

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ
ВАЗИРЛИГИ
ТОШКЕНТ ТИББИЁТ АКАДЕМИЯСИ**

Маъруза:

**УМУМИЙ АМАЛИЁТ ШИФОКОРЛАРИНИ ТАЙЁРЛАШ
ЖАРАЁНИДА УНУМЛИ-РАЦИОНАЛ ОВҚАТЛАНИШ ВА
ДИЕТОЛОГИЯНИНГ АҲАМИЯТИ**

(Даволаш факультетининг 6-7 курс талабалари учун)

**Маърузачи – ТТА ЖСССТЭ кафедрасининг доценти, т.ф.н., катта илмий
ходим Б.М.Саидов**

Тошкент – 2010

Маъруза

1. Маъруза: мавзу-Умумий амалиёт шифокорларини тайёрлаш жараёнида унумли-рационал овқатланиш ва диетологиянинг аҳамияти.
2. Даволаш факультетининг 6-7 курс талабалари учун . Давомийлиги – 2 соат
3. Мақсади-ТТА ни битирувчиларни замона талабларига адекват ҳолда тайёрланиб, уларни умумий амалиёт шифокорлари бўлиб етиштиришларига овқатланиш масалалари бўйича қўмаклашиш.
Вазифалар-унумли-рационал овқатланиш ва диетологиянинг асосий тамойилларини ойдинлаштириш.
4. Ойдинлаштириладиган масалалар-мақсадга эришиш бўйича:
Керакли адабий, қонуний ва стандарт ҳужжатли манъбалар билан ишлаш:
Аҳолига кўрсатиладиган тиббий ёрдам хизматларини билиш:
Унумли овқатланиш ҳақида тушунчага эга бўлиш.
Посонгиллашган овқатланиш ҳақида тушунчани ўзлаштириш.
Посонгиллашган овқатланишнинг асосий тамойиллари билан танишиш.
Овқатланиш тартибини ўзлаштириш.
Диетология асослари ҳақида тушунчага эга бўлиш.
Парҳез овқатланишнинг асосий тамойилларини билиш.
Берилган маълумотларга асосланиб, керакли хулосаларни чиқариш.
5. Маърузанинг асосий мазмуни:

5.1. Кириш

Ўзбекистон Президенти И.А.Каримов дастурига биноан, -ҳар йили учун мамлакатимиз миқёсида аниқ ижтимоий муаммолар ўз ечимини топмоқда-2009 йил қишлоқ тараққиёти ва фаровонлиги – йили деб эълон қилинди. Бу дегани – давлат ҳокимияти ва жамиятнинг барча кучлари ва воситаларини қишлоқ жойлардаги аҳолининг турли қатламларини турмуш тарзини, маданиятини, савиясини ва умуман турмушини фаровонлаштиришга ва барқарорлаштиришга қаратилган чора-тадбирларнинг мажмуасидир.

Ушбу йил жуда муҳим бўлиб, айниқса Ўзбекистоннинг деярли аҳолисининг ярмидан ортироғини қишлоқ шароитларида яшаши инобатга олинган ҳолда “Қишлоқ йили” дастурини самарали амалга оширилиши мақсадида халқ хўжалигининг барча тармоқлари иштирок этди. Жумладан, соғлиқни сақлаш йўналиши бўйича алоҳида вазифалар белгиланди. Уларга кўра қишлоқ аҳолисини соғлиқни сақлаш тизмини кучайтириш ҳамда тиббиёт маданиятини ошириш ва бошқа масалалари қайтадан ишлаб чиқилди. Бу ўринда ТТА ҳам ўзининг асосий вазифаларидан бири деб, биринчи навбатда вилоят ва қишлоқлар учун умумий амалиёт шифокорларини тайёрлашни ўз зиммасига олди.

Қишлоқ шифокори фаолиятининг муҳимлиги-шубҳасиздир. Аҳоли учун у рад этиб бўлмайдиган эътиборли шахс ва кўп ҳолларда саломатликни сақлаш масалаларида яқкаю-ягона ёрдамчидир. Демак, тиббиёт ходими учун даволаш муолажаларидан аввал касалликларни олдини олиш долзарб масалалардан бўлиб, уни амалга ошириш учун барча мавжуд шароитлардан келиб чиққан ҳолда ишлаш лозим. Мазкур фикр ТТА ректори Ш.И.Каримовнинг деярли барча Илмий кенгашларда қилган нутқларида ўз ифодасини топди. Шунга кўра ТТАни битирувчилар замона талабларига адекват ҳолда тайёрланиб, умумий амалиёт шифокорлари бўлишлари керак.

Мазкур мақсадни амалга ошириш бўйича бажариладиган фаолиятлар орасида овқатланиш омили асосийлардан ҳисобланишини яна бир бор эслатиб ўтиш ўринлидир. Бу борада, Гиппократнинг “Бизнинг озикавий моддаларимиз даво

воситаси, даво воситамиз эса озикавий моддалардан иборат бўлиши лозим” деган иборасини асрлар мобайнида тиббиёт назарияси ва амалиётида қўлланиб келиши фикримизни тўла тасдиқлайди.

Мазкур мавзу бўйича ихтиёримизда бўлган ҳукукий ва адабий манъбаларни кўриб чиқиш шуни кўрсатади:

I. Ҳукукий асослари қуйидагилардан иборат:

1. Ўзбекистон Республикаси Олий мажлисида қабул қилинган “Фуқаролар соғлиғини сақлаш тўғрисида” ги қонуннинг (1996, 26 август) (6 боб, 47 моддадан иборат) Оила соғлиғини сақлашга оид моддасида келтирилган асосий принциплари қуйидагилардан иборат бўлиб,

- 1). соғлиқни сақлаш соҳаси инсон ҳуқуқларига риоя қилиши;
- 2). аҳолининг барча қатламлари тиббий ёрдамдан баҳраманд бўлиши;
- 3). профилактик чора-тадбирларнинг устуворлиги;
- 4). фуқаролар соғлиғини ижтимоий ҳимоя қилиш;
- 5). тиббиёт фанининг амалиёт билан бирлиги ўз ифодасини топган.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилишни янада чуқурлаштириш ва уни ривожлантириш Давлат дастурини амалга оширишнинг асосий йўналишлари тўғрисида” фармонида биноан қуйидаги ишлар бажарилади:

- 1). соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилиш Давлат дастури 1998 йили қабул қилинди;
- 2). аҳолига юқори малакали бепул шошилиш тиббий ёрдам кўрсатиш бўйича ягона тизм яратилди.;
- 3). Республика ихтисослаштирилган тиббиёт Маркази ташкил этилди. У мумий амалиёт шифокори томонидан бирламчи тиббиёт ёрдами кўрсатилмоқда;
- 4). қишлоқ врачлик пунктлари ташкил этилиб, уларда малакали умумий амалиёт шифокорлари томонидан бирламчи тиббиёт ёрдами кўрсатилмоқда;
- 5). оналар саломатлигини мунтазам назорат қилувчи ҳамда соғлом болаларни туғилишига кўмаклашувчи скрининг марказларнинг кенг тармоғи вужудга келтирилди.

3. Ўзбекистоннинг Давлат стандарти (олий таълим бакалавриат йўналиши бўйича мутахассис – шифокор умумий педиатрнинг зарурий тайёргарлик мазмуни ва даражасига талаблар – 5720200 – Педиатрия иши (Тошкент 2001, 33 бет) расмий нашрда

2.2.3. Умум касбий фанлар блокига талаблар бандида клиник фанлар блоки бўйича (11-нчи бет) билиши керак қисмида – “Соғлом ва бемор болалар ҳамда ўсмирларни тўғри овқатлантириш қоидалари, антропометрик кўрсаткичларни ўтказиш ва таҳлили”.

3.6.2. – Математик ва тиббий илмий фанларга оид қисмида (17-нчи бет) – Аҳоли тўғри овқатланишининг аҳамияти:

3.6.3. – Умум касбий фанлар қисмида (25-нчи бет) – Соғлом ва бемор болаларни овқатлантириш (27-нчи бет) масалаларига эътибор берилган.

II. Ихтиёримиздаги адабий манбалар-умумий амалиёт шифокорларини тайёрлаш масаласига оид дастурлар. (доц. Зоҳидова Д.В., доц. Коган И.С., 1995; проф. Гадаев А.Г. таҳрири остида, 1997; проф. Гадаев А.Г. ва доц. Алимова Г.Ш., 2000; проф. Рустамова М.Т., Абдуллаев С.П., Гадаев А.Г. ва бошқалар 2009) билан танишиб чиқиш. Шуни кўрсатди:

- 1) Аҳолига кўрсатиладиган тиббий хизматлар 5-та тоифадан иборат;
- 2) 1-4 тоифадаги тиббий хизматлар асосан беморларга берилади;

- 3) 5-тоифадаги тиббий хизматлар ҳам соғлом одамларга, ҳам беморларга тегишли бўлиб, улар 29 та фан бўйича амалга оширилади. Булардан 17 тасида (59%) овқатланиш масалалари ўз ифодасини топган ва 5 тасида (17%) соғлом турмуш тарзи келтирилган. Шунга кўра айтиш мумкин: 76% фанлар бўйича овқатланиш омилини қўллаш тавсия этиш мумкин ва уларни амалга ошириш умумий амалиёт шифокорлари фаолиятида долзарб вазифалардан бири бўлиб қолади. (1 жадвал, 4 слайд).

Юқорида келтирилган маълумотлар, умумий амалиёт шифокорларини тайёрлаш мақсадида маълум даражада ҳам ҳуқуқий, ҳам адабий пойдеворлари яратилганидан дарак беради.

1-жадвал (4-слайд)

Умумий амалиёт шифокорлари фаолиятида фанлар бўйича 5-нчи тоифа хизматлари ичида овқатланиш масалаларининг намоён бўлиши.

