

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAHSUS TA'LLIM VAZIRLIGI NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

Tabiiy fanlar fakulteti 5420100- biologiya ta'lim yo'nalishi bo'yicha bakalavriyat
bosqichi bitiruvchisi

Holqo'zieva Manzuraning

**"O'simlik va hayvonlardan tayyorlanadigan parhez taomlarning turli
kassalliklarda foydalanilishi" mavzusidagi**

Bitiruv malakaviy ishi

Bitiruv malakaviy ishi

Namangan 2011

Mazkur bitiruv malakaviy ishda hazm a`zolari va yurak qon-tomir kasalliklari va kamqonlikni davolashda tavsiya etiladigan o`simlik va hayvon mahsulotlaridan tayyorlanadigan eng muxim parhez dasturxonlar va taomlar, ularning turlari, tayyorlash usullari va qo`llash usullarini yoritilgan. Bitiruv malakaviy ishida professor A. Asqarov rahbarligida ishlab chiqilgan parhez dasturxonlarning gastrit, ateroskleroz kasalliklarida qo`llanilish tartiblari va ayrim taomlarning tayyorlanish usullari ham yoritilgan. Shuningdek, mazkur kasalliklar belgilari ham keltirilgan.

Ushbu bitiruv malakaviy ishda keltirilgan ma`lumotlardan oliy o`quv yurtlari Biologiya ta`limi bakalavriat yo`nalishlari va tibbiyot kollejlari talabalari foydalanishlari mumkin.

Tashqi taqrizchi: NamDU Kimyo kafedrası professori, k.f.d. Sh. Abdullayev

Ichki taqrizchi: NamDU Biologiya kafedrası dotsenti, b.f.n. Sh. Tojiboyev

Mundarija

Kirish.....	4	
1-BOB. Adabiyotlar sharhi	8	2-
BOB. Shifobaxsh (parhez) dasturxonlar tavsifi	11	
3-BOB. Hazm a`zolari kasalliklarida shifobaxsh ovqatlanish.....	22	
3.1. Kasalliklarning qisqacha tavsifi va tavsiya qilinadigan parhez.....	22	
3.2. Oshqozon- ichak kasalliklarida tavsiya qilinadigan parhez taomlar andozalari va ularni tayyorlash usullari	29	
4- Bob. Qon aylanish organlari kasalliklarida shifobaxsh ovqatlanish.....	41	
4.1. Kasalliklarning qisqacha tavsifi.....	41	
4.2. Tavsiya etiladigan parhez taomlarning andozalari va ularning tayyorlanishi.....	46	
Xulosalar	63	
Foydalanilgan adabiyotlar.	64	

Kirish.

Mavzuning dolzarbligi. Respublikamiz mustaqillikka erishgach aholi turmush tarzini jahon standartlari darajasiga ko'tarish, jamiyat ma'naviy qiyofasini shakllantirish kabi ustuvor masalalarga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Poytaxtimizdagi "O'zbekiston" Xalqaro anjumanlar saroyida 2010 yilning 7- dekabr kuni O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilingan kunning 18 yilligiga bag'ishlangan tantanali yig'ilish bo'lib o'tdi. Unda davlat va jamoat arboblari, fan, madaniyat va sanat namoyandalari, poytaxt jamoatchiligi, mamlakatimizda faoliyat ko'rsatayotgan xorijiy davlatlarning elchixonalari va xalqaro tashkilotlar vakolatxonalari vakillari ishtirok etdi. Unda Prezident Islom Karimov "Mamlakatimizni modernizatsiya qilish yo'lini izchil davom ettirish – taraqqiyotimizning muhim omilidir" mavzusida ma'ruza qildi. "Mustaqillik yillarida demokratik huquqiy davlat qurish, fuqarolik jamiyatini shakllantirish, islohotlarni amalga oshirish borasida erishilgan barcha yutuqlar zahirida Konstitutsiyada belgilab qo'yilgan huquq va asosiy tamoyillar yotibdi", dedi Prezident. Davlatimiz rahbari, "Mamlakatni isloh qilish va demokratlashtirish jarayoni qat'iy va izchil tus oldi". "Bosib o'tgan yo'limiz va mamlakatimizning dunyoda sodir bo'layotgan tub o'zgarishlar jarayonida tutgan o'rnini holis va tanqidiy baholar ekanmiz, biz erishgan yutuqlarimizga mahliyo bo'lib qolmasligimiz, ortiqcha havolanish va xotirjamlikka berilmasligimiz zarur", dedi.

Tadbirkorlik haqida gapirganda, biz avvalambor xususiy tadbirkorlikni o'zimizga tasavvur qilamiz. Aytish kerakki, yurtimiz tarixida tadbirkorlik qadim zamonlardan buyon alohida o'rin tutib keladi. Ota-bobolarimizning o'z yeri, o'z mulki, o'z kasbu hunariga ega bo'lish, omilkorlik bilan ish yuritish, tadbirkor va ishbilarmon insonlarni qadrlash borasidagi ananalari haqida ko'p gapirish mumkin. Prezidentimiz o'z nutqida "Men bu o'rinda Sohibqiron Amir Temur bobomizning barchamizga yaxshi malum bo'lgan "Azmi qat'iy, tadbirkor, hushyor, mard va shijoatli bir kishi mingta tadbirsiz va loqayd kishidan afzaldir", deb aytgan chuqur manoli so'zlarini yana bir bor eslatmoqchiman. Albatta, ilgari zamonlarda tadbirkorlik balki boshqacha nomlar bilan atalgan bo'lishi mumkin. Ammo, qanday nom bilan atalmasin - uning otini savdogar yoki do'kondor deydimi, hunarmand usta yoki kasanachi deydimi, katta-kichik korxona egasi deydimi, bundan qat'iy nazar, ajdodlarimiz aynan shu soha hisobidan ro'zg'or tebratib, o'z oilasini, el-yurt manfaatini taminlab kelgan. Bir so'z bilan aytganda, tadbirkorlik, ishbilarmonlik xalqimizning, millatimizning qon-qoniga, suyak-suyagiga singib ketgan noyob va ezgu fazilat, desak, mubolag'a bo'lmaydi." Taraqqiy topgan, farovon yashayotgan demokratik davlatlar qatoriga kirish, xalqimiz uchun munosib hayot darajasini ta'minlash borasidagi ustuvor vazifalar sifatida u davlat hokimiyati va boshqaruvni demokratlashtirishga qaratilgan konstitutsiyaviy islohotlarni yanada chuqurlashtirish; axborot sohasida fuqarolar va inson huquqlari kafolatlarini, saylov erkinligini ta'minlash va saylov qonunchiligini takomillashtirish; nodavlat notijorat tashkilotlari va jamoat tuzilmalari va fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlarining huquq va vakolatlarini kengaytirish va mustahkamlashni aytib o'tdi. Islom Karimov o'z ma'ruzasida "2010 yilda "Barkamol avlod yili" Davlat dasturining asosiy yo'nalishlari amalga oshirilishi" xususida qisqacha to'xtalib o'tdi, zero, asosiy xulosalar yil yakuniga ba'ishlangan majlislarda chiqariladi. Prezident 2011 yilni "Kichik biznes xususiy tadbirkorlik yili" deb e'lon qildi [4].

Prezidentimiz Islom Karimov 2010 yil 27 yanvarda O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi qonunchilik palatasi va Senatining qo'shma majlisida "Mamlakatimizni modernizatsiya qilish va kuchli fuqarolik jamiyati barpo etish – ustuvor maqsadimizdir" va 2010 yil 29 yanvar kuni vazirlar maxkamasining majlisida "Asosiy vazifamiz-vatanimiz taraqqiyoti va xalqimiz farovonligini yanada yuksaltirishdir" deb nomlangan ma'ruza qildi. Bu ma'ruzalar bugungi kunda jamiyatimiz taraqqiyotining asosiy yo'nalishlarini belgilab berdi [5].

Bugungi kunda dunyo bo'ylab moliyaviy inqiroz ko'plab mamlakatlarni qamrab oldi. Jahonda ishlab chiqarish inqiroz tasirida ancha pasayib ketdi. Dunyoning ko'plab yirik korxonalarida bankrotlik holatiga tushib qoldi.

Moliyaviy inqiroz ta'siriga tushmaslik, uni oldini olish uchun respublikamizda yetarli chora-tadbirlar ishlab chiqildi. Prezidentimiz I.A.Karimov tomonidan "Jahon moliyaviy inqirozi va uni O'zbekiston sharoitida bartaraf etish yo'llari" nomli asar yaratildi. Mazkur asarda jahonda kechayotgan moliyaviy inqiroz va uning sabablari atroflicha yoritib berilgan. Shuningdek O'zbekiston sharoitida moliyaviy inqirozning oldini olish chora-tadbirlari aniq misollar asosida ko'rsatib berilgan. Prezidentimizning bu asarida O'zbekistondagi mavjud iqtisodiy holat va resurslar mamlakatimizni inqirozga dosh berishiga asos bo'lganligi hamda kichik va o'rta biznesni rivojlantirish, banklar faoliyatini takomillashtirish inqirozning oldini olishning bosh omillaridan ekanligi ta'kidlangan. Bu masala bo'yicha prezidentimizning quyidagi fikrlarini keltirish o'rinli "Jaxon moliyaviy inqirozi sharoitida iqtisodiytning real sektori korxonalarini qo'llab - quvatlash bo'yicha birinchi navbatda ishlab chiqarishni modernizatsiya qilish, kooperatsiya aloqalarini kengaytirish, mustaxkam xamkorlikni yo'lga qo'yish, mamlakatimizda ishlab chiqarilgan maxsulotdarga ichki talabni rag'batlantirish masalalri aloxida o'rin tutdi." Butun jahon bo'ylab iqtisodiy susayish kuzatilgan bo'lsa, O'zbekistonda iqtisodiy o'sish kuzatildi. Prezidentimiz o'z ma'ruzasida bu borada aniq fakt va raqamlarni keltirib "Bu xulosalarni tasdiqlaydigan raqamlar haqida gapiradigan bo'lsak, og'ir kelgan 2009 yilda mamlakatimizning yalpi ichki mahsuloti 8,1 foizga o'sgani, sanoat sohasi 9 foizga, iqtisodiyotimizga jalb etilgan investitsiyalar hajmi 26 foizga, shu jumladan, tashqi investitsiyalar 68 foizga oshgani, tashqi savdoning ijobiy saldosi 2,3 milliard dollardan ko'proqni tashkil etgani, o'rtacha oylik darajasining o'sishi 40 foizga, aholi daromadlari esa 26,5 foizga ko'payganini ta'kidlash lozim. Mana shu misollarning o'ziyoq biz erishgan ko'pgina yutuqlarning yaqqol dalili bo'la oladi, desak, anig'ini aytgan bo'lamiz"- deya ta'kidladi [1].

Odamlarda ovqat hazm qilish a'zolarining turli xildagi kasalliklari ko'p uchraydi. Bu a'zolarining faoliyatini buzilishiga olib keladigan omillar turli tuman. odamlarda ovqat hazm qilish a'zolarining faoliyati buzilganda odamda turli kimyoviy vositalardan foydalaniladi. Ma'lumki, juda ko'p dori vositalarini turli asoratlari bo'ladi. Odamlarda ovqat hazm qilish a'zolarining faoliyati buzilganda shifokorlar parhez taomlarni iste'mol qilishni ham tavsiya etadilar. Bundan parhez taomlar hayvonlarning mahsulotlari, moll go'shti, qo'y go'shti, parranda go'shti, baliq go'shti bo'lishi mumkin. Bu hayvonlardan tayyorlanadigan parhez taomlar ko'p hollarda suvda qaynatilgan holda, dimlangan holda ya'ni bug'da dimlab, kam hollarda turli o'simliklarning yog'i (moyi)da ko'p qovurmay tayyorlanadi. Bu tarzda pishirib tayyorlangan oziq - ovqatlarning kimyoviy tarkibi deyarli buzilmaydi. Ularni odam organizmiga so'rilishi yaxshi bo'ladi.

Undagi quvvat odam organizmiga oson o'tadi. Buning natijasida odam organizmida ro'y berayotgan fiziologik jarayonlar o'zining me'yoriga keladi. Odam tanasida ro'y berayotgan kasalliklar yo'qoladi.

Yosh bolalarda, keksalarda, kasallikdan tuzalib me'yoriy holdagi faolligiga o'tayotgan kishilarda kam quvvatlik holatlari ham ko'p kuzatiladi. Mana shunday holatlarda dori - darmonlar bilan birga hayvon mahsulotlaridan hamda o'simlik mahsulotlari, donlari, mevalaridan foydalanib tayyorlanilgan parhez taomlar yaxshi foyda beradi.

Ishning maqsadi. Bitiruv malakaviy ishning maqsadi bo'lib, odamlarning ovqat hazm qilish a'zolari, yurak-qon tomir kasalliklarida parhez taomlarning foydalanilishi va ularning ayrimlarini tarkibi tayyorlash usullarini organishdan iborat.

Bitiruv malakaviy ishning vazifalari:

- parhez dasturxonlar bilan tanishish;
- ovqat hazm qilish a'zolari kasalliklarida parhez taomlarning ishlatilishini o'rganish;
- yurak qon- tomir kasalliklarida parhez taomlarning ta'sirini o'rganish;
- parhez taomlarni tayyorlash usullarni o'rganish.

Ишнинг амалий аҳамияти:

Аҳоли ўртасида тўғ'ри овқатланиш ҳақида тушунтириш ишларини олиб бориш асосида кенг тарқалган гастрит, атеросклероз касалликларини парҳез билан даволаш

профилактик чораларини етказишдан иборат.

