi, ko‘ngil aynishi kabi holatlar kuzatilishi mumkin.

Hisoblashlarga ko‘ra, inson 70 yil umri davomida:

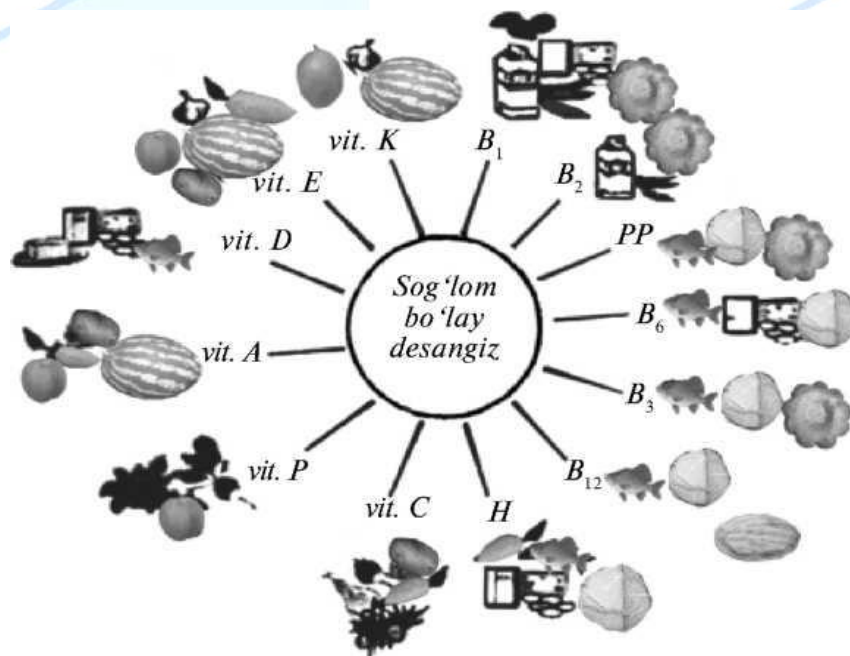
11 tonna non mahsulotlarini, 11—12 tonna kartoshka, 6 tonna go‘sht va baliq, 10—12 mingta tuxum va 10—14 ming litr sut, 70 pud (1 pud 16,3 kg ga teng) tuz iste‘mol qilar ekan. Ovqatlanishga hayotining 6 yili ketar ekan.

Odam ovqatga bo‘lgan o‘z ehtiyojini odatda oziq-ovqat moddalari aralashmasi: oqsil, yog‘, uglevod, vitaminlar, mineral tuzlar va suvdan iborat ovqat mahsulotlari hisobiga qondiradi. Kunlik ovqat ratsionining energetik qiymati va sifati tarkibi ko‘pgina hollarga odamning yoshi, bo‘yi va tana vazni, kasb-kori, fiziologik holati (masalan, homi- ladorlik, emizikli davr va boshqalar), sog‘lig‘i va iqlim sharoitlariga bog‘liq.

Oqilona ovqatlanish quyidagi shartlarga bog‘liq:

1. ovqat ratsionining tegishli quvvatiga;

2. ovqat ratsionining to'la sifatlilikiga (ya'ni barcha oziq-ovqat moddalarining zarur miqdorda bo'lishiga);
3. to'g'ri ovqatlanish tartibiga;
4. oziq-ovqat mahsulotlarining yaxshi saqlanishi va hazm bo'lishiga imkon beradigan sharoitlarga (bu ovqatni pishirishga, uning hushta'm, hushbo'yiligiga, ko'rinishiga, xilma-xilligi va tez singishiga);
5. oziq-ovqat mahsulotlarini patogen organizmlar (mikroblar, mikroskopik zamburug'lar va boshqalar)dan zararlanmasligi va zaharli moddalar tushishidan ehtiyotlash uchun ularni ishlab chiqarishda, saqlashda va pishirishga tayyorlashda sanitariya qoidalariga amal qilishga.
- 6.



### To'yimli ovqat ratsioni

#### Ovqatlanishni to'g'ri tashkil qilish va gigiyena talablariga javob berish.

1. Iste'mol qilinadigan oziq-ovqatlar sifatli va mazali bo'lib, organizmga rohat bag'ishlashi, tarkibida kasallik chaqiruvchi mikroblar bo'lmasligi kerak.
2. Ko'p ovqat yemaslik va uni turli-tuman bo'lishiga e'tibor berish kerak. Har xil ovqatlar iste'mol qilganda organizm uchun zarurini tanlab olish kerak.
3. Odam har kuni ma'lum bir vaqtda ovqatlanishi kerak.
4. To'g'ri ovqatlanganda organizmni kerakli moddalar bilan ta'minlash uchun yettita modda zarur bo'ladi, ya'ni oqsil, yog', uglevod, vitamin, mineral tuzlar, selluloza va suv.
5. Oqsil organizm qurilishini ta'minlaydi va hujayralarni qayta tiklashda ishtirok etadi.

6. Yogʻ energiya manbai boʻlib, uning koʻpayib ketishi organizmda ortiqcha yogʻ toʻqimalari hosil boʻhshiga sabab boʻladi. Organizm uchun toʻyinmagan yogʻ kislotalarini tutuvchi oʻsimlik moylari zarur.

7. Uglevod ham asosiy energiya manbai va qurilish materiali hisoblanadi.

8. Vitaminlar, mineral tuzlar va sellyuloza organizm uchun zarur moddalar boʻlib, vitaminlar inson hayoti faoliyatida asosiy vazifani bajaradi. Bunday vazifalar mineral tuzlar va sellyulozaga ham taalluqlidir.