т/с	Ф А Н Л А Р	Ч О Р А - Т А Д Б И Р Л А Р
1	Реанимация ва интенсив терапия	оғир ва терминал ҳолатлардаги беморларни парвариш қилиш
2	Ички касалликлар: юрак касалликлари ўпка касалликлари ошқозон-ичак касалликлари ревматизм нефрология (пиелонефрит)	рационал овқатланиш рационал овқатланиш рационал овқатланиш рационал овқатланиш рационал овқатланиш
3	Гериатрия (қарилик ва кексалар)	овқатланиш масалалари
4	Клиник аллергология Хомиладорлар ва эмизикли оналар Аллергия	болани озиклантириш
5	Касб касалликлари	-
6	Юқумли касалликлар	озиқа моддаларини саклаш, овқат тайёрлаш
7	Сил касаллиги	-
8	Қон касаллиги	рационал овқатланиш
9	Эндокринология	рационал овқатланиш
10	Асаб касалликлари	соғлом тарзда ҳаёт кечириш
11	Психиатрия	-
12	Дерматовенерология	-
13	Клиник фармакология	-
14	Хирургия бўйича	операциядан сўнг беморни парвариш қилиш
15	Болалар хирургияси	болалик муаммолари
16	Урология	ичак фаолиятини регуляцияси, кексалик муаммолари
17	Нейрохирургия	зарарли одатларнинг профилактикаси
18	Травматология	зарарли одатлар профилактикаси
19	Лор	соғлом ҳаёт тарзи
20	Кўз касалликлари	соғлом турмуш тарзи кексалик муаммолари
21	онкология	рационал овқатланиш
22	Акушерлик ва гинекология	шахсий гигиена
23	Неонатология	кўкрак билан овқатлантириш аҳамияти ва коидалари
24	Педиатрия	кўкрак билан овқатлантириш аҳамияти сунъий овқатлантириш рационал овқатлантириш аллергияли болани овқатлантириш
25	Тиббиёт генетикаси	-
26	Физиотерапия	даволашнинг дорисиз усули
27	Эпидемиология	овқатланиш устидан санитар назоратини ўтказиш
28	Гигиена фани	мактаб ўқувчиларига гигиеник таълим бериш

29	Ижтимоий гигиена ва соғлиқни сақлашни ташкил қилиш	соғлом турмуш тарзини пропаганда қилиш, она ва бола саломатлигини сақлаш
----	--	--

5.2. УНУМЛИ ОВҚАТЛАНИШ

Овқатланиш-ҳаётни таъминловчи, одамнинг ўсиши ва ривожланиши, унинг саломатлиги ва юқори даражадаги иш қобилиятини сақловчи восита.

Унумсиз овқатланиш танадаги тизмларнинг фаолий ҳолатини бузилиши ва моддалар алмашинувини издан чиқишига олиб келади. Бу вақтда айниқса ошқозон-ичак, юрак-қон томирлар ва марказий нерв тизмларининг фаолияти издан чиқади. Унумсиз овқатланишнинг салбий ниҳояси кўпроқ аҳолининг энг чеккароқ ёшдаги гуруҳлари – болалар ва қариялар ҳамда кам ҳаракатли ва мушакларни меъёрдан паст даражада ишлатувчи аҳолининг барча ёшдаги тоифаларида ўз ифодасини топади. Шундай қилиб, унумли овқатланиш тананинг меъёрий ҳолатини таъминловчи ва унинг юқори даражадаги иш қобилиятини таъминловчи восита бўлиб ҳисобланади.

Унумли овқатланиш деб, танадаги моддалар алмашинувини керакли даражада таъминловчи ва унинг энергетик, пластик ҳамда бошқа талабларини қондирувчи овқатланишга айтилади. (5-слайд)

5.3. ПОСОНГИЛАШГАН (СБАЛАНСИРОВАННОЕ) ОВҚАТЛАНИШ

Посонгиланган овқатланиш деб, танада ўзининг фойдали биологик жиҳатларини намоён этувчи озиқавий ва биологик фаол моддаларнинг оптимал ҳолатдаги нисбатларда бўлган овқатланишга айтилади. (6-слайд)

Аҳолининг турли ёшдаги ва турфа меҳнат бажарувчи гуруҳларининг овқатланишга посонгиланган овқатланиш тамойилларини тадбиқ этиш ҳозирги замон овқатланиш фанининг асосий вазифасидир.

Посонгиланган овқатланишда асосий озиқавий ва биологик фаол моддалар-оқликлар, ёғлар, карбонсувлар, ҳаётаминлари, маъдан моддаларининг оптимал миқдорда ва сифатли бўлиши кўзда тутилади.

Посонгиланган овқатланиш шунинг билан бирга озиқавий моддаларнинг таркибий қисмлари-оқликларнинг аминокислоталари, ёғларнинг ёғ кислоталари, карбонсувларнинг моно-ди ва полисахаридлари ҳамда бошқа моддалар орасида физиологик нуктаи назардан яхши ўзаро боғланишлар ва нисбатларини назарда тутати. Ундан ташқари, бундай овқатланиш танада бошқа озиқавий моддалар ва уларнинг таркибларига маъдан моддаларнинг таъсири ҳамда улар орасидаги боғланишни ҳам ўз ичига олади. Алоҳида аҳамият ўрни қопланмайдиган, эссенциал моддаларга қаратилади.

Инсоннинг овқатланишида ўрни қоплана олмайдиган таркибий қисмларга 8-10 аминокислота, 3-5 ўта тўйинмаган ёғ кислоталари, барча ҳаётаминлари ва кўпчилик маъдан моддалар киради. Ундан ташқари, ўрни қоплана олмайдиган моддаларга баъзи юқори даражада биологик фаолликка эга бўлган табиий физиологик мажмуалар-фосфатидлар, оқлик-лецитинли мажмуалар, липопроteidлар, глюкoпрoteidлар, фосфoпрoteidлар ва бошқа кўпгина инсон овқатида бўлган табиий бирикмаларнинг мажмуалари ҳам ўрни қоплана олмайдиган моддалар қаторига киради. Посонгиланган овқатланишда ўрни қоплана олмайдиган таркибий қисмларнинг сони 50 дан ошади.

2-Жадвалда (7-слайд) инсон танасининг озиқавий ва биологик фаол моддаларга бўлган кеча-кундузги талаби келтирилган. Ундан унумли фойдаланиш учун ҳар бир инсоннинг бажараётган ишига сарфланадиган энергия миқдорини инобатга олиш керак, чунки инсоният тараққиёти, техника ва технологияларнинг ривожини одамларнинг иш жараёнида сарфлайдиган энергияни маълум даражада камайишига олиб келмоқда. Шу боисдан ҳам инсон бир кеча-кундузи 2500-2800 ккал энергия сарфлайди.

ПОСОНГИЛАШГАН ОВҚАТЛАНИШНИНГ АСОСИЙ ТАМОЙИЛЛАРИ

Дастлабки ва асосий тамойил, у ҳам бўлса посонгилашган овқатланишда асосий озиқавий ва биологик фаол моддалар-оқликлар, ёғлар, карбонсувлар, ҳаётаминлар ва маъдан моддаларининг одамнинг ёши, жинси, бажараётган меҳнат фаолияти ҳамда умумий ҳаёт тарзини акс эттирувчи ўзаро нисбатлардир. Рус олими М.Н.Шатерниковнинг овқатланишнинг бош таркибий қисми тариқасида оқликларнинг меъёрини аниқлаш чоғида, оқликлар, ёғлар ва карбонсувларнинг ўзаро нисбатларини $1 : 1 : 5$ га тенг деб тан олинди. Тахминан шундай оқликлар, ёғлар ва карбонсувларнинг ўзаро нисбатлари К.Фойт томонидан таклиф қилинган эди. Юқорида келтирилган 2-жадвалда оқликлар, ёғлар ва карбонсувларнинг ўзаро нисбатлари $1 : 1 : 5$ кўринишга эга. Кейинчалик оқликлар: ёғлар ва карбонсувларнинг ўзаро нисбатларини $1 : 1 : 4$ кўринишда тавсия қилина бошланди. Асосий озиқавий моддаларнинг $1 : 1 : 5$ нисбатларда бўлиши, ҳали ҳам меҳнати ва ҳаёти жараёнида жисмоний юкламаларни бажарувчилар учун тавсия этилади.

Посонгилашган овқатланишнинг формуласи (формула сбалансированного питания) одамларнинг ҳозирги замон ҳаёт шаротлари ва уларнинг бажарадиган фаолиятига монанд ҳолда ўзгартирилиши лозим. Энди асосий озиқавий моддаларнинг ўзаро нисбатлари уларнинг миқдоридан эмас, балки берадиган энергиясига кўра аниқланади ва у $1 : 2 : 3$ кўринишга эга бўлади. Бу нисбатга кўра ҳар бир оқлик калориясига ёғларнинг 2-та ва карбонсувларнинг 3-та калорияси тўғри келиши зарур. Одамлар танасининг ҳаётаминларга бўлган кеча-кундузги талаби 1000 ккал-га кўра ҳисобланади. Бундай ҳолатда намунавий посонгилашган бирлик тарзида 1000 ккал (мегакалория) ишлаб чиқилиши мумкин.

3-жадвалда (8-слайд) асосий озиқавий ва биологик фаол моддалар бўйича посонгилашган мегакалория келтирилган. Ушбу жадвалга кўра оқликларга 164, ёғларга 320 ва карбонсувларга 508 калориялар тўғри келади. Асосий моддаларнинг ушбу мегакалориядаги миқдорлари куйидагича бўлади.: оқликлар-40 г, ёғлар 35 г ва карбонсувлар 124 г. Мегакалория усулини қўллаш орқали ҳар қандай таомноманинг озиқавий ва биологик фаол моддаларга бўлган талабини ҳисоблаб чиқиш мумкин. Мегакалорияли посонгилашган овқатланишни ҳисоблашда алоҳида аҳамият бир кеча-кундузги таомноманинг калориясининг тўғрилиги ва унинг асосланганлигига берилади.

4-жадвалда (9-слайд) турли калорияли қийматларга эга бўлган овқатли таомномаларда асосий озиқавий моддаларнинг посонгилашуви келтирилган.

Келтирилган рақамлар шундан далолат берадики, турфа калорияли посонгилашган таомномаларда замонавий илмий маълумотларга асосланган ҳолда оқликларнинг миқдори маълум даражада оширилган. Шунга кўра, ёғлар ва айниқса карбонсувлар миқдорлари камайтирилган. Ҳозирги пайтда мавжуд шароитларга кўра ақлий ва автоматлаштирилган меҳнат фаолияти билан шуғулланувчи одамларнинг овқатланишида айтарли даражада кенг тарқалган 2,5 мегакалорияли овқатланиш таомномасининг қўлланилиши кутилмоқда.