1- Bob. Adabiyotlar sharxi.

Shifobaxsh ovqatlanish bemorlarni davolashni muhim tarkibiy qismi bo'lib, organlarning, yoxud organizmning buzilgan funksiyasini tiklashga yordam beradi. Shifobaxsh ovqatlanish me'yordagi (ratsional) ovqatlanishdan o'zining tarkibi va tayyorlash usullari bilan farq qiladi. Bu ovqatlanish ham kasal organizmning ozuqa moddalariga bo'lgan ehtiyojini ta'minlashi, ya'ni fiziologik tomondan to'la qimmatga ega bo'lishi va kasal a'zoning funksiyasini tiklashga yordam berishi kerak.

Shifobaxsh ovqatlanishni to'g'ri tashkil etish bo'rsida olimlar qadimdan o'z hissalarini qo'shib kelganlar.

Buyuk alloma Abu Ali ibn Sino o'zining shox asari bo'lmish "Tib qonunlari" asarining birinchi kitobida sog'lom turmush tarzini tashkil etish, shknigdek, to'g'ri ovqatlanish, parhez taomlarning ahamiyati haqida batafsil ma'lumotlar keltirgan.

Pokrovskiy A. A. Turli kasalliklarda shifobaxsh ovqatlanishni tashkil ustida ilmiy izlanishlar olib borgan (1971).

Asqarov A. A. ko'plab kasalliklarda, xususan, oshqozon- ichak kasalliklarida parhez dasturxonlarning muallifi hisoblanadi. Uning rahbarligida ishlab chiqilgan 2 – son parhez dasturxoni o'zining yuqori kaloriyaliligi. Oqsillarning va yog'larning ko'pligi. Oshko'klarning mo'lligi bilan ajrilib turadi. Asosan, kam sekretsiyal surunkali gastritning remissiya davrida tavsiya etiladi.

ingradiyentlari nisbatini saqlab turishdir.

A.A.Asqarov (1992) ishlab chiqqan parhez bemorda ichak faoliyatini yaxshilashga yo'naltirilgan.

1958-yildayoq A.A.Asqarov qaynatmani quyidagi usulda tayyorlashni tavsiya qilgan:

Hazm a'zolarining kasalliklarini davolashda qo'llanilgan parhezdan biri Kryukov-Asqarov parhezi deb ataladi.

U ingichka ichakning zararlanishi bilan kechadigan enterokolitda, chillashirda tavsiya etiladi. Parhez bir necha kunga mo'ljallangan, bijg'ish jarayoniga qarshi maxsus qo'llaniladi, qat'iy parhez qatoriga kiradi. Bu parhez disbakteriozga, ya'ni ichak mikroflorasining bijg'ishiga qarshi kurashish uchun tayinlanadi, chunki ichak mikroflorasining bijg'ishi vitaminlarning yog'lar, oqsillar va uglevodlarning ingichka ichakdan so'rilishiga to'sqinlik qiladi.

O'zbek milliy parhezi meda ichak kasalliklari laboratoriyasida A.A.Asqarov rahbarligida ishlab chiqilgan. Bu parhez meda shirasi yetishmaydigan surunkali gastritlarda tavsiya etiladi. Uni tayinlashda kasallikning qaysi bosqichda ekanligi va boshqa a'zo va sistemalarning ham zararlanganligini hisobga olinadi. Parhez uzoq muddatga buyuriladi. Parhezga rioya qilish faqat me'dani avaylashni emas, balki uni mashq qildirishni ham nazarda tutadi, shunga ko'ra ham kimyoviy ta'sirlovchilar saqlanadi.

2 – o'zbek milliy parhezi Pevzner ishlab chiqqan 2-parhezdan shu bilan farq qiladiki, unda oqsillar, yog'lar, hushbo'y ko'katlar, shira ajraliushini yaxshilaydigan moddalar bo'ladi.

4- o'zbek milliy parhezini 1990-1995 yillarda A.A.Finkel va A.I.Ilxomovlar ishlab chiqishgan. Sekretor funksiyasi oshgan gastritda, meva va 12 barmoqli ichak yarasi kasalligida dard ancha bosilib turgan davrda me'da shilliq qavatini mexanik va kimyoviy jihatdan avaylash, yallig'lanish jarayonlarini kamaytirish maqsadida tayyorlanadi.

K.Mahmudov (1995) ma'lumotlariga kora o'zbek milliy parhezlari surunkali kolitlarda va ichak diskineziyasida tayinlanadi. Parhezni tayinlashda kasallikning turi va bosqichi hisobga olinishi zarur. Kasallik zo'raygan davrda ovqatlar bug'da yoki eziltirib qaynatib pishiriladi, bunday taom yaxshi hazm bo'ladi va ichak shilliq pardasini ta'sirlamaydi. So'ngra 1 – 2 oy mobaynida, o'tkir yallig'lanish jarayoni tugagandan so'ng ovqatni qaynatib so'ngra ezib berish mumkin. Ichakning motor va sekretor funksiyasini orttiradigan va unda bijg'ish jarayonini kuchaytiradigan mahsulotlarni parhez taomlar qatoridan chiqarib tashlash mumkin.K. Maxmudov (1989) tansiq taomlarniyangi andozalari va ularni tayyorlanish usullari borasida mehnatlari e'tiboga loyiq.

A. I. SHayxov, A. X. Usmonxo`jaevlar ham o`zbek milliy dasturxonini yangi taomlarining mualliflari hisoblanadi.

2- Bob. Shifobaxsh (parhez) dasturxonlar tavsifi

Shifobaxsh ovqatlanish bemorlarni davolashni muhim tarkibiy qismi bo'lib, organlarning, yoxud organizmning buzilgan funksiyasini tiklashga yordam beradi. Shifobaxsh ovqatlanish me'yordagi (ratsional) ovqatlanishdan o'zining tarkibi va tayyorlash usullari bilan farq qiladi. Bu ovqatlanish ham kasal organizmning ozuqa moddalariga bo'lgan ehtiyojini ta'minlashi, ya'ni fiziologik tomondan to'la qimmatga ega bo'lishi va kasal a'zoning funksiyasini tiklashga yordam berishi kerak.

Shifobaxsh ovqatlanish har bir kasallikning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olib tuziladi va kasallikning ma'lum davriga mo'ljallanadi. Parhez dasturxonlarning ko'pida ovqat tarkibi va miqdori ma'lum cheklanishlarga yo'l qo'yilgani uchun uni bemorga uzoq muddatga buyurish mumkin emas.

Davolash muassasalarida shu vaqtgacha ishlatib kelingan va ishlatilayotgan shifobaxsh dasturxonlar tibbiyot fanlari akademiyasining Ovqatlanish instituti (Moskva) tomonidan yaratilgan va Yevropacha oshxona hamda taomlarga moslashgan. Bu dasturxonlar ma'lum darajada shu sohadagi fan yutuqlarini ham umumlashtirgan va vrachlarga yaxshi tanish bo'lib qolgan. Shuning uchun yuqorida ko'rsatilgan parhez dasturxonlarning tartib soni va asosiy qoidalarini saqlagan holda, asosan jumhuriyatda yetishtiriladigan oziq –ovqatlardan va milliy taomlardan shifobaxsh dasturxonlar tuzildi.

Quyida ana shu qayta tuzilgan shifobaxsh dasturxonlarning tavsifi bilan tanishasiz.

1-son parhez dasturxon

Tayinlash uchun ko'rsatmalar. Me'da va 12 barmoqli ichakning yara kasalligi, yuqori yoki saqlangan sekretsiyaviy surunkali gastrit zo'rayishining qaytish davri va remissiyasining dastlabki 2-3 oyi davomida, kam sekretsiyali gastritning tuzalish davri, o'tkir gastrit (tuzalgandan keyingi davrida parhez ovqatlanish uchun).

Tayinlashdan maqsad. Me'dada va 12 barmoqli ichakda yallig'lanishning yo'qolishi va tiklanish jarayonlarining kechishiga yordam berishi kerak. Shuning uchun bu a'zolarga mexanik, termik va kimyoviy ta'sirotlar cheklangan bo'ladi.

Umumiy tavsifi. Sekretsiyani kuchli qo'zg'atuvchi va me'da shilliq pardasini kimyoviy va mehanik ta'sirlovchi taomlar berilmaydi. Ovqatlar iliq holatda, bir kunda 5 marta beriladi. Sovuq va issiq taomlar berish mumkin emas. Dasturxonning kaloriyasi va asosiy ovqat moddalarning nisbati me'yorida bo'ladi.

Dasturxonning kaloriyasi va tarkibi. Oqsil-100 g, (uning 60 % hayvon oqsili), yog'lar -100 g, karbon suvlar -400 g, kaloriyasi 3000 atrofida, osh tuzi -10 g. Vitaminlar A – 2mg, B₁-4 mg B₂-4 mg, PP-30 mg, c-100 mg. yetishmagan vitaminlar preparat shaklida beriladi. Kalsiy -0,8 g, fosfor -1,6 g, magniy -0,5 g, temir -15 mg. Taom harorati odatdagicha ovqat 5 mahal beriladi.

Tayyorlash usuli. Ovqat qaynatib yoki bug'da pishiriladi.

Beriladigan taomlar. Oliy yoki birinchi navli undan tayyorlangan, bir kun oldingi yoki qurutilgan non, quruq pechene, haftada bir ikki marta yopilgan yog'siz bulochka, qaynatilgan go'sht, tuxum, suzma solib duxofkada pishirilgan peroshka; yaxshi pishgan yoki ezilgan yormalardan tayyorlangan bo'tqalar, shirali sho'rvalar, sabzavot va qaynatilgan go'shtni 1-2 marta go'sh qiymalagichdan o'tkazib tayyorlangan bo'tqasimon sho'rvalar.

Tavsiya etilmaydi. Hamma yangi non va non mahsulotlari, kuchli go'shtli sho'rvalar; yog'i, go'sht, baliq, tovuq, konservalar, qovurilgan tuxum va go'shtli taomlar. Tariq, perlovka, jo'xori yormalaridan, noxat moshdan tayyorlangan bo'tqalar va sho'rvalar; nordon va sho'r mahsulotlar; dorivorlar, yaxshi pishmagan nordon meva va sabzavotlar; gazli ichimliklar; achchiq choy, kvas, qora kofe, muzqaymoq.

2-son parhez dasturxon

Tayinlash uchun ko'rsatmalar. Kam sekretsiyali surunkali gastritlarning remissiya davri, surunkali enterokolitarning yengil kechishi va remissiya davri.

Tayinlashdan maqsad. Me'da va ichaklarning funksiyalarini me'yorigacha tiklashga yordam berish, to'la sifatli ovqatlanishni ta'minlash.

Umumiy tavsifi. Parhez dasturxonda fiziologik to'la qimmatli, qiyin hazm bo'ladigan oziqlar, sut va o'tkir taomlar cheklangan. Ishtaxa ochadigan, me'da shirasini ko'paytiradigan ozuqa moddalar qo'shishga ruxsat etiladi. Ovqat iliq holda qabul qilinishi kerak. Ovqatlanish tartibi –sut kasiga 4-5 marta .

Kaloriyasi va tarkibi. Oqsillar -100 g, yog'lar -100 g, karbon suvlar -400 g, kaloriyasi - 3000 g, osh tuzi -15 g gacha.

Vitaminlar: A-2 mg, B₁-4 mg, B₂-4 mg, PP -30 mg, c – 100 mg;

Kalsiy -0,8 g, fosfor -1,6 g, magniy -0,5 g, temir -15 mg.

Tayyorlash usuli: odatdagi texnologik ishlovlar qo'llanadi. Asosiy mahsulotlar qirilgan holda ishlatiladi.

Beriladigan taomlar. 1-2 –nav bug'doy unidan 1 kun oldin tayyorlangan yoki qurutilgan non, bulochka, pechene, go'sht, olma, suzma, guruch solib pishirilgan peroshkilar, yopilgan yog'siz somsa, suyuq oshlar. Qaynatilgan go'shtdan tayyorlangan taomlar, dimlama.

Tavsiya etilmaydi. Yangi non va non mahsulotlari, sutli, tariqli sho'rvalar, yog'li go'sht, tovuq, o'rdak, g'oz, konservalar, tuzlangan, dudlangan yo'gli baliqlar; qattiq pishgan tuxum. No'xot va mosh, oz miqdorda taomlarga solinadi. Perlovka, jo'xori, hom, chala pishgan sabzavotlar; tuzlangan va marenoka qilingan mahsulotlar, piyoz, chesnok, turup, rediska, qo'ziqorin.

3-son parhez dasturxon

Tayinlash uchun ko'rsatmalar. Qabziyat bilan kechadigan ichaklarning surunkali kasalliklari zo'rayishining yengil shakli va remissiya davri hamda shu kasalliklarning me'da, jigar, o't yo'llari va me'da osti bezi funksiyalarining buzilishi bilan kechadigan holatlar.

Tayinlashdan maqsad. To'la sifatli ovqatlanishni ta'minlash, ichaklarning buzilgan funksiyasini va shuning natijasida buzilgan moddalar almashinuvi jarayonini tiklash, ichaklardagi regerinatsiya jarayonini kuchaytirish.

Umumiy tavsifi. Dasturxon fiziologik to'la qimmatli bo'lib ovqatga ichaklarning harakatini kuchaytiradigan fizik va kimyoviy ozuqa moddalari ko'proq qo'shiladi. Ichakda bijg'ish va chirish jarayonlarini kuchaytiradigan hamda boshqa hazm organlari funksiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi mahsulotlar va taomlar berilmaydi.