Har qanday odamda toʻymaslikning oddiy turi kelib chiqishi mumkin, lekin bu quyidagilar uchun, ayniqsa havflidir:

- bolalar uchun, hunki ularga yaxshi ulgʻayish va sogʻlom boʻlish uchun koʻp ovqat kerak boʻladi;

- tugʻish yoshidagi ayollar, ayniqsa ular homilador yoki emizikli boʻlsalar; chunki ularga oʻzlari va chaqalogʻining sogʻlom boʻlishi hamda oʻz kundalik yumushlarini bajarish uchun qoʻshimcha ovqat kerakdir;

- keksalar uchun, ular ovqatning mazasini yaxshi bila olmaydilar, chunki ularning koʻpincha tishlari tushib ketgan boʻladi, shuning uchun ular koʻp ovqat isteʼmol qila olmaydilar, ularning sogʻlom boʻlishlari uchun ham yaxshi ovqatlanishlari zarur.

**Baquvvat va sogʻlom boʻlish uchun toʻgʻri ovqatlanish kerak.**

Mustahkam uy qurish uchun poydevor, devor, tom va pechka kerak. Sogʻlom boʻlish uchun ovqatlanishda ham 4 ta ahamiyatli narsaga eʼtibor berish kerak.

**Asosiy ovqatlar** (poydevor) — non, guruch, kartoshka, don mahsulotlari, makaronlar.

**Oʻstiruvchi ovqatlar** (devor) — sutli ovqatlar, (sut, qatiq, qaymoq, pishloq, suzma), goʻsht, loviya, mosh, noʻxat, soya, tuxum va h.k.

**Himoyalovchi ovqatlar** (tom) — mevalar (anor, qovun, qulupnay, anjir, oʻrik, olma), sabzavotlar (koʻkatlar, sabzi, pomidor, oshqovoq, bulgʻor qalampiri, turp, rediska, bodring, baqlajon).

**Quvvat beruvchi ovqatlar** (pechka) — yogʻlar, shakar, asal, sariyogʻ.

«Asosiy ovqatlar» mustahkam uy uchun zarur boʻlgan poydevor kabidir.

Odatda asosiy ovqatlar arzon vitaminlar va minerallarga boy boʻlgan yaxshi quvvat manbayidir. Asosiy ovqatlar, tana uchun kerakli boʻlgan koʻpgina zarur narsalarni beradi, lekin salomatlikni saqlash va tananing oʻsishiga yordam berishi uchun (ayniqsa bolalarga) yetarli emas.

### **Davolovchi ovqatlanish asoslari**

Davolovchi ovqatlanish (dietoterapiya) barcha kasalliklarda davolash chora-tadbirlarining umumiy rejasidan ajratib boʻlmaydigan, hal qiluvchi qismi hisoblanadi. Parhez rejimi kasallikning xarakteri, uning bosqichi bemorning holati va uning individual xususiyatlariga bogʻliq boʻladi.

Ovqatning tarkibiy sifatini bir shakldan ikkinchi shaklga o'tkazish nima uchun zarur? Qiyin hazm bo'ladigan, dag'al mahsulotlarni taomnomadan chiqarib tashlash (dag'al navli non, guruch, sholg'om, karam, bodring, dukkaklilar, ezilib pishmagan bo'tqa kabilarning umumiy vaznini bir kecha-kunduzda 3 kg gacha kamaytirish), ularga maxsus ishlov berish (maydalab, mayinlashtirib) me'da-ichak yo'lini mexanik ta'sirdan saqlaydi. Kuchli qaynatma sho'rvalar, qovurilgan taomlar, ziravorlarni ko'p miqdorda ishlatish, tuzlamalar, yangi non, xamir ovqatlar me'daichak yo'lini kimyoviy ta'sirlantirib, me'da, ichak, oshqozon osti bezlarining shira ishlab chiqarishini kuchaytiradi. Statsionar davolash muassasalarida 4 martalik, ba'zida esa 5—6 martalik, hatto 8 martalik ovqatlanirish tartibi ham qo'llaniladi. Kunlik taomnoma quyidagicha (foiz hisobida) taqsimlanadi: nonushta 25— 15%; tushlik 35%; kechki ovqat (kechasiga qatiq yoki kefir bilan birgalikda) 25% atrofida. Ovqatlanishlar oralig'i 4 soatdan oshmasligi kerak. 5 martalik ovqatlanishda ikkinchi nonushta, 6 martalikda esa tushlik va kechki ovqatlanish orasida tolma choyi beriladi. Turli kasallar uchun buyuriladigan 15 xil parhez taomnoma mavjud. Agar bemor bir necha xil xastalikka chalingan bo'lsa, ular taomnomasida qarama-qarshilik bo'lsa, eng afzali buyuriladi. Ayrim hollarda oziq mahsulotlarining ba'zilari iste'mol qilinmaydi, chunki boshqa kasallik bilan og'rigan bemorning kasalligini qozg'atishi mumkin.

Ba'zi hollarda (masalan, operatsiyadan keyin, o'tkir pankreatitda) qisqa muddatga fiziologik to'liqmas parhez yoki ma'lum bir vaqtga ochlik belgilanadi. Ba'zi kasalliklarda davolash uchun ovqatlanish rejimini o'zgartirish bilan kifoyalaniladi.

### 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>