Посонгилаштирилган овқатланишнинг муаммоларини замонавий шароитларда ҳал қилишда овқатланишда унинг калориялиги минимал бўлиб, ва таомноманинг посонгилашганлиги юқори даражада озиқавий ва биологик қийматларга эга бўлсин. Мазкур вазифани амалга ошириш учун 100 ккал га мос келадиган озиқавий моддалар миқдорини аниқлаш лозим.

Озиқ моддалар ва энергияга катта одамнинг бир кундаги ўртача эҳтиёжи
(А.А.Покровский бўйича, 1976)

Озиқ моддалар	Эҳтиёж	Озиқ моддалар	Эҳтиёж
I	II	III	IV
Сув (г)	750-2200	Холестерин (г)	0,3-0,6
Шундан:		Фосфолипидлар (г)	5
Ичиладиган чой ва б.	800-1000	Минерал моддалар (мг)	
Суюқ овқатда	250-500	Кальций	800-1000
Озиқ-овқат таркибида	700	Фосфор	1000-1500
Оқликлар (г)	80-100	Натрий	4000-6000
Шундан ҳайвон		Калий	2500-5000
Оқлиғи	50	Хлоридлар	5000-7000
Алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталар (г)		Магний	300-500
		Темир	15
		Цинк	10-15
Триптофан	1	Марганец	5-10
Лейцин	4-6	Хром	0,2-0,25
Изолейцин	3-4	Мис	2
Валин	3-4	Кобальт	0,1-0,2
Треонин	2-3	Молибден	0,5
Лизин	3-5	Фторидлар	0,5-1,0
Метионин	2-4	Йодидлар	0,1-0,2
Фенилаланин	2-4	Витаминлар (мг)	
Алмаштириб бўладиган аминокислоталар (г):		Аскорбин кислотаси (С)	
		Тиамин (В ₁)	50-70
			1,5-2
Гистидин	1,5-2	Рибофлавин (В ₂)	2-2,5
Аргинин	5-6	Ниацин (РР)	15-25
Цистин	2-3	Пантотен кислотаси	5-10
Тирозин	3-4	Витамин В ₆	2-3
Аланин	3	Витамин В ₁₂	0,002-0,005
Серин	3	Биотин	0,15-0,3
Глутамин кислотаси	16	Холин	500-1000
Аспаргин кислота	6	Витамин Р	25
Пролин	5	Фолацин	0,2-0,4
Гликокол	3	Витамин D	100 МЕ
Карбонсувлар (г)	400-500	Витамин А	1-2
Шундан:		Витамин Е	10-20
Крахмал	400-450	Витамин К	0,2-0,3
Қанд	50-100	Энергия (ккал)	2857,5 ўртача (2540-3175)
Клетчатка ва пектин	25		
Органик кислоталар (лимон, сут к-талари ва б).	2	М Дж	11,955 ўртача (10,63-13,28)
Ёғлар (г)	80-100	Оқликлар:ёғлар:	
Шундан:		карбонсувлар	
ўсимлик ёғи	20-25	нисбати	I : I : 5
Алмаштириб бўлмайдиган		Калорик коэффициентлар:	

Ёғ кислоталари	3-6	Оқликлар;ёғлар карбонсувлар	4:9:3,75
----------------	-----	-----------------------------	----------

3-жадвал (8-слайд)

**Асосий озиқавий ва биологик фаол моддалар бўйича посонгилашган
мегакалория**

	1000 ккал мавжуд	
Оқликлар:	Калория бўйича (ккал)	164
	Микдор бўйича (гр)	40
Ёғлар:	Калория бўйича (ккал)	328
	Микдор бўйича (гр)	35
Карбонсувлар:	Калория бўйича (ккал)	508
	Микдор бўйича (гр)	124
Ҳаётиминлар (мг):	Тиамин – В ₁	0,7
	Рибофлавин – В ₂	0,8
	Пантотенат - В ₃	4,0-5,0
	Никотин к-та - В ₅	6,5
	Пиридоксин – В ₆	1,0
	Цианкоболамин – В ₁₂	0,002
	Фолий кислотаси – В ₉	0,08-0,1
	Биофлавоноидлар Р	10,0
	Биотин – Н	0,08
	Инозит	250
	Холин	200-300
	Аскорбин кистлота	20
	А - ҳар хил шакли	0,5
	Д - ҳар хил шакли	100 (болаларга)
	Е – токоферол	8
	К	0,6
Маъдан моддалар (мг):	Кальций	300
	Фосфор	500
	Магний	200
	Темир	5
	Натрий	1500
	Калий	1000
	хлоридлар	1500

**4-жадвал
(9 слайд)**

Турфа энергетик қийматли таомномаларида оқликлар, ёғлар, карбонсувлар, ҳаётвитаминлар ва маъдан моддалар посонгиси

Мега-калория	Ккал	Асосий ва Биологик фаол моддалар														
		Оқликлар, г	Ёғлар, г	Карбонсувлар	Ҳаётвитаминлар (мг)								Маъдан моддалар (мг)			
					В-1	В-2	В-5	В-6	А	Е	С	Са	Р	Мд	К	Г
2,5	2500	100	88	310	1,75	2,0	15	2,5	1,25	20	50	750	1000	500	2500	12,5
3,0	3000	120	105	372	2,10	2,4	18	3,0	1,50	24	60	900	1200	600	3000	15,0
4,0	4000	160	140	500	2,80	3,2	24	4,0	2,00	32	80	1200	1600	800	4000	20,0
5,0	5000	200	175	620	3,50	4,0	30	5,0	2,50	40	100	1500	2000	1000	5000	25,0

ОҚЛИКЛАРНИНГ ПОСОНГИЛАШУВИ

Замонавий шароитларда кам жисмоний ҳолатлар ва энергия сарфлашнинг кам кўрсаткичли бўлишига қарамай инсон танасида ўзининг парчаланиши ва танадан чиқарилиши билан боғлиқ бўлган оқликларнинг ишлатилиши кўпаймоқда.

Овқатли маҳсулотларни маълум тартибда танлаб олиш орқали кам калорияли таомномаларда ёғлар ва карбонсувларнинг керакли кам миқдордаги даражасини таъминлаш мумкин, аммо бундай ҳолатларда оқликларнинг кўп бўлмаган миқдори ҳам шаклланади. Оқликларнинг керакли миқдорини 100 граммгача таъминлаш пайтида параллел ҳолда ёғлар ва карбонсувларнинг миқдорлари ҳам режалаштирилган дастурдагидан ошади. Шунга кўра замонавий овқатланишда оқликларнинг манъбаларнинг алоҳида аҳамият касб этади ва калорияли-ёғлар-карбонсувлар калориялари ҳисобига овқатланиш кучаймайди. Қуйида келтирилган маълумотлар озикавий маҳсулотни 100 ккал-га мос келадиган оқликлар миқдорига кўра баҳолаш имконини беради. (5-жадвал 10-слайд).

Айрим овқатли маҳсулотларда 100 ккал маҳсулотга нисбатан оқликларнинг миқдори

5-жадвал (10-слайд)

МАҲСУЛОТЛАР	ОҚЛИКЛАР, г
Донли, нонли	3
Дуккакли	7
Картошка, мева, полиз маҳсулотлари	2
Оқ қарам, яшил нўхат	6
Гул қарам	8
Қоху, спаржа	10
Сут ва сут маҳсулотлари	5
Ёғсиз творог	10
Пишлоқ, биринза	7
Тухум	7,6
Тухум оқи	23,6
Тухум сариғи	4,8
Мол гўшти, 1 тоифа	1,5
Мол гўшти, 2 тоифа	17,5
Ёғсиз бузоқ гўшти	23,1
Қўй гўшти	12,4
Ёғсиз чўчка гўшти	6
Қуён гўшти	13,3
Товуқ, 1 тоифа	10
Товуқ, 2 тоифа	14
Сосискалар	5
Сарделькалар	8
Осетр	10
Судак, чўртон ва бошкалар	22
Карп	16
Треска	23

Келтирилган маълумотлар минимал калория ва ёғлар карбонсувлар қийматлари ёрдамида овқатланишни посонгилашган оптимал окликлар даражасини таъминлаш имконини беради. Лекин ушбу жадвалдаги рақамлар овқатли маҳсулотларнинг биологик қийматини ҳисобга олмаган ҳолда берилган. Мазкур муаммони ечишга қилинган ҳаракатлар кам калорияли овқатли маҳсулотлардаги юқори миқдордаги окликлар уларнинг юқори даражадаги биологик хусусиятларига тўла ҳолда мос тушишининг ишончли қонуниятини аниқлади. Овқатли маҳсулотлардаги окликлар миқдорлари 100 ккал га қанчалик кўп миқдорда тўғри келса, улар шу даражада ўта қийматли окликларни етказиб берувчи маънбалар бўлиб чиқади. Масалан 100 ккал-га энг кўп миқдорда окликлари бўлган овқатли маҳсулотларга қуйидагилар киради: тухум оклиғи (23,6 г), треска балиғи (23 г), ёғсиз бузоқ гўшти (23 г), судак ёки чуртон балиқ (22 г), мол гўшти, 2 тоифали (17,5 г), товук гўшти (14 г), қуён гўшти (13 г), ёғсиз творог (10 г) ва бошқалар. Келтирилган овқатли маҳсулотлардаги окликлар юқори даражадаги биологик қиймат билан бошқа маҳсулотлардан ажралиб туради. Шу сабабдан бундай маҳсулотлар қариялар, кам ҳаракатли кишиларда атеросклерозни олдин олиш мақсадида тавсия этилади.

Юқори даражадаги биологик фаоллик ва кам калориялилик ўсимлик маҳсулотларида ҳам учрайди. Масалан, окликларнинг 100 ккал-га тўғри келадиган энг кўп миқдори коху (салат), яшил нўхат, карам, баклажон ва бошқаларда аниқланган. Мазкур кўрсаткич, айниқса спаржа ва гул карамда кўзга ташланади.

Ушбу ўсимлик маҳсулотлари юқори даражадаги биологик қиймат билан ажралиб туради ва атеросклерозга қарши таомномаларда кенг қўламда тавсия этилади.

Келтирилган маълумотлар фақат чекланган калория асосида посонгилашган окликлар, ёғлар, карбонсувларга тегишли.