Kaloriyasi va tarkibi. Oqsillar -100 g, yog'lar -100 g, karbon suvlar -400 -450 g, kaloriyasi -3000 g, osh tuzi -12-15 g gacha.

Vitaminlar: B₁-4 mg, B₂-4 mg, A-2 mg, PP -30 mg, c – 100 mg;

Kalsiy -0,8 g, fosfor -1,6 g, magniy -0,5 g, temir -15 mg.

Tayyorlash usuli: ovqat asosan qaynatib yoki bug'da pishiriladi. Sabzavot va mevalar hom yoki pishirilgan holda pishiriladi. Dasturxonga sovuq taomlar va ichimliklar ham qo'yiladi.

Beriladigan taomlar. 2 –nav bug'doy unidan 1 kun oldin tayyorlangan yoki qurutilgan non, bulochka, qatiq, kefir, atsedofilin, reyajenka, qaymoq, chuchuk pishloq, suzma, pechene, go'sht, olma, suzma, guruch solib pishirilgan peroshkilar, baliq, suyuq oshlar ham taomlarga solinadi. Qaynatilgan go'shtdan tayyorlangan taomlar, dimlama.

Tavsiya etilmaydi. Yog'li, shirin va oliy navdan tayyorlangan non, yog'li kuchli sho'rvalar, konservalar, tuzlangan, dudlangan yo'gli baliqlar; qattiq pishgan tuxum, guruch, manka yormasi, vermishel, dukkakli o'simliklar turup, piyoz, chesnok, rediska, qo'ziqorin.

4-son parhez dasturxon

Tayinlash uchun ko'rsatmalar. Ich –ketar va keskin dispektik holatlar bilan kechadigan o'tkir va surunkali ichak kasalliklarining kuchaygan davri, appendektomiya va ichak rezeksiyasidan keyingi holat.

Tayinlashdan maqsad. Me'da va ichaklarni mehanik va kimyoviy ta'sirlardan saqlash, ichklardagi bijg'ish va chirish jarayonlarini hamda ichak shilliq qavatining yallig'lanishini kamaytiradi.

Umumiy tavsifi. Dasturxonda yog'lar va karbon suvlar kamaytirilgan oqsillar miqdori me'yorda, osh tuzi kam qo'shilgan. Me'da va ichak shilliq qavatlariga mehanik va kimyoviy

ta'sirot keskin cheklangan. Ichaklardagi bijg'ish va chirishni kuchaytiradigan mahsulotlar va taomlar berilmaydi. Ovqatlanish rejimi – 1 kunda 5-6 marta.

Kaloriyasi va tarkibi. Oqsillar -90 g, yog'lar -70 g, karbon suvlar -250 g, kaloriyasi - 2000 g, osh tuzi -8-10 g gacha.

Vitaminlar: B₁-4 mg, B₂-4 mg, A-2 mg, B₆ -4 mg, PP -30 mg, c – 150-100 mg, ovqatda yetishmagan vitaminlar preparat yoki konsentrat bilan to'ldiriladi.

Kalsiy -0,8 g, fosfor -1,6 g, magniy -0,5 g, temir -15 mg.

Tayyorlash usuli: taomlar suvda qaynatilib va bug'da pishiriladi. Asosiy mahsulotlar qirib yoki qiymalanib tayyorlanadi.

Beriladigan taomlar. 200 g oq undan tayyorlangan suhari –yupqa kesilgan guruch, manka yormalarining shirali qaynatmasi va qaynatib qiymalangan go'sht solib tayyorlangan yog'siz sho'rvalar, yog'siz go'sht va baliqdan tayyorlangan qiymalar. Sabzavotlarning qaynatmasi, behi, kseliy, qirilgan olma, shgakar kam beriladi. Sariyog' taomlarga solinadi.

Tavsiya etilmaydi. 1-va boshqa navdan tayyorlangan non mahsulotlari, sut va sut mahsulotlari, yog'li kuchli sho'rvalar, konservalar, tuzlangan, dudlangan yo'gli baliqlar; qattiq pishgan tuxum, guruch, no'xot, mosh, vermishel, dukkakli o'simliklar turup, piyoz, chesnok, rediska, qo'ziqorin.

5-son parhez dasturxon

Tayinlash uchun ko'rsatmalar. Jigar va o't yo'llari kasalliklarida o'tkir jarayonning qaytish bosqichi remissiya davri.

Tayinlashdan maqsad. Jigarning funksional holatini yaxshilash, to'la qimmatli ovqatlanishni ta'minlash, o't ajralishini rag'batlash.

Umumiy tavsifi, yetarli kalaoriyaga ega bo'lgan ekstraktiv moddalar va holesteringa boy mahsulotlar cheklangan parhez dasturxon. O'simlik klechatkasi miqdori biroz ko'paytirilgan, ovqat 5-6 mahal beriladi.

Kaloriyasi va tarkibi. Oqsillar -100 g, yog'lar -80-90 g, karbon suvlar -400 -450 g, kaloriyasi -2800-2900 g, osh tuzi -6-8 g gacha.

Vitaminlar: B₁-4 mg, B₂-4 mg, A-2 mg, PP -30 mg, c – 100 mg;

Kalsiy -0,8 g, fosfor -1,6 g, magniy -0,5 g, temir -15 mg.

Tayyorlash usuli:taomlar qaynatib yoki bug'da pishiriladi. Mahsulotlar juda maydalanmaydi, qovurib pishirilgan ovqatlar mumkin emas.

Beriladigan taomlar. 1-2 –nav bug'doy javdari unidan 1 kun oldin tayyorlangan yoki qurutilgan non, bulochka, pechene, quruq biskvitlar, somsa, go'sht, kompot, mevalar, olma, suzma, manti, qiyma kabob, yopilgan yog'siz somsa, suyuq oshlar. Qaynatilgan go'shtdan tayyorlangan taomlar, dimlama.

Tavsiya etilmaydi. Yangi non va non mahsulotlari, sutli, tariqli sho'rvalar, konservalar, tuzlangan, dudlangan yo'gli baliqlar; qattiq pishgan tuxum. No'xot va mosh, oz miqdorda taomlarga solinadi. Perlovka, jo'xori, hom, chala pishgan sabzavotlar; tuzlangan va marenoka qilingan mahsulotlar, piyoz, chesnok, turup, rediska, qo'ziqorin. Qora qaxva, gazli ichimliklar, kakao.

6-son parhez dasturxon

Tayinlash uchun ko'rsatmalar. Podagra, siydik kislotasi ko'payishi (diateza) kuzatilgan bemorlar, eritremitiya va boshqa go'sh va baliq berilmaydigan kasalliklar.

Tayinlashdan maqsad. Purin almashinivini me'yorga qaytarish va siydik kislotasi hosil bo'lishini kamaytirish.

Umumiy tavsifi. Oqsil, yog', karbon suvlar, fiziologik me'yor atrofida, purin birikmalari ko'p bo'lgan ozuqa moddalari qo'shilmagan parhez dasturxon. Osh tuzi o'rtacha cheklangan. Ko'p miqdorda vitaminlar va ishqoriy radikallar bo'lgan mahsulotlar ishlatiladi. Suyuqliklar ko'p miqdorda beriladi. Ovqatlanish rejimi -5 mahal.

Kaloriyasi va tarkibi. Oqsillar -80 g, yog'lar -80 g, karbon suvlar -400 g, kaloriyasi - 2700-2800 g, .

Vitaminlar: B₁-4 mg, B₂-4 mg, A-2 mg, PP -30 mg, c – 100-150 mg; nikotinat kislota -30 mg suyuqliklar 2-2,5 l gacha

Tayyorlash usuli: taomlar odatdagi usullar bilan tayyorlanadi, kechgacha kepak suvi eriladi.

Beriladigan taomlar. 1-2 –nav bug`doy unidan tayyorlangan oq va qora yoki qurutilgan non, bulochka, pechene, quruq biskvitlar, somsa, go`sht, kompot, mevalar, olma, suzma, manti, qiyma kabob, yopilgan yog`siz somsa, suyuq oshlar. Qaynatilgan go`shtdan tayyorlangan taomlar, dimlama. Sut mahsulotlari.

Tavsiya etilmaydi. Shakar va yog` solingan non mahsulotlari, kuchli, yog`li, dukkakli don mahsulotlari solingan sho`rvalar. Jigar, til, tuzlangan mahsulotlar, ikra, malina, shokolad, perlovka, jo`xori, hom, chala pishgan sabzavotlar; tuzlangan va marenoka qilingan mahsulotlar, piyoz, chesnok, turup, rediska, qo`ziqorin. Qora qaxva, gazli ichimliklar, kakao.

7-son parhez dasturxon

**Tayinlash uchun ko`rsatmalar.** Me`da va 12 barmoqli ichakning yara kasalligi, yuqori yoki saqlangan sekretsiviy surunkali gastrit zo`rayishining qaytish davri va remissiyasining dastlabki 2-3 oyi davomida, kam sekretsiviy gastritning tuzalish davri, o`tkir gastrit (tuzalgandan keyingi davrida parhez ovqatlanish uchun).

Tayinlashdan maqsad. Me`da va ichaklarni mehanik va kimyoviy ta`sirlardan saqlash, ichklardagi bijg`ish va chirish jarayonlarini hamda ichak shilliq qavatining yallig`lanishini kamaytiradi. yetarli kalaoriyaga ega bo`lgan ekstraktiv moddalar va holesteringa boy mahsulotlar cheklangan parhez dasturxon. O`simlik klechatkasi miqdori biroz ko`paytirilgan, ovqat 5-6 mahal beriladi.

Kaloriyasi va tarkibi. Kaloriyasi va tarkibi. Oqsillar -80 g, yog`lar -80 g, karbon suvlar -400 g, kaloriyasi -2700-2800 g, .

Vitaminlar: B₁-4 mg, B₂-4 mg, A-2 mg, PP -30 mg, c – 100-150 mg; nikotinat kislota -30 mg suyuqliklar 2-2,5 l gacha

Tayyorlash usuli: Ovqat qaynatib yoki bug`da pishiriladi.

Beriladigan taomlar. Oliy yoki birinchi navli undan tayyorlangan, bir kun oldingi yoki qurutilgan non, quruq pechene, haftada bir ikki marta yopilgan yog`siz bulochka, qaynatilgan go`sht, tuxum, suzma solib duxofkada pishirilgan peroshka; yaxshi pishgan yoki ezilgan yormalardan tayyorlangan bo`tqalar, shirali sho`rvalar, sabzavot va qaynatilgan go`shtni 1-2 marta go`sh qiymalagichdan o`tkazib tayyorlangan bo`tqasimon sho`rvalar.

Tavsiya etilmaydi. Hamma yangi non va non mahsulotlari, kuchli go`shtli sho`rvalar; yog`i, go`sht, baliq, tovuq, konservalar, qovurilgan tuxum va go`shtli taomlar. Tariq, perlovka, jo`xori yormalaridan, noxat moshdan tayyorlangan bo`tqalar va sho`rvalar; nordon va sho`r mahsulotlar; dorivorlar, yaxshi pishmagan nordon meva va sabzavotlar; gazli ichimliklar; achchiq choy, kvas, qora kofe, muzqaymoq.

8-son parhez dasturxon

**Tayinlash uchun ko`rsatmalar.** Qabziyat bilan kechadigan ichaklarning surunkali kasalliklari zo`rayishining yengil shakli va remissiya davri hamda shu kasalliklarning me`da, jigar, o`t yo`llari va me`da osti bezi funksiyalarining buzilishi bilan kechadigan holatlar.

Tayinlashdan maqsad. To`la sifatli ovqatlanishni ta`minlash, ichaklarning buzilgan funksiyasini va shuning natijasida buzilgan moddalar almashinuvi jarayonini tiklash, ichklardagi regerinatsiya jarayonini kuchaytirish.

Umumiy tavsifi. Dasturxon fiziologik to`la qimmatli bo`lib ovqatga ichaklarning harakatini kuchaytiradigan fizik va kimyoviy ozuqa moddalari ko`proq qo`shiladi. Ichakda bijg`ish va chirish jarayonlarini kuchaytiradigan hamda boshqa hazm organlari funksiyasiga salbiy ta`sir ko`rsatuvchi mahsulotlar va taomlar berilmaydi.

Kaloriyasi va tarkibi. Oqsillar -100 g, yog`lar -100 g, karbon suvlar -400 -450 g, kaloriyasi -3000 g, osh tuzi -12-15 g gacha.

Vitaminlar: B₁-4 mg, B₂-4 mg, A-2 mg, PP -30 mg, c – 100 mg;

Kalsiy -0,8 g, fosfor -1,6 g, magniy -0,5 g, temir -15 mg.

Tayyorlash usuli: ovqat asosan qaynatib yoki bug`da pishiriladi. Sabzavot va mevalar hom yoki pishirilgan holda pishiriladi. Dasturxonga sovuq taomlar va ichimliklar ham qo`yiladi.

Beriladigan taomlar. 2 –nav bug`doy unidan 1 kun oldin tayyorlangan yoki qurutilgan non, bulochka, qatiq, kefir, atsedofilin, reyajenka, qaymoq, chuchuk pishloq, suzma, pechene, go`sht, olma, suzma, guruch solib pishirilgan peroshkilar, baliq, suyuq oshlar ham taomlarga solinadi. Qaynatilgan go`shtdan tayyorlangan taomlar, dimlama.

Tavsiya etilmaydi. Yog`li, shirin va oliy navdan tayyorlangan non, yog`li kuchli sho`rvalar, konservalar, tuzlangan, dudlangan yo`gli baliqlar; qattiq pishgan tuxum, guruch, manka yormasi, vermishel, dukkakli o`simliklar turup, piyoz, chesnok, rediska, qo`ziqorin.