Шунинг билан бирга иккиламчи посонгилашув тамойили ҳам алоҳида аҳамиятга эга. Бунда овқатланишнинг биологик қиймати аниқланиб, ўрнини қоплаш мумкин бўлмаган эссенциал таркибий қисмлар-окликларнинг аминокислоталари, ёғларнинг ёғ кислоталари, ҳаётаминлар ва маъдан моддаларнинг оптимал нисбатлари кўзда тутилади.

Посонгилашган овқатланишда алоҳида аҳамият овқатли моддаларнинг жиҳатлари ва табиатига қаратилади. Ҳайвонот маҳсулотлари таркибларига кирувчи окликлардаги аминокислоталарнинг посонгилашганлиги билан кўзга ташланади. Гўшт, балиқ, сут ва тухумлар аминокислоталарнинг ўта даражадаги ижобий нисбатлари билан ажралиб туради. Бундай ҳолат танада тўқима окликларнинг ретенцияси ва ресинтезини яхши таъминлайди. Шунинг билан бирга ўсимлик маҳсулотларининг ҳам окликларининг алоҳида аҳамияти аниқланган бўлиб, улар ҳайвонот маҳсулотларидаги окликлар билан ўзаро бир-бирларини тўлдириб, ўта фаол даражадаги биологик нуқтаи назардан аминокислоталар комплексини яратиб, аминокислоталарнинг физиологик қийматини таъминлаб, тўқима ичида синтез жараёнларини бориши учун зарур бўлган аминокислоталарнинг юқори даражада ишлатилишини белгилаб беради.

Ундан ташқари, ўсимлик окликлари танани азотли барқарорлик ва азотли балансни ижобий бўлишини таъминлаб турувчи азот моддасининг манъбаи бўлишида асосий аҳамият касб этади. Шундай қилиб, агар ҳайвонот окликлари асосан аминокислоталарнинг сифатли посонгилашувини таъминласа, ўсимлик окликлари эса танага юқори даражада азотни олиб келади.

Посонгилашган овқатланишни таомнома таркибидаги окликлар қисмига нисбатан баҳолашда қўлланиладиган асослар қуйидагилардан иборат:

- 1). окликлар бир кеча-кундузги таомноманинг калориясидаги улуши 15% ташкил қилиши керак;
- 2). ҳайвонот маҳсулотларига оид окликлар улуши бир кеча-кундузги таомномадаги умумий окликларнинг миқдоридан 60% тенг бўлиши зарур.

ЁҒ ТАРКИБИЙ ҚИСМЛАРИНИНГ ПОСОНГИЛАШУВИ

Замонавий шароитларда таомноманинг ёғли қисмини баҳолаш пайтида айтарли даражадаги ўзгаришлар рўй берди.

Инсон таомномасида ўсимлик мойларини максимал даражада ишлатишга бўлган интилиш, таомнома таркибидаги улар улушининг ўта юқори даражада бўлиши муносабатини чеклаб қўйди. Бундай муносабатларнинг асосида охириги йилларда ўтказилган тадқиқотлар туфайли маълум бўлдики, ўсимлик мойларида тўйинмаган ёғ кислоталарнинг катта миқдорда бўлиши, улар таркибида биологик нуқтаи назардан тажавузкор ва хужайра элементларига захарли таъсир ўтказувчи оксидланиш маҳсулотларининг - перекисларнинг пайдо бўлиши ва уларни йиғилишига олиб келади. Шу боисдан таомномаларда ўта тўйинмаган ёғ кислоталарини кенг қўламда тавсия этишда эҳтиёткорлик талаб этилади.

Айрим тадқиқотчиларнинг берган маълумотларига биноан ўта тўйинмаган ёғ кислоталарининг ортиқча миқдордагиси жигарнинг ҳолатига салбий таъсир этади.

Замонавий маълумотлар бўйича, овқатли ёғлар таркибида тўйинмаган ёғ кислоталарнинг посонгиси қуйидагича бўлиши керак: (11-слайд)

- 1) ўта тўйинмаган ёғ кислоталари улуши 10%;
- 2) тўйинмаган ёғ кислоталари улуши 30%;
- 3) монотўйинмаган ёғ кислоталарининг (олеин кислотаси) - улуши – 60%

Посонгиланган овқатланишда ҳайвон ёғлари 50%, ўсимлик мойлари 30%, маргарин ва кулинария ёғлари – 20% ташкил этиши зарур.

Ўртача иқлим шароитларида бир кеча-кундузги таомнома калориясининг 30% ёғлар ҳисобига тўғри келади. Бу ҳолат иссиқ иқлим шароитида 5% га камайиши, совуқ иқлим шароитида эса 5% га ортиши тақозо қилинади.

КАРБОНСУВЛАРНИНГ ПОСОНГИЛАШУВИ

Замонавий овқатланиш жараёнида карбонсувларни умуман чеклашдан ташқари, уларни посонгиланган вариантлари ҳозирча ишлаб чиқилмаган.

Мушак кучи кам ишлатиладиган шароитларда бир кеча-кундузги таомнома калориясининг 50% га яқин улушини карбонсувлар ташкил этади деб ҳисоблаш мумкин.

Айрим карбонсувлар ва уларга яқин турадиган моддаларнинг посонгиси карбонсувларнинг умумий миқдорига нисбатан улуши қуйидагича бўлиши тавсия қилинади. (12-слайд).

- 1) крахмал – 75%;
- 2) қандлар – 20%;
- 3) пектин моддалари – 3 %;
- 4) клетчатка – 2%.

Таомномадаги карбонсувларнинг посонгисини таъминлаш борасида пектин моддалари ва клетчаткани етарли даражада бўлишини назарда тутиш керак. Шундай қилиш, ичак перисталтикасини рағбатлантиради, фойдали ичак микрофлорасининг фаолиятини меъёрлайди ҳамда танадан холестеринни чиқиб кетишига олиб келади.

Клетчатка посонгисини шунинг учун таъминлаш керакки, юқорида айтилган унинг жиҳатлари, айниқса сабзавотлар ва тар-мевалардагиси алоҳида қийматга эга. Бунга сабаб, улар таркибидаги клетчаткани пектин моддалари билан узвий равишда боғланганлигидир.

Пектин моддалари чиритиш жараёнини юзага келтирувчи микроорганизмлар фаолиятини сўндириб, ичакда чириш жараёни даражасини камайтиради ва шундай қилиб, ичакдаги фойдали микроорганизмларнинг фаолияти учун яхши шароитларни яратиб беради.

Меваларни таомнома таркибига ҳар куни киритиш атеросклерозни олдини олишда аҳамият касб этиб, айниқса айрим қанд моддаларнинг-сахароза ва фруктозаларни посонгиланшуви масаласини ечишга имкон яратади.

ҲАЁТАМИНЛАРНИНГ ПОСОНГИЛАШУВИ

Ушбу масаланинг ечими маълум калорияга нисбатан асосланган, чунки бундай ҳаракатсиз уларни миқдор жиҳатдан тавсия қилиб бўлмайди.

Намунавий мегакалорияли посонгилашувда ҳаётаминларнинг ҳар 1000 ккал-га мос тушадиган эквивалент миқдори келтирилади. (4-жадвал 9-слайдга қаранг.)

МАЪДАН МОДДАЛАРНИНГ ПОСОНГИЛАШУВИ

Маъдан моддаларининг посонгилашув масаласи кўп жиҳатдан кальций, фосфор ва магнийга нисбатан ўрганилган. У кальций ва фосфорнинг ўзаро нисбатлари $I : I : 5$, кальций ва магнийнинг ўзаро нисбатлари $I : 0,6$ кўринишида бўлади.

Кальций, фосфор ва магнийларнинг посонгиси маъдан моддаларни танада ўзлаштириш даражасини белгилайди. Шу сабабдан асосий овқатли маҳсулотлардаги кальций, фосфор, магнийларни табиий посонгиси эътиборга сазовордир. (13-слайд 6-жадвал).

6-жадвал (13-слайд)

Кальций, фосфор ва магнийларни овқатли маҳсулотларнинг асосий гуруҳларидаги посонгиси

МАҲСУЛОТЛАР ГУРУҲИ	НИСБАТЛАР			
	Са	Р	Са	Мд
Сут ва сутли маҳсулотлар	1	0,8	1	0,1
Сабзавот ва мевалар	1	1	1	0,4
Нон ва нонли маҳсулотлар	1	5	1	2
Гўшт ва гўшти маҳсулотлар	1	20	1	5
Каротошка	1	5	1	2

Кальций, фосфор, кальций ва магнийларнинг оптимал посонгиси сут ва сутли маҳсулотларда намоён бўлади. Бундай яхши посонги сут ва сутли маҳсулотлардаги кальцийни юқори даражада ўзлаштирилишини таъминлаб, уларни алмаштириб бўлмайдиган кальцийга эга бўлган маънбага айлантиради. Кальцийни унга йўлдош бўлган элементлар билан яхши посонгиси тар-мевалар ва сабзавотларда кўзга ташланади. Аммо бу маҳсулотлардаги кальцийнинг умумий миқдори кам бўлганлиги туфайли, уларни кальций маънбалари тариқасида аҳамиятини пасайтиради.

Нон ва гўшти маҳсулотлардаги кальцийнинг яхши бўлмаган посонгиси уларни танада ўзлаштирилишига салбий таъсир этиши мумкин.

Микромаъдан моддалари ичида кўпроқ даражада ўрганилгани айрим эндомик ҳолатларни-бўқоқ, камқонлик, тишнинг кариеси, стронцийли рахит ва бошқаларни келтириб чиқарувчиларга таалукдир. Бундай микромаъданларга йод, мис, темир, кобалт, фтор, стронций, марганец ва бошқалар киради: уларнинг талаб даражаси тахминан аниқланган.

5.4. ОВҚАТЛАНИШ ТАРТИБИ

Овқатланиш тартибига риоя қилмаслик тананинг ҳолатига салбий таъсир этади. Бу пайтда нафақат хазм қилиш тизмида издан чиқиш, балки тананинг умумий ҳолатига ҳам салбий таъсир ўтказилади. Кейинги пайтларда овқатланиш тартибини издан чиқиши, жумладан таомни меъёридан кам миқдорда тановул қилиш қондаги холестерин миқдорига салбий таъсир этиш ва атеросклерозни келиб чиқиши мумкинлиги ҳақидаги маълумотлар мавжуд.

Ҳозирги шароитларда унумли овқатланишнинг асосий тамойилларига қаторига қуйидагилар ҳам киради:

- 1) тез-тез кам миқдорда таомни тановул қилиш;
- 2) таомни кўп миқдорда тановул қилишга барҳам бериш;

3) таомларни тановул қилиш орасидаги муддатни чўзилиб кетмаслиги.

Таомларни кунига - 4 -5 маҳал тановул қилиш керак.

Бир кеча-кундузги таомномани ҳар бир тановул учун алоҳида тақсимлаш бажариладиган меҳнат фаолият ва кун тартибга кўра амалга оширилади.

Кунига 4 маҳал овқатланганда бир кеча-кундузи учун мўлжалланган таомномани калориялар бўйича қуйидагича тақсимланади: (14 слайд)

- 1) нонушта – 25%;
- 2) тушлик – 35%;
- 3) асрлик – 15%;
- 4) кечки – 25%.

Проф.Г.М.Махкамов бўйича бир кеча-кундузи қабул қилинадиган таомнома калориялар бўйича 4 маҳал овқатланганда ҳар 1 тановул учун 25%-дан тақсимланади.

Нафақа ёшидагилар ва фаол меҳнат билан шуғулланмайдиганлар учун овқатланиш кунга 5 маҳалга ажратилиб, оз-оздан тановул қилиш тайинланади. Тушликни тановул қилиш куннинг биринчи ярмида амалга оширилиши қатъиян асосланган деб ҳисоблаш мумкин.

Мабодо, меҳнат жараёни эрта бошланган бўлса, тушликни иш ниҳоясига кўчириш мумкин.

Юқоридаги, унумли-рационал овқатланиш ҳақида келтирилган маълумотлар асосан Россиялик олимларнинг илмий изланишлари натижаларига оид. Бу масалада Сизнинг эътиборларингизни Канада ва ЖССТ (ВОЗ) томонидан келтирилган маълумотларга ҳам жалб қилиш фойдадан холис эмас.

Канада соғлиқни сақлаш ва фаровонлик федерал департаментининг овқатланишга доир тавсиялари қуйидагилардан иборат: (1990 й) (15-слайд).

- 1) гавда оғирлигининг норма атрофида қувватлаб туриш учун энергиянинг тушиши;
- 2) тавсия қилинган миқдордаги асосий озиқ-овқат таркибий қисмлари;
- 3) энергиянинг турли хил ёғлар билан тушиши 30%-дан ошмаслиги (30 г 1000 ккал ёки 39 г / 5000 кЖ) ва тўйинмаган ёғлар (11 г / 1000 ккал ёки 13 г / 5000 кЖ) кўпи билан 10%;
- 4) энергиянинг карбонсувлар билан тушиши кўпи билан 55% (138 г / 1000 ккал ёки 165 г / 5000 кЖ);
- 5) энергиянинг алкоголь билан тушиши кўпи билан 5% (кунига рюмка, бироқ қанча кам бўлса, шунча яхши);
- 6) кофеин кунига 4 чашкадан ошмайдиган, кофе кўринишида;
- 7) натрий тушишини камайтириш;
- 8) водопровод сувини фторлаш (фтор миқдорий даражаси I мг/л - гача).

Ушбу тавсияларда кўкатлар ва қизил сабзавотлар, кулупнай, цитруслар, майдаланмаган дон ва ёрмалар истеъмол қилиш, шунингдек таомномада канцерогенлар (масалан, грилда ёки кўмирда қовурилган гўшт, жумладан кабоб ўзбекча, туркча) миқдорини қискартириш зарурлиги айтилади.

ЖССТ (ВОЗ) нинг тавсияси билан рационал овқатланишнинг пирамидасининг графологик структураси қуйидагича кўринишга эга: (16-слайд)



Россия, Канада ва ЖССТ олимлари ва вакилларининг рационал овқатлар бўйича берган тавсияларини бир-бири билан қиёсий солиштириш шундан дарак берадики, Россия олимларининг тадқиқотлари туфайли олинган натижаларга асосланган тавсиялар, ўзининг устворлиги билан ажралиб туради.

Унумли – рационал овқатланиш тамойилларига риоя қилинмаган тақдирда овқатланиш издан чиқади. Натижада ё меъёрдан кам миқдорда ёки меъёрдан ортиқча миқдорда овқатланиш жараёни кузатилади. Оқибатда киши танасида нохуш ҳолатлар, касалликлар юзага келиб чиқади.

Қуйидаги етарлича овқатланмаслик синдромлари келтирилган жадваллардан кўриниб турибдики, оқликлар, ҳаётаминлари, маъдан моддалари меъёр даражадан кам

миқдорда қабул қилинганда танада турфа хилда патологик ҳолатлар келиб чиқади. (7, 8, 9-жадваллар) (17, 18, 19 слайдлар).

7-жадвал
(17-слайд)

ЕТАРЛИЧА ОВҚАТЛАНМАСЛИКДАГИ СИНДРОМЛАР

Синдром	Ривожланиш шароитлари ва кўринишлари
Оқлик-калория етишмаслиги	Нормал жисмоний фаоллик учун зарур озиқ моддалари, гипотрофия (паст вазн) ва ўсишдан орқада қолиш, тез чарчаш, иш қобилияти ва ўқишга лаёқатнинг пастлиги
Квашиоркор	Оилада кейинги бола туғилгандан сўнг ва етарлича боқилмаганда одатда 2-4 ёшдаги болаларда ривожланадиган энергетик, ҳаётамин ва оқлик танқислиги. Шишларга олиб келадиган зардоб альбуминлари даражасининг пастлиги. Боланинг суяклари ингичка тортади, қорни шишган, жигари катталашган бўлади.
Маразм (ҳолдан тойиш)	Оқсиллар ва энергия етарлича тушмаслиги натижасида ривожланадиган гипотрофик касаллик. Одатда онасининг бефарқлиги, сунъий овқат билан боқиш, шаҳарлардаги пасткам жойларда тарқалган. Бола эти устихонига ёпишган чолга ўхшаб қолади. Касаллик ақлий ривожланиш бузилишига олиб келади. Бола иссиққа, эътиборга, рисоладаги овқатларга муҳтож. Оналарни билимли қилиб тарбиялаш, инфекцияли касалликларни профилактика қилиш, ижтимоий қувватлаш зарур.
Хос етишмовчиликлар	А гиповитаминози – ксерофтальмия В гиповитаминози – пеллагра Фолат кислота етишмовчилиги – анемия ва туғма иллатлар С гиповитаминози – цинга Д гиповитаминози – рахит К гиповитаминози – чақалоқлар геморрагик касаллиги Темир танқислиги анемияси Йод танқислигидан бузилишлар
Туғилишда вазн пастлиги	Туғилишдаги вазн 2500 г ва ундан паст
Гипотрофия (мазкур ёш учун паст вазн)	Оқлик калория етишмовчилиги кўрсаткичи ҳисобланади (ҳам сурункали, ҳам ўткир етишмовчилиги)
Ўсишдан орқада қолиш (мазкур ёш учун паст бўй)	Ўсиш даврида муайян вақтга чўзилган хроник тўйиб овқатланмаслик текшириш чоғида овқат етишмовчилигидан ҳамиша далолат беравермайди.
Мазкур бўй учун паст вазн	Бўйига нисбатан вазни паст ориқ кишилар, давом этаётган тўйиб овқатлана олмасликдан азоб чекадилар
Инфекциялар ва етарлича овқатланмаслиkning ўзаро алоқадорлиги	Яхши овқатланмаслик инфекцияли жараён кечишини оғирлаштиради, бу ўз навбатида иштаҳага ва овқат сингишига салбий таъсир қилади.

8-жадвал
18-слайд

Асосий ҳаётаминлар

ҳаётаминлар	Биологик роли	Гиповитаминоз кўринишлари
В₁ витамини (Thiamin)	Сувда эрувчан, карбонсувлар парчаланишида фермент тизимларида энергияни озод қилишда иштирок этади.	Анорексия, эмоционал, беқарорлик, депрессиялар, тез чарчаш, қабзият. Бери-бери Полиневритлар Вернике касаллиги Кардиомиопатия, юрак етишмовчилиги
В₂ витамини (Riboflavin)	Сувда эрувчан, оқликлар ва карбонсувлар метаболизми фермент тизимларида қатнашади.	Хейлоз, стоматитлар, ёруғликка қарай олмаслик. Хира кўриш (кўз олдида парда кўриниши), полиневритлар
В₆ витамини (Pyridoxine)	Сувда эрувчан, оқликлар метаболизми фермент тизимларида қатнашади.	Депрессия, носпецифик мушак сустлиги, кардиомиопатия, жигар зарарланиши, силни изониазид билан даволашда невропатиянинг олдини олади.
В_с витамини фолат	Сувда эрувчан эритроцитлар ҳосил	Ҳомиладорлар мегалобластик анемияси, нерв

кислотаси (Folic Acid)	бўлиш жараёнида қатнашади.	найчаси ривожланиш нуқсонлари, болалар церебрал фалажи (БЦФ) ва анэнцефалия
PP витамини ниацин (Nicotinic Acid)	Сувда эрувчан, меъда-ичак йўли ва нерв тизимининг меъёрий фаолиятини таъминлайди	Меъда-ичак йўлида, эпителийда ўзгаришлар ва неврологик бузилишлар Пеллагра
B₁₂ витамини (Cobalamin)	Сувда эрувчан эритроцитлар ҳосил бўлиш жараёнида қатнашади.	Пернициоз анемия, аклан қолоқлик
C витамини (Ascorbic Acid)	Сувда эрувчан, пролин ва коллаген синтезида қатнашади.	Суяклар ва тоғайлар шаклланишидаги бузилишлар. Анемия, ўсишдан орқада қолиш, инфекцияларга берилувчанлик Цинга
A витамини, ретинол	Ёғда эрувчан, эпителий ва шиллик пардаларнинг ҳужайра мембранасининг фаолият кўрсатишида қатнашади, оқшомда кўриш қобилиятини таъминлашда аҳамият касб этади.	Суяклар ва тишлар шаклланишидаги бузилишлар. Организмнинг инфекцияларга мойиллиги. Гемералопия Ксерофтальмия
D витамини (Calciferol)	Ёғда эрувчан, кальций ва фосфор сингишини яхшилайдди, найсимон суяклар ўсишини таъминлашда иштирок этади.	Ўсишдан орқада қолиш, суяклар юмшаши, оёқнинг Х- ёки О –симон қийшайиши, кариес. Болаларда рахит, катталарда остеомалация
K витамини	Ёғда эрувчан, протромбин	Узоқ вақтгача қон ивимаслиги.
E витамини (Tocopherol)	Ёғда эрувчан, ёғларнинг оксидланишига ва гемолизга тўсқинлик қилади.	Чақалоқларда гемолиз. Дегенератив бузилишлар, туғилишда вазн пастлигининг олдини олади.