11-son parhez dasturxon

**Tayinlash uchun ko`rsatmalar.** O`pkadagi yiringli yallig`lanish bilan kechadigan kasalliklar, ekssudatli plevrit, o`pka sili.

Tayinlashdan maqsad. Bemor ovqatlanishni kuchaytirib, ortiqcha yo`qotilgan oqsillar va vitaminlar va vitamini yetishmovchiligini tiklash, organizmning sil, va nospetsifik o`pka infeksiyalariga chidamliligini oshirish.

Umumiy tavsifi. Oqsillar va vitaminlar miqdori oshirilgan yog`lar va karbon suvlar, qisman ko`paytirilgan parhez dasturxon. Osh tuzi va suyuqliklar me`yorida bo`ladi. Yetarli miqdordagi vitaminlar nafas yo`llari epiteliysining regeriniratsiyasini oksidlanish jarayonlarini va o`sil almashinuvini yaxshilash uchun zarur. Kalsiyga boy bo`lgan sutli mahsulotlar dasturxonda yetarli bo`ladi. Ovqat 5 mahal beriladi.

Kaloriyasi va tarkibi. Oqsillar -110 -130 g, yog`lar -100-120 g, karbon suvlar -400 -450 g, kaloriyasi -3000-3400 g.

Vitaminlar: B₁-4 mg, B₂-4 mg, A-3- mg, B₆-4 mg, PP -30 mg, c – 150 mg;

Kalsiy -1 g, fosfor -1,6 g, magniy -0,5 g, temir -15 mg.

Tayyorlash usuli: odatdagi usullar, ekstraktiv moddalar bo`lishiga ruxsar beriladi. Ta`bga ko`ran murch, gorchitsa kabilarni ishlatish mumkin.

Beriladigan taomlar. Hamma yangi non va non mahsulotlari, kuchli go`shtli sho`rvalar; yog`i, go`sht, baliq, tovuq, konservalar, qovurilgan tuxum va go`shtli taomlar. Tariq, perlovka, jo`xori yormalaridan, noxat moshdan tayyorlangan bo`qalar va sho`rvalar; nordon va sho`r mahsulotlar; dorivorlar, yaxshi pishmagan nordon meva va sabzavotlar; gazli ichimliklar; achchiq choy, kvas, qora kofe, muzqaymoq.

Tavsiya etilmaydi. Juda yog`li go`sht, tovuq, qo`y va mol yog`lari, dumba yog`I, achchiq sardaklar va pirojnilar.

14-son parhez dasturxon

**Tayinlash uchun ko`rsatmalar.** Siydikning ishqoriy reaksiyasi bilan kechadigan buyrak – tosh kasalligi va fosfor –kalsiy tuzlari cho`kmasi bo`lgan fosfato`riya.

Tayinlashdan maqsad. Siydikning nordon muhitini tiklash va cho`kma hosil bo`lishini oldini olish.

Umumiy tavsifi. Organizm ichki muhiti reaksiyasini nordon tomonga o`zlashtiruvchi parhez dasturxon, bunda go`sht, tuxum, non, guruch, no`xat, yorma kabi mahsulotlar ishlatiladi. Kalsiy ko`p bo`lgan sabzavot va mevalar cheklangan. Ishqoriy muhit hosil qiluvchi va kalsiyga boy mahsulotlar (sut, tvarog, pishloq) ishlatilmaydi.

Kaloriyasi va tarkibi. Oqsillar -90 g, yog`lar -100 g, karbon suvlar -380 -400 g, kaloriyasi -280 g.

Vitaminlar: B₁-4 mg, B₂-4 mg, A-2 mg, B₆-4 mg, PP -30 mg, c – 100 mg;

Tayyorlash usuli: odatdagicha.

Beriladigan taomlar. Hamma yangi non va non mahsulotlari, non mahsulotlariga sut va tuxum sarig`I kam solinadi. suyuq oshlar, kuchsiz, yog`siz sho`rvalar tayyorlanadi. Go`shtlarning turlicha tayyorlangani. Ozgina smetana taomalarga solinadi.

Tavsiya etilmaydi. Sutli, sabzavotli suyuq oshlar. Dudlangan, tuzlangan go`sht, baliq mahsulotlari, sut va qatiq mahsulotlari, tvorog, pishloq, go`sh va dumba yog`lari juda oz miqdorda tavsiya etiladi.

15-son parhez dasturxon

**Tayinlash uchun ko`rsatmalar.** Mahsus parhez talab qilmaydigan va hazm organlari funksiyasi me'yorda bo`lgan turli kasalliklar.

Tayinlashdan maqsad. Davolash muassasasida fiziologik to`la qimmatli ovqatlanishni ta'minlash

Umumiy tavsifi. Dasturxondagi yog`lar, oqsillar, karbon suvlar miqdori va ovqatning umumiy kaloriyasi jismoniy mehnat bilan shug`ullanmaydigan sog`lom odamning ovqatlanish me'yorida bo`ladi. Vitaminlar miqdori oshirilgan. Ovqatlanish rejimi 4-5 mahal.

Kaloriyasi va tarkibi. Oqsillar -90-95 g, yog`lar -100g, karbon suvlar -400 g, kaloriyasi -2800-2900 g, osh tuzi -15 g, mineral moddalar fiziologik me'yorda bo`ladi.

Tayyorlash usuli: odatdagicha.

Beriladigan taomlar. Turli non va non mahsulotlari, oziq –ovqat mahsulotlaridan tayyorlangan suyuq va quyuq taomlar, go`sht va go`sht –baliq mahsulotlaridan tayyorlangan taomlar, sabzavot va mevalarning barcha turlari, sardaklar, osh –ko`klar, choy, kakao, kofe, turli ichimliklar, dorivorlar, yog`lar.

Tavsiya etilmaydi. O`ta yog`li go`sht, g`oz, o`rdak, qiyin eriydigan yog`lar, murch, garmdori, gorchitsa

3-Bob. Hazm a`zolari kasalliklarida shifobaxsh ovqatlanish.

3.1. Kasalliklarning qisqacha tavsifi va tavsiya qilinadigan parhez.

Hazm a`zolari kasalliklari (gastritlar, yara kasalligi, enterit, kolit, pankreatit, gepatit, jigar sirrozi, xolesistitlar va b.) O`zbekistonda keng tarqalgan kasalliklardir. Ularni davolashda ovqatlanishga ham alohida e`tibor beriladi. Bunda kasallik tufayli organizmning fermentlar tizimi bilan ovqatning kimyoviy tarkibi strukturasi orasidagi o`zaro moslashuvning buzilishida bartaraf etish kerak. Hazm a`zolari funktsiyalari buzilishining ovqat hazmiga ta`sir qilishi e`tiborga olinadi. Masalan, pepsin ajralmasa yoki juda kam bo`lsa, me`dada oqsillar hazm bo`lishi buziladi. Bunday holda bemorga yengil hazm bo`ladigan parhez ovqat tayinlanadi va pepsin yoki pankreatin alohida beriladi.

Hazm a`zolari kasalliklarida parhez ovqatlanish kasallikning turiga, og`ir-yengil kechishiga, asoratiga va kasallangan a`zoning funksional holatiga qarab belgilanadi. Shuningdek, parhez ovqatlanish organizmning oziqa moddalariga bo`lgan e`tiyoini qondirishi lozim.

O`tkir gastrit

O`tkir gastrit odatda to`satdan boshlanadi va bemorning ahvoli tezda yomonlashadi. Kasallik to`rt-besh kun davom etib, bemorning sog`ayishi bilan tugaydi. Ba`zida retsidiv paydo bo`lib, surunkali gastritga o`tishi mumkin.

O`tkir gastrit bilan og`rigan bemorlarning me`dasini iliq suv, 0,5%li soda eritmasi yoki fiziologik eritma bilan yuvish kerak. Ichaklar huqna yoki ichni suruvchi tuzlar yordamida tozalanadi. Kasallikning o`tkir davrida o`tkir tomir etishmovchiligi paydo bo`lishi mumkin.

Kasallikning birinchi va ikkinchi kunlari bemor ovqat yemagani ma`qul. Bu davrda bemorga faqat suyuqlik (ikki litrgacha iliq, shirin choy, na`matak suvi, iliq mineral suv) lar ichish tavsiya etiladi. Uchinchi kundan boshlab, bemorga suyuq ovqatlar (yog`siz quruq sho`rva, tuzi kam gurunchli suyuq osh, ozgina sariyog`-10-15 g) beriladi. Kasallikning to`rtinchi kuni oq suxari ham berish mumkin. Keyingi kunlari ratsion yanada ko`paytiriladi. Sariyog` 20 g yetkaziladi, pechen`e, ezilgan holda kartoshka, sabzi beriladi. Qiymalangan yosh, yog`siz mol yoki tovuq go`shtidan qaynatma sho`rva, qaynatib pishirilgan yog`siz baliq berish mumkin. Yangi qatiq va tvorog tavsiya etiladi. Bunday parhezni yallig`lanishni kamaytiruvchi parhez ham deb atash mumkin.

Sekin asta bemor odatdagi ovqatlanishga o`tkaziladi. Tavsiya etiladigan ovqatlar oshqozonning shilliq pardasini ehtiyotlaydigan, oshqozon shirasini ko`paytirmaydigan va yetarli miqdorda vitaminlarga boy bo`lishi kerak. Bunda o`tkir taomlar, spirtli ichimliklar, tuzlangan, dudlangan mahsulotlar, achchiq, nordon, xom mevalar va boshqalar berilmaydi.

Surunkali gastrit

Surunkali gastrit jumhuriyatimizda keng tarqalgan kasalliklardan biridir. Uning kelib chiqishida juda ko`p omillar rol o`ynaydi. O`tkir gastritlarni yaxshi davolamaslik, ovqatlanish tartibi va sifatining buzilishi, dag`al va o`tkir ovqatlar yeyish, ovqatni yaxshi chaynamaslik, quruq ovqatlar yoki o`ta issiq ovqatlar yeyish, spirtli ichimliklar iste`mol qilish natijasida surunkali gastrit kelib chiqadi. Keyingi yillarda oziq-ovqatlardan allergik reaksiya va kasalliklar ko`paydi. Bu o`z navbatida surunkali gastrit ko`payishiga sabab bo`ldi. Ayniqsa, me`daning ayrim oziqa moddalariga sezgirligi-allergik holati katta ahamiyatga ega.

Temir moddasi, oqsillar va vitaminlar yetishmovchiligi ham kasallikning sabablaridan biri bo`lishi mumkindir. Vitaminlar, ayniqsa, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, PP, A, askorbinat kislotasi yetishmasa, me`da shirasi ajralishi kamayadi, uning shilliq pardasida distrofik jarayon paydo bo`ladi, organizmning chidamliligi pasayadi, gastrit paydo bo`lishini tezlashtiradi. Bunda alkogol va chekishning ham ahamiyati bor. Temir yetishmasligi anemiya hosil qilib, hazm a`zolari shilliq pardasida distrofik, keyinchalik distrofik yallig`lanish jarayoniga olib keladi.

Kasallik kelib chiqishida har xil dorilar ta`sirining ham roli bor.

Ushbu keltirilgan etiologik va patogenetik omillar bemorlarning parhez dasturxonini tuzishda hisobga olinadi.

Me`da funktsiyasi holatiga qarab surunkali gastritlarni ikki xili tafovut qilinadi: sekretor funktsiyasi pasaygan va sekretor funktsiyasi saqlangan surunkali gastrit. Kasallikning bu ikki xili

klinik kechishi va asoratlari bilan ajralib turadi va ular uchun har xil parhez belgilanadi. Undan tashqari kasallikning remissiya va zo'raygan davrlari farq qilinadi.

Sekretor funksiyasi pasaygan surunkali gastritda A. . Asqaro rahbarligida ishlab chiqilgan o'zbekcha 2- son parhez dasturxon o'zining yuqori kaloriyaliligi (3500- 4000), oqsillarning (150 g gacha) va yog'larning (150 g gacha) ko'pligi, oshko'klar (rayxon, kashnich, ukrop, yalpiz, petrushka) ning mo'lligi bilan ajralib turadi. Quyida ana shu dasturxonning bir kunlik taxminiy taomnomasi keltiriladi.

Birinchii nonushta: Tandir non	100
Tvorog qaymoq bilan	100/30
Quymoq	100
SHirchoy	200
Ikkinchi nonushta: Qatiq	200
Pechen'e	70
Tushlik: Tandir non	100
Moshxo'rda	100
Tuxumli do'lma	400
Jele	200
Kechki taom: Tandir non	60
SHovla	300
Tomat soki	200

Keltirilgan ratsionda 130 g oqsil, 130 g yog'lar va 280 g karbonsuvlar bor. Kaloriyasi 2900 kkal. Bunday ratsion kasallikning qaytish davrmda beriladi.

Me'da shirasi kam ajraladaigan gastritlarni davolashda vitaminlar alohida o'rin tutadi. Ular moddalar almashinuvi jarayoni va kasaning umumiy ahvolini yaxshilab, me'daning sekretor va harakat funksiyalariga ta'sir qiladi. Ayniqsa, vitamin B₆ va PP me'da shirasi ajralishini stimulyatsiya qiladi. Vitamin A me'da shilliq pardasining funksional holatini yaxshilaydi. Vitamin S yallig'lanish jarayonini kamaytirishda juda muhimdir. SHuning uchun bemordar ratsionida vitaminlar miqdori ancha ko'paytiriladi.

Me'daning yallig'lanish belgilari kuchli ifodalangan bo'lsa, bunday bemorlarga 2- 3 kun tuz va akrbosuvlar keskin kmaygan- yallig'lanishga qarshi parhez taom berish mumkin. Bunda organizmda suv kamayib, yallig'lanish reaksiyasi ham kamayadi. Bunday parhezda oqsillar- 100 g, yog'lar- 60 g, karbonsuvlar- 300 g, suyuqlik- 1- 1,5 l bo'ladi. Quyida 2- son parhez dasturxonining bir kunlik taxminiy taomnomasi keltirilgan.

Nonushtaga: Sulidan tayorlangan sutli bo'tqa, chala pishgan tuxum, pishloq, limon choy.

Soat 11⁰⁰ da: Dimlangan olma.

Tushlikda: Ugra osh, palov, pomidor salati, choy.

Soat 16⁰⁰ da: Turshak suvi(ivitmasi)

Kechki taomga: Sabzavot dimlamasi (ziralangan), apel'sin sharbati.

Kechga: kefir yoki qatiq.

Me'yordagi va ko'p sekretsiali surunkali gastritni davolashda A. A. Asqarov ishlab chiqqan quyidagi 1- son parhez dasturxoni tavsiya etiladi. **Nonushta:** kechagi non (60 g) yoki yarimta tandir non (50 g)

Sariyog'	20
Quymoq	100
Tvorog qaymoq bilan	150/ 50
Qand choy (1 stakan)	180
Tushlik: Bitta tandir non (kechagi)	60
Xo'rda	400
Manti	370
Kisel'	180
Kechki taom: Yfrimta kechagi tandir non	60
Shovla	300

Qiritlgan yangi olma	200
Choy (1 stakan)	180

Bu keltirilgan ratsionda 116 g oqsil, 129 g yog'lar va 368 g karbonsuvlar bor. Kaloriyasi 2800 kkal.

Yuqorida keltirilgan bemor ratsionlari organizmda vitaminlar etishmovchiligiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun ushbu ratsionlar vitaminlarga boy qaynatma, meva sharbatlari va vitamin preparatlari bilan boyitilishi zarur.

1- son parhezdan bemor 5 yoki 15- son parhezgk o'tkaziladi. Bu dasturxonlarda ham me`da shirasini kuchli ajratadigan oziqa moddalari bo`lmasligi kerak.

Quyida 1^a, 1^b, 1- son parhez dasturxonlarning bir kunlik taomnomalari keltirilgan.

Bir kunlik taomnoma (1^a – son parhez dasturxoni)

Nonushtaga: 2 dona chala pishgan tuxum, sut.

Soat 11⁰⁰ da: Sut.

Tushlikda: Guruchdan tayyorlangan shirali sho`rva, bug`da pishgan qiyma, tovuq go`shti, t olma kiseli.

Soat 16⁰⁰ da: Na`matak suvi.

Kechki taomga: ezilib pishgan shovla, turshak ivitmasi.

Kechga: Sut.

Bir kunlik taomnoma (1^b – son parhez dasturxoni)

Nonushtaga: Bug`da pishgan quymoq, sutli manka bo`tqasi, sut.

Soat 11⁰⁰ da: Sut.

Tushlikda: Sulidan tayyorlangan shirali sho`rva, bug`da pishgan kotlet kartoshka pyuresi bilan, Suv aralashtirilgan olma- uzum sharbatlari.

Soat 16⁰⁰ da: Tvorog qaymoq bilan.

Kechki taomga: ezilib pishgan zabzavot dimlamasi, turshak ivitmasi.

Kechga: Sut.

Bir kunlik taomnoma (1 – son parhez dasturxoni)

Nonushtaga: SHirguruch, chala pishgan tuxum, suyuq sutli kofe.

Soat 11⁰⁰ da: CHuchuk suzma.

Tushlikda: Sutli ugra osh, yaxshi pishgan parhez palovsuyuq choy.

Soat 16⁰⁰ da: Na`matak suvi , suxariklar.

Kechki taomga: Kartoshka va go`shtdan tayyorlangan manti, sutli choy.

Kechga: Sut.

Davolashdan keyin bemorlarning ahvoli yaxshilanib. Kasallik belgilari kamayib yoki yo`qolib ketsa ham me`da shirasi ajralishi va kislotalilikning me`yorga qaytishi kamdan- kam kuzatiladi. SHuning uchun bemorlar doim ovqatlanish rejimiga va ma`lum darajada parhezga rioya qilishlari kerak.

Yara kasalligi.

Yara kasalligi ko`p uchraydigan hastalik sanalib, me`da va 12 barmoq ichak shilliq qavatida yara paydo bo`lishi bilan xarakterlanadi va surunkali kechadi. Kasallikda remissiya va zo`rayish davrlari almashib turadi. Kasallik ko`pincha bahor va kuzda zo`rayadi.

Kasallik rivojlanishida alimantal omillar muhim o`rin tutadi. Ovqatlanish tartibining buzilishi, o`tkir, dag`al, juda issiq yoki sovuq ovqatlar iste`mol qilish, ko`p ovqat eyish, shoshib ovqatlanish, yaxshi chaynamaslik, ichkilik, chekish va boshqalar kasallikni keltirib chiqaradi.

Ba`zi dori preparatlari (glyukokortikoid gormonlar, salitsilatlar va b.) ni uzoq vaqt qabul qilish natijasida ham kasallik paydo bo`lishi mumkin. SHunday preparatlarni ovqatdan keyin qabul qilish va dorilarni qabul qilish kunlarida ovqatlanishni to`g`ri tashkil etish yara paydo bo`lishining oldini oladi.

Yara kasalligining kelib chiqishi va kechishi vitaminlarning ham o`rni bor. Bunda bemor organizmda vitamin S etishmaydi. Buning sabablaridan biri ovqatlanishdagi cheklanishdir. Vitamin E etishmasligidan ham kasallik rivojlanishi mumkin. Ma`lumki, erkaklarda yara

kasalligi ayollarga nisbata 3-4 marta ko'p uchraydi. S. M. Bremener (1966) ma'lumotiga ko'ra, ayol organizmida erkaklarga nisbatan vitamin E 4 marta ko'p bo'ladi (50 kg li ayol organizmida 8,1 g vitamin E bo'lsa, 70 kg li erkak organizmida uning miqdori 3,4 g ekanligi aniqlangan, ya'ni ayol organizmida o'rtacha 162 mg G'kg vitamin E bo'lsa, erkak organizmida 41 mlG'kg bor). Bu vitamin to'qima nafasi jarayonida qatnashadi, to'qimaning kislorodni o'zlashtirishini yaxshilaydi, vitamin A ning sintezini ko'paytiradi, to'yinmagan yog' kislotalarini (ular xujayra membranasini tarkibiga kiradi) oksidlanishdan saqlab, xujayra membranasini va qon tomir devorini mustahkamlaydi. SHuning uchun yara kasalligini kompleks davolashda vitamin E ning ishlatilishi o'riqlarning tezroq yo'qolishiga, yara tez tuzalishiga va remissiyaning uzayishiga olib keladi (N. R. Sapunova, A. M. SHodmonov, 1985).

Yara kasalligini kompleks davolashda shifobaxsh ovqatlanish asosiy o'rinni egallaydi. Ovqatlanish kasallikning og'ir-engilligiga, asoratiga, boshqa organlardagi kasalliklarning bor-yo'qligiga qarab tashkil etilishi kerak. Bemorlarga asosan 1^a, 1^b va 1-son parhez dasturxonlar to'g'ri keladi. Ular me'dani mexanik va kimyoviy ta'sirotlaridan saqlaydi, uni mumkin qadar ehtiyot qiladi. Me'da shirasi ajralashini ortiqcha stimulyatsiya qilmaydi va uni tinchlantiradi. Bu dasturxonlar etarli kaloriyaga ega.

Dasturxondagi ovqatning har xil tarkibiy qismlari me'da funksiyasiga turlicha ta'sir qiladi. Karbon suvlar ko'p bo'lgan ratsionda nisbatan go'sht va yog'lar qo'shilgan ratsionda me'da shirasi ko'proq ajraladi. Sut ichilganda ham me'da shirasi kam ajraladi. Shuning uchun parhezda sut va sut mahsulotlari etarli bo'ladi. O'simlik yog'lari qo'shilgan parhez ichaklar harakatini stimulyatsiya qiladi, ich yaxshi yurishadi.

Bemorlarga beriladigan sabzavotlar yaxshi pishgan va ezilgan bo'lishi kerak. Mahsulotlar (go'sht ham qiymalangan) qirilgan bo'lsa, me'daga ta'siri kamroq bo'ladi va me'da shirasining kislotaliligi ham kam bo'ladi. Ovqatni bo'lib-bo'lib ko'p marta qabul qilish ham me'da shirasidagi kislotalilikni kamaytiradi, qabziyatning oldini oladi, me'da, ichak va me'da osti bezining funksiyalarini me'yoriga keltiradi.

Yara kasalligining juda kuchaygan davrida 1^a, 1^b va 1-son parhez dasturxonlar bemorga navbati bilan o'rtacha bir hafta muddatga beriladi. 1^a, va 1^b –son parhez dasturxonlar berilganda bemor statsionarda yoki poliknikaning kunduzgi statsionarida davolanishi mumkin. Bu sharoitda 1^a, va 1^b parhezlar bemor ehtiyojini qondiradi. Agar bemor yara kasalligining engil kechadigan shakli bilan kasalxonada davolansa, birinchi son parhez dasturxonni buyurishi mumkin. Bu dasturxon ambulatoriya sharoitida, sanatoriy va profilaktoriyalarda ham tavsiya etiladi.

Yuqorida keltirilgan 3 ta parhez dasturxonlar yoqmagan, ularni qabul qila olmaydigan bemorlarga (agar bu parhezlar bemor ahvoli yomonlashtirsa) 1-son parhezning qirilmagan (ezilmagan) varianti tavsiya etiladi. Bu variantda mahsulotlar, ularning tarkibi va kaloriyasi odatdagi 1-son parhezga to'g'ri keladi. Bunda qirilmagan mahsulotlar (go'sht va baliq lo'nda qilib bo'lingan, butun yoki kesilgan meva va sabzavotlar) qaynatib yoki bug'da pishiriladi. Ovqat bir kunda olti mahal beriladi.

1-son parhez dasturxonni ushbu qirilmagan variantida oqsillar-100gr, yog'lar-100gr, karbon suvlar-350-400g, osh tuzi-10g bo'ladi. Kaloriyasi-2700-3000 kkal. Vitaminlar: A-2 mg, V₁-4 mg, PP-30 mg, S-100mg. Parhezda kal'tsiy-0,8 g, fosfor-1,6 g, magniy-0,5 g va temir-15 mgdan kam bo'lmaydi.

Quyidagi ana shu parhez dasturxonning bir kunlik taomnomasi keltiriladi.

Bir kunlik taomnoma

Nonushtaga: qora bug'doy bo'tqasi, bir dona chala pishgan tuxum, sutli choy.

Soat 11⁰⁰ da: suzma smetana bilan.

Tushlikka: kuchsiz qaynatma sho'rva, qaynatilgan go'shtning duxovkada pishgani, qaynatilib duxovkaga pishirilgan sabzi va kartoshka, meva, qoqisidan tayyorlangan kompot.

Soat 16⁰⁰ da: quruq pechen'e, apel'sin sharbati.

Kechki taomga: yaxshi pishgan parhez palov, pomidor salati, limon choy.

Kechga: chuchuk kefir yoki sut.

3.2. Oshqozon- ichak kasalliklarida tavsiya qilinadigan parhez taomlar andozalari va ularni tayyorlash usullari .

Karam do`lma

Parhezlar № 5,7, 8, 10, 11, 15.

	Og`irligi	Sof og`irligi
Karam	95	76/70 ¹
Qiyмага		
Mol go`shti	110	81
Piyoz	55	45
Guruch	13	36 ²
Sariyog`	10	10
Oshko`klar (ukrop, petrushka)	7	5
Suv yoki sho`rva	70	70
Qaymoq (Smetana)	30	30

Chiqishi:

-

290

Tarkibida: 0-19,3 yog`-16,1 ks -27,7 q-302,4 kkal

1. Ko`rsatkichdagi karamning sof og`irligi, ostidagi chala pishgan karamning og`irligi.
2. Pishgan guruchning og`irligi
3. 5, 7-son parhezlarga ishlatilmaydi.

Karamning o`zagi olinib tuzli suvda chala pishirilib olinadi va yaproqlari ajratib olinib, qalin yaproqlar asta urib yumshatiladi. Tayyor yaproqlarga qiyma solib, uzunchoq – dumaloq shaklda tugiladi. Do`mlar qozonga taxlanib ustidan suv yoki sho`rva quyib duxovkada yoki qozonda qopqog`I yopilib pishiriladi. Do`lma ustiga smetana solib dasturxonga solinadi.

Qiyma tayyorlash usuli: go`shtni go`sh qiymalagichdan o`tkazib, unga to`g`ralib qaynoq suvda chayilgan piyoz, pishgan guruch, sariyog` oshko`ki solib qorishtiriladi.

Qovoqli manti

Parhezlar № 4, 4^b, 5, 6, 7, 10, 15

	Og`irligi	Sof og`irligi
Xamir uchun		
Un	40	40
Tuxum	1G`20 dona	2
Suv	13	13
Tuz	0,4	0,4
Qiyмага		
Qovoq	160	112
Piyoz	48	40 ¹
Saryog`	8	8
SHakar	5	5
Tuz	0,8	0,8
Qasqonni yog`lash uchun		
O`simlik yog`i	1	1

Kefir yoki qatiq	30	30
Chiqishi	-	240

Tarkibida: 0-6,1 yog`-8,2 k.s.-47,6 q-271,1 kkal-1 4, 4b, 5, 7, 10-son parhexlarga to`g`ralgan piyoz qaynoq suvda chayib olinadi.