**9-жадвал
19-слайд**

Асосий анорганик моддаларнинг биологик роли

Асосий анорганик моддалар	Биологик роли	Етишмагандаги ҳолатлар	Озиқ-овқат манбалари
Кальций	Суяк тўқимаси ва тишлар шаклланишида, мушак ишини бажаришда, юрак фаолиятини идора қилишда, қон ивишида, нерв импульси ўтказилишида қатнашади.	Суяклар ва тишлар шаклланиши бузилишлари. Болаларда рахит. Катталарда остеопороз	Тўйинтирилган сут, творог қаттиқ пишлоқлар, тухум сариғи, қарам, устрица, гулқарам, ловия, исмалоқ
Темир	Мушак ва суяк тўқимаси оксиллари, гемоглобиннинг таркибий қисми, қизил қон таначаларининг ксилород ташишида қатнашади.	Анемия, чарчаш, болаларда ўсишдан орқада қолиш, иш қобилиятига ва ўқишга салбий таъсир этадиган психомотор бузилишлар	Жигар, қизил гўшт, курка гўшти, дуккакилар, тухум сариғи, шафтоли, олмалар, майиз, олхўри, қиём
Йод	Тироксин таркибий қисми, ўсишга маъсул тиреоид гормонлар фаолиятини амалга оширишда қатнашади.	Ўсишдан орқада қолиш, ривожланишда кечикиш, кретинизм	Йодланган туз, балиқ ва денгиз маҳсулотлари
Фосфор	Суяклар ва тишлар шаклланишида қатнашади, ҳужайра моддаси ва биологик суяқликлар таркибига қиради.	Тишлар шаклланиши бузилишлари, ўсишдан орқада қолиш, рахит	Сут, пишлок, тухум сариғи, гўшт, дуккакилар, ёрмалар, ёнғоқлар, сабзавотлар
Хлоридлар	Ҳазмда қатнашади, кислота-ишқор ва осмотик мувозанатни қувватлаб туради.	Диареяда суяқлик йўқотиш, организм сувсизланиши, болалар ва кексаларда шок ва оқибатда ўлим	Сут, туз, балиқ, пишлок
Мис	Марказий нерв тизимининг меъёрий фаолиятини таъминлайди, гемоглобин синтезида қатнашади, иммунитетни рағбатлантиради.	Анемия, жигар функцияси бузилишлари, аскорбинат кислота метаболизми бузилишлари	Балиқ ва денгиз маҳсулотлари, ёнғоқлар, майдаланмаган ёрмалар, жигар, гўшт, дуккакилар, сабзавотлар

Фтор	Тиш эмалининг сақланишига, суяк тўқимаси сақланишига ёрдам беради.	Карисес	Ичимлик сув
Магний	Суяк тўқимаси, кўпгина ферментлар таркибига киради.	Аритмия, неврозлар, жиззакилик	Сут, пишлок, тухум сариғи, гўшт, ёрмалар, сабзавотлар, банан
Натрий	Ички ва хужайралар орасида ион мувозанатини қувватлаб туриш, мушак қисқариши ва нерв ўтказувчанлигини таъминлашда қатнашади.	Суюқлик йўқотиш, томирлардаги етишмовчилик	Ош тузи, гўшт, сут
Калий	Ички ва хужайралар орасида ион мувозанатини қувватлаб туриш, мушак қисқариши ва нерв ўтказувчанлигини таъминлашда қатнашади.	Электрлитик мувозанат бузилишлари, аритмия	Сабзавотлар, ёрмалар, мевалар (бананлар)

Кундалик таомнома таркибида карбонсувларнинг ва ёғларнинг меъёрий миқдордан кам бўлиши, одамнинг озиб кетишига ва турли касалликларга таъсирчанлигини оширади.

Тавсия қилинган меъёрдан ортиқча даражада овқатланиш ҳам ўзининг салбий томонлари билан ҳам кўзга ташланиб туради. Даставвал, баданни ёғ босиши туфайли, тана вазни ошиб кетади. Бу жараён қисқа ёки узоқ муддатли бўлиши мумкин. Бундай ҳолат юрак-томир касаллиги, қандли диабет, атеросклероз, хафақон касаллиги, ошқозон-ичак, рак касалликларининг пайдо бўлишининг хатарли омили ҳисобланади.

Ҳозирги вақтда тарқалган кўпгина рак формалари хавфининг камайишини «Ўрта Ер денгизи парҳези» билан боғлашмоқда, чунки унда ёғлар ва кўпгина тўйинган ёғ кислоталари кам, ўсимлик маҳсулотлари, айниқса кўкатлар, қизил сабзавотлар ва цитрусли мевалар улуши кўп, алкоголь, дудланган, тузланган маҳсулотлар ва маринадлар кам истеъмол қилинади.

Рак касалликлари профилактикаси бўйича парҳез таомларга тавсиялар қуйидагилардан иборат: (20-слайд)

- 1) сабзавотлар, мевалар ва майдаланмаган ёрмаларга бой таомномалар;
- 2) тузланган, маринадлар, дудланган маҳсулотларни кам истеъмол қилиш;
- 3) алкоголь истеъмол қилишни кескин камайитириш;
- 4) калорияси ўртача бўлган таомларни тановул қилиш;
- 5) танани ёғ босишига имкон бермайдиган жисмоний фаоллик.

Юқорида келтирилган маълумотлар, шуни кўрсатадики, унумли – рационал овқатланиш инсон танасини саломатлигини сақлаш, турли касалликларни олдини олишда уствор омиллардан ҳисобланади.

5.5. ДИЕТОЛОГИЯ АСОСЛАРИ

Диетология – овқатли маҳсулотларни турли касалликларни даволаш мақсадида қўллаш ҳақидаги фан.

Диетология тарихи қадим замонлардан бошланган бўлиб, унинг ривожланишига Гиппократ, Абу Бакр Рози (865-925), Ибн Сино (980-1037), Исмоил Журжоний (1041 й вафот қилган), Умар Чагмини (1220 й вафот этган), Маҳмуд Хаким Яйпаний – Хукандий (1850-1930) ва бошқалар ўз хиссаларини қўшишган.

Собиқ СССР даврида диетология асосларини замона талабларига қайтадан ишлаб чиқишни проф. М.И.Певзнер 1921 йилдан бошлаган. Унинг раҳбарлиги ва шахсан иштирокида сонли 0 дан 15 гача таомномалар ишлаб чиқилган. Уларни турли шакллардалигини инобатга олинса, жами 34 хил таомнома яратилган.

Ўзбекистон шароитида проф. А.Н.Крюков, И.А.Кассирский, А.А.Аскарлов, Г.М.Махкамов диетология фанининг пойдеворини ишлаб чиқишган.

Бу соҳада кейинчалик Р.Х.Куконбоева, С.Д.Букейханова, Б.Х.Хамзалиев, К.Б.Баходиров, Ш.Я.Зокирхужаев, Б.М.Саидовлар илмий ва амалий фаолият олиб боришган.

1995-2000 йилларда проф.Ш.Я.Зокирхужаев ва Б.М.Саидов (Диетология Маркази ва “Она ва фарзанд” илмий ишлаб чиқариш бирлашмаси) раҳбарликлари ва шахсан иштирокларида бир қатор “Саидусмон маҳсулотлари ва таомлари (омихта, нон ва момиқлар-булочкалар, парҳез холвайтар, парҳез сумалак, парҳез халим, парҳез мастава, саломатлик чойлари рецептуралари ва технологияси ишлаб чиқилиб, клиник апробациядан ўтказилди. Ундан ташқари, «Саидусмон сумалаги-донли маҳсулотини саноат миқёсида тайёрлаш бўйича Давлат патенти олинди. Шу қаторда бир ёшгача бўлган болалар ва ҳомиладор аёлларнинг овқатланиш тарзи ўрганилиб, уларнинг кундалик таомномасига физиологик нуқтаи назардан керакли ўзгартиришлар ва янгиликлар киритилди. Шунинг билан бирга Ўзбекистон шароитида кенг қўламли бўлган темир маъдани танқислиги ҳомиладор аёлларда ўрганилиб, керакли таомномалар ишлаб чиқилди.

Бажарилган ишларнинг деярли барчаси бўйича услубий тавсияномалар ишлаб чиқилди ва улар Б.М.Саидов муаллифлигида чоп этилган бакалавриат йўналиши учун мулжалланган 2 томлик “Диетология” дарслигида ўз ифодасини топди.

Диетология тўғрисидаги гап юритилар экан бу йўналишда ТТА ректори, академик Ш.И.Каримовнинг сайи ҳаракатлари билан 5 йилдан буён ўтказилиб келинаётган “Қовоқ” сайиллари тўғрисида айтиш зарур. Тошкент Давлат тиббиёт институти тарихида 1921 йилдан буён бундай катта тадбир ўтказилмаган ва бу ҳақда ҳеч қандай тарихий маълумот йўқ. Бу тадбирлар ТТА ходимлари, профессор-ўқитувчилари ва ишчиларини маънавий жиҳатдан нафақат бир жон, бир тан қилиб қовуштиради, балки улардаги диетологияга оид билим ва кўникмаларини катта доирада вужудга келишига, уни мунтазам равишда тараққий этишига, умумий амалиёт шифокорларини баркамол мутахассис бўлиб етишига фаол равишда кўмаклашади. (21-слайд)

Замонавий диетология фанида ҳозирги пайтда овқатли маҳсулотларнинг 100 ортиқ хиллари ва турларининг шифобахш хусусиятлари маълум. Бу масала юзасидан овқатли маҳсулотлардан бўлган қовоққа назар ташланса, уни нафақат ўзини, балки ҳар хил технологик усулда олинадиган маҳсулотларни ҳам унумли, ҳам диетологик мақсадларда кенг доирада қўллаш мумкинлиги маълум бўлади. Собиқ СССР даврида қовоқ шираси ва лимон шарбати омихтасидан “Лаззат” номли хуш табиатли ва мазали ичимлик ишлаб чиқарилгани кўпчиликка маълум. Қовоқ маҳсулотидан тайёрланадиган турли туман таомларини қуйидаги касалликларда бемалол ишлатиш мумкинлиги ҳозирда маълум (22 слайд).