Suvga un, tuxum, tuz solib, qattiq xamir qoriladi va 30-40 daqiqa tindiriladi. Tayyor xamirni 25 g ga keladigan bo`lakchalarga kesiladi va ulardan jild olinadi.

Ochilgan jildlarga qiyma solib, tugiladi. Tugilgan mantilarni qasqonning yog`langan patnislarga terib, bug`da 30 daqiqa pishiriladi. Manti dasturxonga ustidan qatiq yoki kefir solib tortiladi.

Qiyma tayyorlash uchun: qovoqni qirgichdan o`tkaziladi, sariyog`, shakar, tuz solib yaxshilab aralashtiriladi.

Sabzavotli Sho`rva

Kerakli masalliq: 0,5 g selderey ildizi, 100 g piyoz, 200 g konservalangan ko`k no`xat, 100 g o`simlik yog`i, 2 litr suv, ta`bga ko`ra tuz, murch.

Mol yoki qo`y go`shti (suyakli, qobirg`ali qismi) yuviladi, o`rtacha kattaliklarga bo`linadi. Piyoz yog`da qizarguncha pasternak (shirin ildizli xushbo`y o`t) bilan qovuriladi. Qovurilgan go`sht idishga solinadi. Idishga go`sht bilan birga kubik shaklida to`g`ralgan kartoshka, maydalangan selderey ildizi, ko`k no`xat suvi bilan solinadi. Ustiga tuz, murch sepilib, masalliq aralashtiriladi va qaynoq suv quyiladi. Taom 30 daqiqa bug` ustida qaynatiladi. Sho`rva yuziga ko`kat sepiladi, xoxishga ko`ra har bir idishga bir qoshiqdan smetana qo`shish mumkin.

Kotletlar

Kerakli masalliq: 600 g go`sht, 300 g piyoz, 2 ta tuxum, 4-5 bo`lak sarimsoq, 100 g bulka non, bir piyola sut, tuz, murch, un yoki tolqon.

Go`sht va piyoz qiymalagichdan o`tkazilib, unga tuz, murch, tuxum, sutga bo`ktirilgan bulka non qo`shib yaxshilab araltiriladi (pishiriladi). qiymadan o`rtacha kattalikdagi kotletlar yasaladi, unga yoki tolqonga bulanib, bug`da pishirishga moslangan idish simto`riga (idish simto`riga albatta yog`lanadi) teriladi. Kotletlar 35-40 daqiqa davomida bug`da pishiriladi.

Go`shtli teftel - kubikchalar

Kerakli masalliq: 1 kg go`sht, 200 g piyoz, 2 ta tuxum, 2 choy qoshiq soya sousi, 3 osh qoshiq o`simlik yog`i, murch, imbir (zanjabil), qoraqand, tuz.

Go`shtning yarmi qiyma qilinadi. qolgan yarmi mayda, taxminan 5 mm qolinlikda tog`raladi va qiymaga solinadi. Go`sht ustiga ko`pirtirilgan tuxum, soya sousi, aroqda eritilgan kraxmal, suv, to`g`ralgan piyoz, imbir solib aralashtiriladi. qiymadan kubik shaklida teftellar yasaladi, burchaklari qo`l bilan yassilanadi. Ichi chuqur tova qizdirilib, yog`da teftellar rangi qizarguncha qovuriladi. So`ng ular boshqa idishga solib qo`yiladi. Teftellar ustiga murch, qoraqand sepiladi, soya sousi quyiladi, so`ng 30 daqiqa bug`da dimlab pishiriladi. Qiymadan ajralgan selga kraxmal qo`shib bir qaynatib olinadi. Ushbu sous teftellar ustiga quyilib, dasturxonga tortiladi.

"Bug`da pishiriladigan tovuq"

Kerakli masalliq: 1,5 kg tovuq, tuyilgan qora murch, tuz.

Yosh, semiz, yog`liq tovuq patlaridan tozalanib, yaxshilab yuviladi, qaynab turgan suvga solinib, xidi ketishi uchu bir qaynatib olinadi. Suvdan olinib, yirik bo`laklarga kesiladi va durshlagga solinadi.

Tovuq go`shti bo`laklari tuzlanib, yana 1 soat qaynatiladi. So`ng suvi to`kilib yana bir soat davomida bug`da dimlab pishiriladi. Tovuq yumshoq bo`lib, u aloxida idishga solinadi va ustiga murch sepiladi. Taom chiroyli idishlarga solinib, usti bezatilgan holda dasturxonga tortiladi.

"Qiymali tovuq"

Kerakli masalliq: 1,5 kg tovuq, 300 g qo`y go`shti, 2 dona bexi mevasi, qora tuyilgan murch, tuz.

Tozalangan tovuq sovuq suvda yuviladi, ustiga mayda tuz va murch sepiladi. Nordon bexi mayda kubik shaklida tog`raladi. Go`shtdan qiyma tayyorlanadi. Hammasi aralashtiriladi. Bexili qiyma tovuq ichiga tiqiladi va qasqonga qo`yiladi. Tovuq 2,5 soat davomida bug`da dimlab pishiriladi.

"Sabzavotli tovuq"

Kerakli masalliq: 1-1,5 kg tovuq, 0,5 kg sabzi, kartoshka, 100 g konservalangan ko`k no`xat, 100 g smetana, 1 osh qoshiq yog`, 1 ta petrushka ildizi, 8 ta bulg`or qalampiri, ta`bga ko`ra tuz va murch. Patidan tozalangan va yuvilgan tovuq bo`laklarga bo`linadi.

Idishga to`gralgan sabzi, petrushka, kartoshka solinadi. Ustiga tovuq bo`laklari terilib, tuz, murch sepiladi va uning ustidan masalliqni yarim ko`ringuncha bulon yoki qaynoq suv quyiladi. Idish qopqog`i yopilib, 25-30 daqiqa davomida bug` ustida qaynatiladi. Shundan so`ng masalliq ustiga ko`k no`xat solinadi, smetana, yog` quyiladi.

"Sabzavotli go`sht"

Kerakli masalliq: 0,5 g go`sht, 100 g dumba yog`i, 300 g kartoshka, 500 g piyoz, 100 g sabzi, 400 g pomidor, 1 bosh sarimsoq, 200 g karam, 300 g bulg`or qalampiri, 1 boq kashnich yoki ukrop, ta`bga ko`ra tuz va murch. Sabzavotlar tozalanadi.

Kartoshka kubik shaklida tog`raladi, sabzi va karam ingichka somoncha, pomidor va piyoz xalqacha shaklida tog`raladi. Sarimsoq bo`laklarga ajratiladi, bulg`or qalampiri va ko`kat kertiladi. Go`sht va dumba yog`i mayda tog`raladi.

Taom kishi boshiga qarab aloxida -aloxida pishiriladi. Buning uchun har bir kishiga bittadan chinni idish (katta piyola) olinib, ichiga kartoshka, sabzi, pomidor, piyoz, bulg`or qalampiri, karam, 1 -2 bo`lak sarimsoq, ko`kat, tuz va ziravorlar solinadi. Ustiga go`sht, dumba yog`i bo`lagi qo`yiladi. Idishlar qasqon listiga qo`yilib, 1 soat davomida bug`da pishiriladi.

Taom tayyor bo`lgach, idishi bilan dasturxonga tortiladi.

"Dudlangan go`shtdan sho`rva"

Kerakli masalliq: 1 kg dudlangan mol go`sht, 1 dona sabzi, 3 bosh piyoz, 5-6 osh qoshiq perlovka (arpa yormasi), 1,5 stakan no`xat, 4-5 dona bulg`or qalampiri, ukrop ko`kati, piyoz poreysi, lavr yaproqi, petrushka ko`kati ildizi, murch va tuz.

Tayyorlash usuli: sirli idishda dudlangan mol go`shtini qaynating. qaynaganidan so`ng ko`pigini olib suvga tuz va murch soling, no`xat, perlovka ko`kati ildizi solib pishguncha qaynating. So`ng mayda qilib to`gralgan piyoz, somoncha shaklida to`gralgan bulg`or qalampiri, lavr yaproqi solib yana chorak soat davomida qaynatib pishiring. Taom ustiga mayda to`gralgan ko`kat seping. Dasturxonga taomni duxovkada qizartirilgan oq non yoki quritilgan non bilan torting. Yodda tuting: no`xatni bir kun avval iliq suvda ivitib qo`yish kerak.

"Qiy mali bulg`or qalampiri"

Kerakli masalliq: 1kg shirin ko`k bulg`or qalampiri, 500 g go`sht, 500 g guruch, 500 g gechka yormasi, 1 bosh piyoz, 2 dona pomidor, 1 stakan smetana, tuz, maydalangan murch, ukrop va petrushka ko`katlari, o`simlik yog`i.

Tayyorlash usuli: go`shtni go`sht qiy malagichdan o`tkazing, tovada o`simlik yog`ida qovurib mayda to`gralgan piyoz, pomidor qo`shing. Alo xida sirli idishda guruch va grechka yormasini pishirib oling. So`ng hamma mahsulotlarni aralashtiring.

Bulg`or qalampirini yuving, eng yuqori qismini kesing, urug`idan tozalang. qiy maga tuz va murch sepib, bulg`or qalampiri ichini qiyma bilan to`ldiring. Sirli idishga bulg`or qalampirini terib chiqing, yog` quying, ustidan smetana quyib, 20-25 daqiqa dimlab pishiring. Taomga ko`katlar sepib dasturxonga torting.

"Dimlangan go`sht"

Kerakli masalliq: 1 kg mol go`shti, 2 osh qoshiq yog`, 2 bosh piyoz, 1 dona sabzi, 3-4 dona sarimsoq bo`lakchasi, 300 g pomidor, 1 stakan smetana, murch, tuz, qulmoq urug`i.

Tayyorlash usuli: mol go`shtini bo`laklab to`grang, qizib turgan yog`da qovuring, so`ng qozonchaga terib chiqing, ustiga to`gralgan piyoz, sabzi, sarimsoq soling va suv bilan aralashtirilgan smetana qo`ying hamda duxovkada dimlab pishiring. Pishishiga 10-15 daqiqa

qolganda to'g'ralgan pomidor va ziravorlarni qo'shing. Dimlangan mol go'shti ustiga ko'katlar seping va dasturxonga torting.

"Ko'k no'xat va guruchli sho'rva"

Kerakli masalliq: 100 g guruch, 200 g konservalangan no'xat, 4 dona sosiska, 1,5 bul'on yoki suv, 20 g selder ildizi, 20 g petrushka ildizi, tuz va murch.

Tayyorlanish usuli: qaynoq bul'on yoki qaynagan suvga yaxshilab yuvilgan guruch, tozalab mayda tuyilgan ildizlar qo'shiladi va 25-30 daqiqa guruch pishguncha qaynatiladi. Sho'rvaga konservalangan ko'k no'xat, parrak qilib to'g'ralgan sosiska solinib qaynatiladi, tuzi rostlanadi, murch sepiladi.

"Guruch va tovuq go'shtli sho'rva"

Kerakli masalliq: 500 g tovuq go'shti, 2 l suv, 2 osh qoshiq guruch, 50-80 g sabzi, 100 g guruch, 20 g selderey ildizi, 3 osh qoshiq yonqoq maqzi, yarimta limon, tuz va murch.

Tayyorlash usuli: yuvilgan tovuq go'shti ustiga sovuq suv quyiladi va past olovda 1 soat davomida miltillatib qaynatiladi. So'ng sho'rvaga maydalangan sabzi, piyoz, selderey ildizi solinadi, tuzi rostlanadi, murch sepiladi va qaynatishda davom etiladi.

Guruch sochiqqa ishqalanib artiladi, so'ng yog' solingan tovada rang kirgunicha qovuriladi. Guruch sho'rvaga solinib pishgunicha qaynatiladi. Tovuy go'shti sho'rvadan olinadi, suyaklardan tozalanadi, to'qralib yana sho'rvaga solinadi. Sho'rva suzilishidan oldin kosalariga 0,5 osh qoshiq yonqoq va yarim parrak limon solinib ustidan sho'rva quyiladi.

"Guruchli qovoq sho'rva"

Kerakli masalliq: 1200 ml tovuq bul'oni, 650 g Qovoq, 100 g piyoz, 2 bo'lak sarimsoq, 2 osh qoshiq zaytun moyi, 100 g guruch, 2 dona lavr yaproqi, 20 ml 20 % li qaymoq, zira, tuz, qora murch va tuyilgan qizil qalampir kukuni.

Tayyorlash usuli: Qovoq po'sti archilib danaklaridan tozalanadi va kubik qilib to'g'raladi. Piyoz va sarimsoq maydalanadi. Idishda yog' eritiladi va piyoz yumshagunicha qovuriladi. qovurmaga sarimsoq va zira qo'shib yana 1 daqiqa qovuriladi. So'ng ustiga Qovoq solinadi. Bul'on quyiladi, qizil qalampir kukuni sepiladi, lavr yaproqi va guruchning yarmi solinadi. Sho'rva qaynatilishi jarayonida ustidagi ko'pigi olib turiladi. qaynab chiqqach, olov paslatilib idish qopqog'i yopiladi. Sho'rva 1 soatga yaqin Qovoqyumshoq pishgunicha qaynatiladi. Boshqa bir idishda qaynab turgan suvga guruchning yarmi solinadi, tuzi rostlanadi. Past olovda 12-15 daqiqa qaynatiladi. Guruch suvdan olinib iliq suvda chayiladi. Qovoqli sho'rva pyure holiga keltiriladi, unga aloxida pishirilgan guruch, qaymoq qo'shiladi, tuzi rostlanadi, murch sepiladi. Dasturxonga tortishdan avval taom yuzi sarxil ko'katlar bilan bezatiladi.