Бундай касалликларга қуйидагилар киради:

- 1) юрак-томир ва модда алмашинувининг бузилиши;
- 2) буйрак ва жигар фаолиятларининг издан чиқиши;
- 3) уйқусизлик ва стресс ҳолатлари;
- 4) тери касалликлари;
- 5) саратон касалликлари;
- 6) гельминтозлар;
- 7) подагра;
- 8) ҳомиладорликда;
- 9) импотенция.

5.6. ПАРХЕЗ ОВҚАТЛАНИШНИНГ АСОСИЙ ТАМОЙИЛЛАРИ

Турли аъзолар ва тизмлар касалликларида парҳез овқатланиш, одатда маълум тамойилларга таянган ҳолда амалга оширилади. Ушбу тамойиллар овқатланиш физиологияси, ҳазм жараёнлари, овқатланиш биокимёси ва тиббиётнинг бошқа соҳаларидаги илмий изланишлар натижасига кўра ишлаб чиқарилади.

Парҳез овқатланиш тамойиллари рационал овқатланиш тамойилларига суянган ҳолда ва патологик жараёнинг аниқ касаллик шакли, дарднинг кечиши ёндош касалликларнинг жиҳатлари ҳамда асоратлари, беморнинг умумий аҳволи, клиник-таҳлил ва физикавий ускуналар орқали текшириш натижаларини инобатга олган ҳолда вужудга келади.

Ҳозирги пайтда парҳез овқатланишнинг асосий тамойилларини 7 гуруҳга ажратиш мумкин. Уларга қуйидагилар киради: (23 слайд)

- 1) физиологик;
- 2) гигиеник-токсикологик;
- 3) биокимёвий адаптация;
- 4) физикавий;
- 5) кимёвий;
- 6) механик;
- 7) экологик.

Физиологик тамойил деганда, парҳез овқатланишда қўлланиладиган кундалик таомномани сифат ва миқдор жиҳатидан тўла қонли бўлиши тушинилади.

Таомноманинг сифатий қиймати, унинг таркибига кирувчи озуқавий моддаларнинг бир-бирига монандлиги, ифодаси ва маҳсулотларнинг турличалиги билан аниқланади.

Кундалик таомнома таркибидаги озуқавий моддаларнинг бир-бирига монандлиги, уларнинг ўзаро нисбати билан белгиланади. Вояга етган кишилар учун ўртача шароитли меҳнат фаолияти амалга ошган тақдирда, макромоддалар: оқликлар, ёғлар, карбонсувлар нисбатлари оқликлар миқдорига нисбатан 1 : 1 : 4 нисбатда бўлиши тан олинган. Ушбу нисбатлар, бемор кимсалар учун маълум даражада ўзгарган бўлади. (24-слайд)

Овқатланишнинг сифат жиҳатларини таъминлашда озуқавий моддаларнинг хусусиятлари ва табиати, айниқса ҳайвонот оламидан олинганлари муҳим аҳамиятга эга. Мисол тариқасида аминокислотавий таркиби бир-бирига монандлиги билан ажралиб турадиган тухум оқликларини кўрсатиш мумкин.

Юқоридаги айтилганларга кўра, парҳез овқатланиш пайтида, худди рационал овқатланишдаги каби, таомномани тузишда унинг таркибига кирувчи моддаларнинг ўта маъқул нисбатларда бўлиши тақозо қилинади.

Кундалик таомноманинг миқдорий қиймати, унинг бера оладиган иссиқлик қуввати билан ифодаланади. Кундалик таомноманинг миқдорий қийматининг шартли равишда бемор одамни бир кеча-кундузи сарф қиладиган қувватга монанд бўлиши кўзга ташланиш зарур. (25-слайд)

Бемор танасининг талабларига ва унинг аҳволига биноан тўғри тузилган сифат ва миқдор жиҳатдан кундалик таомнома турли касалликларда, айниқса меъда-ичак дардларида, кўпинча ўзининг самараси жиҳатидан бошқа даволаш усулларида устворлиги билан ажралиб туради.

Парҳез овқатланишнинг физиологик принциплари қаторига овқатланишнинг тўғри тартиби ва мунтазамлиги киради. Ушбу тамойиллар бемор танасига озуқавий маҳсулотлар ва таомни маълум вақтларда тушиши, уларни хазм бўлиш жараёнини енгиллаштиради. Мазкур тамойилларга риоя қилинган тақдирда, бемор танасида овқатни тановул қилиш пайтига нисбатан шартли рефлекс-ўрганиш пайдо бўлиб, унинг танаси бутун вужуди билан овқатланиш жараёнига тайёргарлик киради.

Маълум бир вақтда овқатланишга ўрганиш, оқибатда овқатланиш марказининг фаолиятини кучайтиради. Натижада иштаха очилиб, меъда ширасини юқори даражадаги нордонликка ва унинг таомни хазм қилиш қувватини оширади. Охир оқибат, тановул қилинган таомни яхши хазм бўлиб, юқори даражада сингишига олиб келади. (26-слайд)

Бемор кимса учун овқатланиш тартиби кундалик таомни 4-6 ва ҳатто ундан ҳам кўп марта қисмларга бўлиб, тановул қилишни тавсия қилинади.

Проф.М.И.Певзнернинг ишлаб чиққан парҳезномаларнинг овқатланиш сонини назардан ўтказилганда, маълум бўлдики, фақат 1,7 фоиз ҳолларда таомларни кунига 3

марта, 10,5 фоиз ҳолларда - 4 марта, 47 фоиз ҳолларда 5 марта, 29,9 фоиз ҳолларда эса, 6 мартага бўлиб тановул қилиш белгиланган. Келтирилган рақамлардан кўриниб турибдики беморлар учун кундалик таомномани энг кўп қисмларга бўлиб тановул қилиш, 5 ва 6 мартага бўлиб ейилганда амалга ошар экан. Шундай қилиб, беморларнинг парҳезномаси соғлом кишиларнинг рационал таомномасига нисбатан кўпроқ даражада қисмларга бўлиб, тановул қилинади. (27-слайд)

Акс ҳолларда қоннинг кимёвий таркиби ўзгариб кетиб, танадаги ички муҳит кўрсаткичлари меъёр даражасидан чиқиб кетиши кузатилади. (28-слайд)

10-жадвал

27-слайд

Шифохона шароитида бир кунлик овқатланиш миқдорини ва қувватини тўғри тақсимлаш (%)

Овқатланиш вақти	4 маҳал овқатланиш	5 маҳал овқатланиш (2 хил кўринишда)		6 маҳал овқатланиш
Нонушта	25-30	20-25	25	20-25
2-нчи нонушта	-	10-15	-	10-15
Тушлик	35-40	30	35	25-30
Соат 16 ⁰⁰	-	-	10	10-15
Кечки	20-25	20-25	20-25	20
2-нчи кечки	5-10	5-10	5-10	5-10

Эслатма: ҳар кунлик ва ҳафталик парҳез таомлари ўзининг хилма-хиллиги билан фарқ қилиниши лозим ва шунингдек, улар фаслларга қараб ҳам ўзгариб туриши керак.

(Бу ўринда беморлар ва озиқ-овқатлар мизожини ҳисобга олиш муҳим аҳамиятга эга).

Масалан бундай пайтларда, қондаги қанд миқдори кескин равишда камайиб кетиб, гипогликемия ҳолат юзага келиб чиқади. Унинг белгилари қуйидагича намоён бўлади: (28-слайд).

- 1) бемор умумий ҳолсизликни сезади;
- 2) айрим ҳолларда ҳушидан ҳам кетади;
- 3) тери ва шиллиқ қаватлар ранги оқариб кетади;
- 4) бемор танаси муздек ёпишқоқ тер билан қопланади;
- 5) беморни очиқиш ҳиссиёти қийнайди;
- 6) кўпинча бош қаттиқ оғрий бошлайди;
- 7) бемор боши айланади.

Физиологик тамойиллардан яна бири, у ҳам бўлса, шахснинг жихатларини инобатга олган ҳолда бемор таомномасини тузиш. Бундай пайтда таомнома айнан шу кимса учун тузилиб, унда беморнинг вазни, танасидаги ўзгаришлар инобатга олинади. Масалан, семизлик билан қийналаётган беморлар.

Парҳез овқатланишнинг кейинги гуруҳ тамойилларига гигиеник-токсикологик омиллар киради. Ушбу тамойилга биноан бемор таомлари янги сифатли, табиий маҳсулотлардан тавсия қилинган меъёрларни инобатга олган ҳолда тайёрланиши лозим. Улар учун тузиладиган таомнома таркиби йил фасллари, иқлим, об-ҳаво, ҳудуднинг жуғрофий шароитларини ҳисобга олинган ҳолда бўлиши тақозо қилинади.

Бемор таомномасидаги маҳсулотлар таркибида заҳарли хусусиятлари ёки заҳарли моддалар бўлмаслиги керак. Акс ҳолларда таом бемор танасига салбий таъсир ўтказади ва унинг аҳволини янада оғирлашувига сабаб бўлади.

Бемор таомни тановул қилиш шароити гигиена ва санитария қоидаларининг барчасига жавоб берадиган, хизмат кўрсатаётганларнинг маданий савияси юқори даражада бўлиши лозим. Бемор ва унга хизмат қилувчилар ҳам шахсий ҳам жамоа гигиеник қоидаларга риоя қилишлари керак.

Парҳез овқатланишнинг 3 гуруҳ тамойилларига биокимёвий омиллар киради. Замонавий парҳез овқатланиш ҳақидаги тушунча нафақат бемор танасига таомни тушиши билан қаноатланади, балки унинг доирасига биологик билимларнинг кенг қўлами ҳам таалукдир. Унга кўра бемор таомномаси физиологик, биокимёвий қонуниятларни ҳисобга олган ҳолда тузилиши шарт. Ушбу қонуниятлар озукавий моддаларнинг бемор танасига сингишини белгилаб беради. Бу пайтда таомнинг озукавий моддаларини бемор танасида қандай ўзгаришларга дучор бўлиши алоҳида аҳамият касб этади.