"Grekcha limonli sho'rva"

Kerakli masalliq: 100 g oq guruch, 1 l tovuq bul'oni, 3 ta tuxum, 3 osh qoshiq limon sharbati, tuz va murch, 1 osh qoshiq mayda to'g'ralgan ko'katlar.

Tayyorlash usuli: bul'on qaynash darajasiga yetkaziladi va oz-ozdan guruch solinadi. Guruch solingach, sho'rva sho'rva aralashtiriladi. Olov pastlatilib, idish qopqoqi qisman yopiladi va 7-10 daqiqa davomida guruch yumshagunicha qaynatiladi.

Aloxida idishda tuxum oqi ko'pirtiriladi, ustiga tuxum sarig'i solinib yengil, krem ko'rinishidagi massa xosil bo'lgunicha yaxshilab ko'pirtiriladi. Limon sharbati 1 osh qoshiq suv bilan aralashtirilib tuxumli massaga solinadi. Tuxumli aralashmaning ustiga guruchli sho'rva 2 osh qoshiqdan solinadi. Tuxum oqi pishib qolmasligi uchun qaynoq bul'on juda sekin quyiladi. So'ngra taom tuzi rostlanadi, murch sepiladi va issiqligida dasturxonga tortiladi. Taomga xoxishiga ko'ra maydalangan ko'katlar sepish mumkin.

"Go'sht qiymali pomidorlar"

Kerakli masalliq: 8-10 dona yirik pomidor, 0,5 kg qiyma, 2 osh qoshiq yog', 2 dona piyoz, 1-2 dona bulg'or qalampiri, 0,3 stakan guruch, 0,5 stakan suv, 1 ta tuxum, 0,5 stakan sut, 1 osh qoshiq un, 2 osh qoshiq ukrop va petrushka ko'kati, 1 choy qoshiq shakar, tuz, murch.

Tayyorlash usuli: piyoz to'g'ralib yog'da salgina qovuriladi. Unga to'g'ralgan bulg'or qalampiri solinib dimlanadi. Guruch yuvilad va piyoz ustiga solinib suv quyiladi, tuzi rostlanadi. Aralashma suv bug'lanib ketgunicha dimlab qo'yiladi, unga qiyma qo'shilib qovuriladi. Qiymaga pomidorning o'yilgan yumshoq qismining yarmini qo'shish mumkin. Massa qaynash darajasiga yetkaziladi, tuzi rostlanadi. Tayyor bo'lgan masalliq ichi o'yilgan pomidorlarga solinadi va listga teriladi. Pomidorlarning qolgan yumshoq qismining yarmi qirg'ichdan o'tkaziladi, qiymadan ortgan yog' qo'shiladi, shakar sepiladi. Bu aralashma pomidor ustidan quyiladi. Pomidorlar 10-15 daqiqa pechga quyiladi. Tayyor bo'lishiga 5 daqiqa qolganda pomidorlar ustiga un bilan atalangan tuxum quyiladi. Pomidor usti qizqish tusga kirguncha pechda turadi.

"Guruch qiymali pomidorlar"

Kerakli masalliq: 12 dona yirik pomidorlar, 0,5 stakan guruch, 1 osh qoshiq yog', tuz, qotirilgan non.

Pomidorlar ustki qismi kesiladi, yumshoq qismi o'yiladi. Guruch qaynatiladi, suvi silqigach, qaynatib pishirilgan va maydalangan tuxum bilan aralashtiriladi, unga eritilgan yog' quyiladi. 0,5 stakan sharbat qaynatiladi, aralashtirilib turgan holda un qo'shiladi va qaynash darajasiga etkaziladi. Unga pomidorlarning qirg'ichdan o'tkazilgan yumshoq qismi quyulguncha past olovda ushlab turiladi. Ichi o'yilgan pomidorlar 2/3 qismi guruch bilan to'ldiriladi va yog'langan listga teriladi. Har bir pomidorga 2-3 choy qoshiq tomat sousi quyiladi. Ustiga tolqon sepiladi, yog' sachratiladiyu pomidorlar usti qizqish tusga kirguncha duxovkaga qo'yiladi.

"Tuxum qiymali pomidorlar"

Kerakli masalliq: 6-8 ta pomidor, 6-8 ta tuxum, 2 osh qoshiq sariyog', 50 g qirg'ichdan chiqarilgan pishloq, tuz, murch.

Pishgan qattiq bir xil kattalikdagi pomidorlar tanlanadi. Ustki qismi kesilib, ichi o'yiladi.

Pomidorlar ichidagi suvi chiqqach, tuz sepiladi va yog'langan listga teriladi. Har bir pomidor ichiga bir bo'lak sariyog'dan solinib duxovkaga qo'yiladi. Birozdan so'ng pomidorlar ichiga tuxum chaqiladi. Ustiga qirg'ichdan chiqarilgan pishloq sepiladi. Pomidorlar tuxum qotgunicha issiq duxovkaga qo'yiladi. Taom issiqligida dasturxonga tortiladi.

"Go'sht va tuxum qiymali pomidorlar"

Kerakli masalliq: 8 ta pomidor, 100-150 g go'sht, 4 ta tuxum, 2-3 bo'lak baton non, 2 osh qoshiq sariyog', 0,5 stakan bul'on, 5-6 dona sarimsoq bo'laki, 2 osh qoshiq kertilgan ko'kat, 2-3 osh qoshiq tolqon, tuz, murch.go'sht maydalanadi, baton nonning yumshoq qismi, qaynatib pishirilgan tuxum, maydalangan sarimsoq, ko'kat, tuz, murch hammasi yaxshilab aralashtiriladi. Xosil bo'lgan massa bilan pomidorlar to'ldiriladi. Ustiga tolqon sepiladi, yog' sachratiladi. Pomidorlar duxovkada 7-10 daqiqa dimlanadi.

"Qiymali pomidorlar"

Kerakli masalliq: 6-8 dona pomidor, 50 g sariyog', 2-3 osh qoshiq o'simlik yog'i, 1-2 dona piyoz, 2 ta tuxum, 2-3 osh qoshiq tolqon, tuz, murch.O'rtacha kattalikdagi qattiq pomidorlar ikkiga bo'linadi va qoshiq yordamida o'rtasi o'yib olinadi. Piyoz mayda to'raladi, yog'da qovurilib ustiga pomidorning o'yib olingan yumshoq qismi solinadi olovda suvi bug'languncha aralashtirilib turgan holda qovuriladi. Bu jarayon davomida qovurilayotgan massaga tuxum chaqib solinadi, tolqon qo'shiladi, tuzi rostlanib, murch sepiladi.

Pomidorlarning yarmi qiyma bilan to'ldiriladi, qolgan yarmiga sariyog' solinadi, ustiga tolqon sepilib duxovkaga o'rta olovga 7-10 daqiqaga qo'yiladi. Pomidorlar guruch yoki makaron bilan birga tortiladi.

"Qo'ziqorin va qiymali pomidorlar"

Kerakli masalliq: 8 ta yirik pomidor, 250-300 g sarxil qo'ziqorin, 2 ta piyoz, 0,5 stakan o'simlik yog'i, 0,5 stakan guruch, 0,5 stakan sut, 1 osh qoshiq un, 2-3 osh qoshiq kertilgan petrushka, ukrop ko'kati, tuz, murch.

Pomidorlar tayyorlanadi6 ustki qopqoq shaklida olinib, ichi o'yiladi. Piyoz maydalanib yog'da qovuriladi unga to'g'ralgan qo'ziqorin solinadi, qo'ziqorin piyoz bilan tovada qopqoqi

yopilib dimlanadi. Dimlangich ustiga 4-6 soat ivitib qo'yilgach guruch, 0,5 stakan suv. 0,5 stakan pomidorning yumshoq qismi qirqichdan chiqarib solinadi. Masalliqalar guruch pishguncha dimlanadi, tuzi rostlanadi, ziravorlar solinadi. Sovugach kertilgan ko'katlar solinadi. Pomidorlar ichi yuqoridagicha usulda tayyorlangan qiyma bilan to'ldiriladi. Ustiga un sepiladi, yog' sachratilib duxovkaga 5-7 daqiqa davomida pishiriladi.

Pomidorlar tayyor bo'lgach ustiga sut bilan atalangan tuxum quyiladi va yana duxovkaga 2-3 daqiqaga qo'yiladi.

Kerakli masalliqalar: 8-10 ta mayda kabachkilar, 2-3 ta piyoz, 100 grammdan sariyog' va pishloq, 2 ta tuxum, 0,5 stakan sut, 1 osh qoshiq un, tuz, murch, 1 stakan smetana, salat barglari.

Kabachkilar po'sti artiladi va qaynoq tuzli suvga 3-5 daqiqaga solib qo'yiladi. So'ng kabachkilar ko'ndalangiga o'rtasidan kesilib, o'rtasi urug'li qismi olinadi. Piyoz mayda to'g'ralib sariyog'da biroz qovuriladi, unga kabachkilar yumshoq qismi, un qo'shilib yaxshilab aralashtiriladi. Ustiga sut quyilib, to'xtovsiz aralashtirilib turgan holda 2-3 daqiqa olovda ushlab turiladi. So'ng sovutiladi. Yirik tishli qirqichdan o'tkazilgan pishloq qo'shiladi, tuxum chaqiladi, hammasi aralashatiriladi tuzi rostlanib, murch sepiladi. Kabachkilar qiyma bilan to'ldiriladi va tubi chuqur idishga teriladi. Ustiga yog' sachratilib, 10-12 daqiqa o'rta olovda duxovkada pishiriladi.

Tayyor kabachkilar salat barglari kstiga quyilib, smetana bilan birga tortiladi.

"Brinza qiymali kabachkilar"

Kerakli masalliqalar: 8-10 tacha o'rtacha kattalikdagi kabachkilar, 300 g brinza yoki pishloq, 2 ta tuxum, 1 stakan smetana, 100 sariyog', 1 osh qoshiq un, tuz, murch, 2 osh qoshiq quritilgan ukrop, kashnich, rayxon ko'katlari, 1-2 ta bulg'or qalampiri.

Oldingi reseptlarda berilganidek kabachkilar tayyorlab olinadi. Sochiq ustida quritiladi, brinza sanchqi yordamida eziladi yoki meksirda maydalanadi. Unga murch, ko'katlar, tuxum qo'shiladi, tuz sepiladi. Kabachkilar qiyma bilan to'ldirilib, sariyog'da salgina qovuriladi va tovaga teriladi. Qolgan yog'da un tilla rangga kirgunicha qovuriladi, ustiga kabachkidan ajralgan suv (1-2 osh qoshiq quyiladi), yaxshilab aralashtirgach tuz va murch qo'shib smetananing yarmi quyiladi. Sous qaynoqligida kabachkilar ustidan quyiladi va 10-12 daqiqa duxovkada pishiriladi. Kabachkilar dasturxonga bulg'or qalampiri bilan bezatib qo'yiladi.

"Sabzavot qiymali kabachki"

Kerakli masalliqalar: 8-10 ta mayda kabachki, 3-4 ta sabzi, 1 dona selderey va pasternak ildizi, 2-3 ta piyoz, 0,5 stakan o'simlik yog'i, 200 g smetana, tuz, murch.

Kabachkilar po'sti tozalanib, o'rtasidan ko'ndalangiga kesiladi. Yumshoq urug'li qismi olinadi. Piyoz mayda to'qralib o'simlik yog'ida biroz qovuriladi. Piyoz ustiga samoncha shaklida to'g'ralgan yoki qirqichdan o'tkazilgan sabzavotlar solib 3-5 daqiqa aralashtirilib shu turgan holda qovuriladi. Tuz va murch sepiladi, shu qiyma bilan kabachkilar to'ldirilgach ular ham salgina qovuriladi va chuqur tovaga teriladi. Ustidan smetana quyilib, duxovkada 15 daqiqa pishiriladi.

4- BOB. Qon aylanish organlari kasalliklarida shifobaxsh ovqatlanish

4.1. Kasalliklarning qisqacha tavsifi.

Yurak va tomir kasalliklarida shifobaxsh ovqatlanish-kompleks davolashning ajralmas qismidir. Parhez ovqatlanish ana shu kasalliklarning asosiy turi, uni keltirib chiqargan omillar, yurak etishmovchiligi darajasi, moddalar almashinuvi holati, kasallik alomatlari va bemor mizojini hisobga olib tuziladi va amalga oshiriladi.

Ateroslektroz va yurak ishemiya kasalligi.

Yurak ishemiya kasalligining asosiy sababchisi-ateroslektrozdir. Shuning uchun ateroslektroz va yurak ishemiya kasalligi bilan ogʻrigan bemorlarga bir xil shifobaxsh ovqatlanish tavsiya etiladi.

Maʼlumki, ateroslektroz kasalligida lipidlar almashinuvinining buzilishi bilan qatorda oqsillar, karbon suvlar, vitaminlar, minerallar almashinuvinining ham buzilishlari, autoimmun va metabolik oʻzgarishlar kuzatiladi.

Ateroslektrozning kelib chiqishida stress, chekish, gipodinamiya kabi muhim omillardan biri-noratsional ovqatlanishdir. Turli mamlakatlarda oʻtkazilgan koʻp sonli kuzatishlar ovqatda xolesterin va yogʻ qancha koʻp boʻlsa, qonda ham xolesterin, treglitserid va beta-lipoprotidlar miqdori boʻlishini koʻrsatdi. Maʼlumki, giperxolesterinemiya, giper-beta-lipoproteidemiya va boshqa moddalar almashinuvinining buzilishlari ateroslektrozning paydo boʻlishida va uning kuchayishida juda muhimdir. Shuning uchun keragidan ortiq ovqatlanish va hayvon yogʻi koʻp boʻlgan ovqatlar isteʼmol qilish ateroslektrozni kuchaytiradi va kasallikning kechishini ogʻirlashtiradi.