Озукавий моддаларнинг бемор танасига сингиш жараёни-ассимиляцияси қуйида келтирилган маълум кетма-кетликдаги босқичлардан ташкил топади. (29-слайд)

- 1) таомни сезиш, қабул қилиш ва уни ҳазм қилиш (ҳазм қилиш ҳаракати);
- 2) тананинг ички муҳитига меъда ва ичакда ферментлар ёрдамида парчаланган таом таркибини кириши (қонга ва лимфага) (ҳазм қилиш жараёни) ва ушбу моддаларни хужайраларга етиб бориши;
- 3) озукавий моддаларгача парчаланган таомни хужайраларга кириб бориши ва уларни биокимёвий ўзгаришлар оқибатида хужайраларнинг ички тузилмаларига айланиши (хужайравий овқатланиш);
- 4) моддалар алмашинуви туфайли танада ҳосил бўлган маҳсулотларни ташқи-муҳитга чиқиб кетиши.

Таомни танага сингишининг аҳамиятлироқ шартларидан бири, у ҳам бўлса тананинг ферментлар констиляциясининг (таркибининг) таомнинг кимёвий таркибига монандлик қоидаси ва кундалик таомноманинг сифатий пропорциясига амал қилишдир.

Парҳез овқатланишнинг 4-чи гуруҳи қаторига маълум-ҳажмдаги, суяқ-куяқлиги ёки агрегат ҳолати маълум ҳарорат таомни тановул қилиш киради. Уларни бир сўз билан айтганда, бу кўрсаткичлар парҳез овқатланишнинг физикавий тамойилларини ташкил қилади. Масалан, меъда-ичак канали фаолиятининг дабдурустдан издан чиқиши пайтларида бемор таомномаси оз миқдордаги суяқ таомдан ташкил топади.

Меъда-ичак канали томонидан қон кетиш, жарроҳлик амаллари қўлланилганлиги каби монеликлар бўлмаса, тановул қилинадиган суяқ ва куюқ таомларнинг ҳарорати + 55 – 60⁰ С дан ичимлик ҳарорати эса - 15⁰ С дан паст бўлмаслиги тавсия қилинади.

Парҳез овқатланиш жараёнида юқорида келтирилган тамойиллардан ташқари механик ва кимёвий авайлаш тамойилларига эътибор берилади, чунки кейинги тамойиллар энг кўп қўлланиладиганлардан ҳисобланади.

Механик авайлашнинг асосий мўлжали, у ҳам бўлса кундалик таомнома таркибида кўпол, ғализ, клетчаткага бой бўлган қийин ҳазм бўладиган маҳсулотларни (қора нон, турп, дуккакликлар, карам) чеклаш ёки мутлақо ишлатмасликдан иборат бўлади. Айни мақсадда, таомларни тайёрлаш жараёнида маҳсулотлар майдаланиб, кирилиб, аралаштирилиб, яхшилаб чайқатилиб, гомогенизация ҳолатига келтирилади. Гомогенизация даражасида майдаланган таомнинг катталиги микронлар билан ўлчанади. Бундай ҳолдаги таомнинг бемор танасида ҳазм бўлиши ва сингиши айтарли даражада яхши бўлади.

Ейиладиган таомларни бемор танасига етказиши мумкин бўлган механик ғализлигини камайтириш мақсадида яна қуйидаги хатти-ҳаракатлар амалга оширилади: (30-слайд)

- 1) маҳсулотларга махсус пазандалик усуллари билан ишлов бериш ва улар ёрдамида маҳсулотлардаги қўшувчи тўқималарни юмшатиш, дағал клетчатка миқдорини камайтириш, умуман олганда протопектин моддасини эритиш билан бирга маҳсулотни майин ҳолатга келтиришга эришиш. Кейинги натижага эришиш ферментлар иштирокида амалга оширилади. Масалан, анжир ширасидан олинадиган фицин ферменти ана шундай ферментлардан бўлиб, унинг ёрдамида гўшт юмшатилади. Мазкур фермент ушбу жиҳатлари билан озиқ-овқат тайёрлаш саноатида кенг қўламда қўлланила бошланди.
- 2) таомларни майдаланган, сувда пиширилган ва ёпилган маҳсулотлардан тайёрлаш;

- 3) таомларни тайёрлаш чоғида эзилган сабзавотларни пюре кўринишида шарбатларни эса гомогенизация шаклида ишлатиш;
- 4) сабзавотларни ёпма (запеканка) ва рулетлар қилиб, таомларни тайёрлаш.

Кимёвий авайлаш тамойилининг асосида беморнинг кундалик таомномаси таркибидаги нерв тизимини кўзғатувчи, меъда ва ичакнинг шира ажратиш ва ҳаракат фаолиятларини кучайтирувчи, жигар ва буйракларнинг тўқималарини (паренхимасини) қитиқловчи юқори миқдордаги экстрактив ва шира ҳайдовчи моддалар, органик кислоталар, ош тузи, эфир мойларини ва ҳ.к. ларни чеклаш ёки мутлақо йўқотиш жараёни ётади.

Кимёвий авайлаш тамойилини амалга ошириш мақсадида таомларни тайёрлаш жараёнида маҳсулотлар бугда ёки сувда пиширилади.

Шуни эсда тутиш керакки, аввалом парҳезномаларини узоқ муддат мобайнида қўллаш тавсия этилмайди, чунки бемор танасига маълум даражада қиймати паст бўлган таом киритилади. Бундай ҳолатнинг негизида ўз навбатида кундалик таом таркибидаги чекловлар ётади.

Ҳозирги кунларда, парҳез овқатланишнинг тамойиллари каторидан экологик омиллар ўз ўрнини эгалламоқда. Мазкур тамойилга биноан атроф-муҳит ўта тоза бўлиш тақозо қилади.

Хулосада шуни таъкидлаш мумкин: (31-слайд)

- 1) парҳез таомнома уни тайёрлашда инобатга олинади ган барча тамойилларга таянган ҳолда тайёрланиши керак;
- 2) парҳезномалар бемор танасидаги барча ўзгаришларни ҳисобга олган ҳолда, унинг замонавий талабларига тўла-тўқис равишда жавоб бера олиш лозим;
- 3) парҳез овқатланишга оид тамойилларни илмий изланишлар натижасига кўра мохирлик билан қўллаш, беморни қисқа вақт ичида ҳаттоки оғир ҳолатлардан олиб чиқишга асос бўла олади.

6. Мисоллар маърузанинг айрим бўлимларини ифодалаганда 5.1-5.6 бандларда келтирилган.

7. Таъминот ва кўргазмали материаллар – 33 та слайдлар.

8. Хулоса: шундай қилиб, унумли-рационал овқатланиш ва диетологиянинг асосий тамойиллари ТТА-ни битирувчиларини умумий амалиёт шифокорлари бўлиб етишишлари ва аҳолининг саломатлигини яхшилашда ташқи муҳитнинг уствор омилларидан бўлиб хизмат қилади.

9. Талабалар учун назорат саволлари: (32-слайд)

9.1. Умумий амалиёт шифокори аҳолининг қайси тоифаларига тиббий ёрдам хизматини кўрсатади?

9.2. УАШ-ни тайёрлаш мақсадида ишлаб чиқилган дастурларга қандай хужжатлар киради.

9.3. Унумли овқатланиш ва диетология тушунчаларига таъриф беринг.

9.4. Посонгилашган овқатланиш тамойилларига нималар киради?

9.5. Овқатланиш тартиби қандай ҳаракатларни англатади?

9.6. Ўзбекистон Республикасида диетология фанининг ривожига ҳақида қандай маълумотларни биласиз?

9.7. “Қовоқ” сайилларининг умумий амалиёт шифокорларини тайёрлаш жараёнида аҳамияти нималардан иборат?

9.8. Парҳез овқатланишнинг тамойиллари нечта ва уларга нималар киради?

Адабиётлар. (33-слайд)

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг “Соғлиқни сақлаш тизмини ислоҳ қилишни янада чуқурлаштириш ва уни ривожлантириш Давлат дастурини амалга оширишнинг асосий йўналишлари тўғрисида” ги фармони (№2107.10.10.98).
2. Ўзбекистон Республикаси Олий мажлисида 1996 й 26.08-да қабул қилинган “Фуқаролар соғлиғини сақлаш тўғрисида” ги қонун.
3. Ўзбекистон Давлат стандарти (олий таълим бакалавриат йўналиши бўйича мутахассис-шифокор умумий педиатрнинг зарурий тайёргарлик мазмуни ва даражасига талаблар – 5720200 –Педиатрия иши (расмий нашр. Тошкент, 2001, 33 бет).
4. Учебная программа по акушерству и гинекологии для подготовки врача общей практики по специальности “Педиатрия”. (Ташкент, 1995, 20 с). Составители: доц.Захидова Д.В., Коган И.С.
5. Умумий амалиёт врачларни тайёрлаш дастури проф.Гадаев А.Г., Таҳрири остида (Самарқанд – Тошкент, 1997, 115 б).
6. Умумий амалиёт врачини тайёрлаш учун ички касалликлари бўйича намунавий дастур. (Тошкент, 2003, 29 б). Тузувчилар: проф.Гадаев А.Г., ва бошқалар.
7. Ички касалликлар педиатрия фанининг ўқув дастурида. Тузувчилар: проф.Рустамова М.Т., Абдуллаев С.П., Гадаев А.Г. ва бошқа. (Тошкент, 2009, 14 б).
8. Тульчинский Т.Г., Вараикова Е.А. Жамоат соғлиғини сақлаш. 1 ва 2 қисмлар. Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган фан арбоби, проф. Х.Ё.Каримов ва доц. Р.И.Азимов таҳрири остида таржиа қилинди. Тошкент, 2003, 1 қисм – 464 б, 2 қисм 503 б. II ТошДавТИ.
9. саидов Б.М. диетология 1 жилд. Тошкент, 2008, 252 б.
10. WWW MZV gov.ru

Кўтиладиган натижалар (34-слайд)

Талабалар онгида умумий амалиёт шифокорини тайёрлаш жараёнида унумли овқатланиш ва диетология асослари ва тамойиллари ҳақидатушунчаларни шакллантириш ва ушбу маълумотлардан келажакда аҳоли орасида участкаларда шифокор тарзида фаолият олиб борилганда, кенг кўламда фойдаланишга бўлган интилишни кучайтириш.