Ushbu kuzatuvlarga asoslanib, ayrim mualliflar yogʻlar juda ham cheklangan, xolesterin yoʻq ovqatni isteʼmol qilishni tavsiya etadilar. Bunday ratsionni faqat juda qisqa vaqtga berish mumkin. Yogʻlar oqsillarning hazm boʻlishiga yordam beradi, toʻqimalar regeneratsiyasi va hujara poʻstlogʻi hosil boʻlishida ishtirok etadi. Toʻyinmagan yogʻ kislotalari qonda xolesterinni kamaytiradi va uning organizmdan chiqib ketishiga yordamlashadi. Toʻyingan yogʻ kislotalari, aksincha, xolesterin bilan birikibuning chiqib ketishiga toʻsqinlik qiladi. Yogʻlar protrombin hosil boʻlishni va yogʻ qon ivishini kuchaytiradi. SHuning uchun bemorlar ratsionida yogʻlar, ayniqsa, hayvon yogʻi cheklanib, ularning maʼlum qismining toʻyinmagan yogʻ kislotalariga boy boʻlgan oʻsimlik yogʻi bilan almashtirilishi foydalidir.

Bemorlar ovqatidan xolesterinni tamoan yoʻqotish maqsadga muvofiq emas, xolesterin hujayra tarkibiga kiradi, buyrak usti bezi va jinsiy bez gormonlari mintezida fatnashadi, oʻt kislotalari va vitamin D hosil boʻlishida ishtirok etadi. U nerv hujayralarining normal faoliyati uchun zarur. SHuning uchun organizm kuniga 1,5- 2,0 g xolesterinni sintez qiladi, ovqat bilan esa 50- 700 mg xolesterin qabul qiladi. Gipoxolesterinemiya oʻt qopida tosh paydo boʻlishi, rakning kelib chiqishi va boshqa oʻzgarishlarga olib kelishi mumkin. SHunday qilib, bemor ovqatida xolesterinni maʼlum darajada cheklash foydali, lekin uni yoʻqotish youki juda kamaytirish organizm uchun zararlidir.

Bemor ratsionida toʻla qimmatli oqsillar, ayniqsa tarkibida metionin, xolin kabi moddalar boʻlgan oqsillar boʻlishi kerak. Karbonsuvlar ham meʼyorida, ular, asosan, kletchatkaga boy sabzavot va mevalar hisobiga boʻlishi kerak.

Vitaminlar biologik faol moddalar boʻlib, organizmda moddalar almashinuvi jarayonida qatnashadi. Ularning organizmdagi miqdori lipidlar va boshqa moddalar almashinuvi buzilishlari, organizmning reaktiv holatidagi ahamiyati aterosklerozning rivojlanishiga taaluqlidir. Baʼzi vitaminlar (D, K) ateroskleroz jarayonini kuchaytirs, boshqalari (B, S) aksincha, bu jarayonni toʻxtatadi.

Bemor dasturxonida vitamin D cheklanishi kerak. CHunki uning taʼsirida qonda xolesterin miqdori koʻpayadi. Vitamin D ning cheklangan miqdorda boʻlishi hujayralarning kalʼtsiy va fosforni oʻzlashtirishiga yordam beradi, hu3jayrvadagi oksidlanish jarayonida qatnashadi, qonda antitelo hosil boʻlishiga yordam beradi.

Parhez dasturxonida B guruhi va vitamin S larning etarli boʻlishi aterosklerozda katta ahamiyatga ega. Vitamin B₆ va S larning etishmasligi ateroskleroz rivojlanishiga olib keladi.

Vitamin B₁₂ jigarining funksional holatini yaxshilaydi, yog'lar metabolizmda faol ishtirok etadi, glyutation sintezida, xolin va metionin almashinuvida qatnashadi, xolesterinning o't kislotalariga aylanishini kuchaytiradi. Bu vitaminlar organizmdagi immunologik reaksiyalarni boshqarishda qatnashadi. Riboflavin oqsillar, ayniqsa, amionkislotalar almashinuvi uchun zarur. U etishmasa organizmda tsistin, tirozin, tirptofan. Gistidin va glikokol organizmda o'zlashtirilmay qoladi va siydik bilan chiqib ketadi.

YUqorida keltirilgan ma'lumotlar bemor ratsionida askorbanat kislotasi, vitamin B₂, B₆, B₁₂ larning ko'p miqdorda bo'lishini taqozo qiladi. Nikotinat kislotasi toj- tomir qon aylanishini yaxshilaydi, shuning uchun uning ovqatdagi miqdori 15- 20 mg bo'lishi kerak.

Vitaminlar bilan bir qatorda ba'zi mikroelementlar ham lipotrop xossasiga ega. Ulardan kobal't, mis, marganets oksidlanish jarayonini faollashtiradi, yog' va karbonsuvlar almashinuvini yaxshilaydi, jigarda yog' to'planishini kamaytiradi va glikogenni ko'paytiradi.

Ateroskleroz va yurak ishemiya kasalligi bo'lgan bemorlarga taxminan quyidagi ratsionni tavsiya etish mumkin: oqsillar- 100 g, yog'lar 75- 80 g (shundan bir qismi o'simlik yog'i) karbonsuvlar- 300- 400 g. Kalolriyasi -2500- 2600 kkal. Osh tuzi- 7-8 g, kal'tsiy- 0,8 g, fosfor- 1,4 g, magniy- 0,8- 1 g, temir- 15 mg. Askarbonat kislotasi- 150 mg, vitamin B₁, B₂, B₆- 6 mg dan, B₁₂- 6 mikrogramm, RR- 45 mg. Ovqatlanish tartibi 5 mahal.

Bemorlarga tuxum sarig'i, ichki organlar go'shti, miya, baliq yog'i, yog'li go'sht va yog'li baliq, bul'onlar, tuzlangan mahsulotlar, margarin, xamir ovqat, qaymoq tavsiya etilmaydi, yoki juda kam miqdorda bo'lishi kerak. Azotli ekstraktiv moddalar, osh tuzi, quyuq choy, kofe, tuzlamalar, maridlangan mahsulotlar ham cheklangan.

Tavsiya etiluvchi va man etiluvchi taomlar:

Non va non mahsulotlari

Tavsiya etiladi: 1- va 2- nav bug'doy va arpa unidan qilingan non, doktor noni, quritilgan yog'siz pechen'e. Go'sht, baliq, tvrog va boshqalardan tuzsiz qilib pishirilgan pishiriqlar.

Man etiladi: yog'li va tuzli xamirdan qilingan pishiriqlar.

SHo'rvalar

Tavsiya etiladi: sabzavotli, go'shtsiz, kartoshka va yormalar solib pishirilgan sho'rvalar, ugra osh, xo'rda, sutli sho'rvalar, shirqovoq.

Man etiladi: go'shtli, baliqli, qo'ziqorinli qaynatmalar. Dukkakli o'simliklardan (loviya, no'xat) qilingan sho'rvalar.

Go'sht va parranda

Tavsiya etiladi: har xil jonivor va parrandalar go'shtining yog'siz turlari (suvda, bug'da pishirilgan, burdalangan va qiyma holda).

Man etiladi: go'shtning yog'li turlar va navlari, o'rdak, g'oz go'shtlari, jigar. Buyrak, miya, kolbasalar, dudlangan va tuzlangan mahsulotlar.

Baliq

Tavsiya etiladi: yog'siz turlari vanavlari

Man etiladi: yog'li turlari, qovurilgan. Tuzlangan, dudlangan baliqlar, uy konservalari, ikra.

Sut mahsulotlari

Tavsiya etiladi: sut va sut mahsulotlarining yog'i kam navlari, 9% yog'li va yog'siz tvorog, ulardan qilingan taomlar. YOg'siz tuzi kam pishloq.

Man etiladi: tvorog va pishloqlarning yog'li. Tuzli turlari va navlari, qaymoq, oliy nav smetana va 1% li yog'li tvorog.

Tuxum

Tavsiya etiladi: 2 kunda 1 dona tuxum hisobidan chala pishirilgan holda, ovqatlar tarkibida.

Man etiladi: qovurilgan, sarig'ining miqdori cheklanadi.

Yormalar

Tavsiya etiladi: deyarli hamma xillari ta'bga ko'ra.

Man etiladi: guruch, mannaya yormasi va makaron- xamir mahsulotlar.

Sabzavotlar

Tavsiya etiladi: barcha xil sabzavotlardan har xil taomlar holida, xomligicha (pomidor, bodring, salat). Ko`katlar taomlar bilan

Man etiladi: turp, rediskalarning achchiq turlari, shovul, qo`ziqorin.

Shirinliklar

Tavsiya etiladi: mevalar (xomligicha), quritilgan mevalar, kompotlar, jele, uzum, kishmish, shakar, asal qiyomlar cheklangan holda.

Man etiladi: shokolad, kremli pishiriqlar, muzqaymoqning yog`oi oliy navlari.

Qaylalar

Tavsiya etiladi: sabzavotlardan qaynatib, qaymoq (smetana) qo`shib qilingan, sutli, tomatli, mevali qaylalar. Limon kislotasi, vanilin; mayonez bilan xren cheklangan holda.

Man etiladi: go`shtli, baliqli, qo`ziqorinli qaylalar, qora murch, qizil garmdori, gorchitsa (xantal o`simligi va urg`idan tayyorlangan ziravor).

Ichimliklar

Tavsiya etiladi: achchiq bo`lmagan limonli, sutli choy, kuchsiz kofe, kofeli ichimliklar, sabzavot- meva sharbatlari; na`matak qaynatmasi, bug`doy donlari qaynatmasi.

Man etiladi: achchiq choy, kofe, kakao.

Yog`lar

Tavsiya etiladi: sariyog` va o`simlik moylari (ovqat tayyorlash uchun va taomlar tarkibida).

Man etiladi: go`sht va pazandalik yog`lari.

Bemorning bir kunlik taomnomasi

Nonushtaga: yog`siz tvorog (shakar bilan), qora bug`doy yormasidan bo`tqa, limon choy.

Soat 11⁰⁰ da: olma yoki nok.

Tushlikka: apra yormasidan suyuq osh (o`simlik yog`ida tayyorlangan), bug`da pishgan kotlet, dimlangan sabzi bilan, kompot. "Achchiq-chuchuk" salati.

Soat 11⁰⁰ da: na`matak suvi.

Kechki taomga: dimlangan baliq, qaynatilgan kartoshka bilan, sabzavot salati, apel`sin sharbati.

Kechga: kefir yoki qatiq.

Keyingi yillarda bemorlarda giperlipoproteidemiyaning 5 ta turi aniqlangan. Ulardan II, III va IV turlari aterogen xususiyatga ega. Amalda giperxolesterinemiya-II a turga, gipertrigliseridemiya-IV turga, aralash giperlipedimiya-II b turga to`g`ri keladi. Parhez ovqatlanishda ana shu turlarni hisobga olish zarur. II a turda parhez ratsionda xolesterin miqdorini 200-250 mg gacha kamaytiriladi. II b turda esa xolesterin bilan bir qatorda yog`larni ham 65-70 gacha kamaytirish tavsiya etiladi (10c son parhez dasturxon to`g`ri keladi). III va IV turlarda karbon suvlar (asosan tez so`riluvchi) ni 250-300 g gacha kamaytirib, yog`lar miqdorini fiziologik me`yorga yaqin qoldirish kerak. Xolesterin cheklanadi.

10c- sonli parhez yurak, miya va boshqa a`zolarining kasalligiad, ateroskleroz tufayli bo`lgan yurak ishemiya xastaligida va ateroskleroz asosida yuzaga kelgan gipertoniya xastaligida tayinlanadi.

Parhezdan maqsad ateroskleroz ning rivojlanishini to`xtatish, modda almashinuv buzilishini kamaytirish, qon aylanishini yaxshilash, ortiqcha vaznni yo`qotish, yurak, miya, jigar va buyraklarni qiynamaydigan ovqatlanishni tashkil qilishdan iborat.

4.2. Tavsiya etiladigan parhez taomlar andozalari va ularning tayyorlanishi.**Qaynatma sho`rva**

Parhezlar № 1, 2, 5, 7, 9, 10, 10^c, 11, 13, 15.

	Og`irligi	Sof og`irligi
Qo`y g`oshti	100	72 ¹

Mol go`shti	100	73
Piyoz	35	30
Sabzi	35	28
Bulg`or qalampiri	25	20
Pomidor	30	25
Kartoshka	100	75
Suv	460	450
Sariyog`	5	5
Oshko`k (ukrop, petrushka)	3	2

Chiqishi:

-500/45

Tarkibida: 0 – 18,2 yog` –7,2 ks -19,7 q -220 kkal

5-son parhezga qo`y g`o`shti ishlatilmaydi.

Bo`lakchalarga kesilgan g`oshtga sovuq suv solib olovga qo`yiladi. Qaynab chiqqandan keyin ko`pigi olinadi. Past olovda qaynatiladi. 15 -20 daqiqadan so`ng sho`rvaga to`g`rab qaynoq suvga chayib olingan piyoz, to`g`ralgan sabzi solib qaynatishni davom ettiramiz, qozonga yarim halqa qilib to`g`ralgan bulg`or qalampiri va to`g`ralgan pomidor solib 15 – 20 daqiqa qaynatiladi. So`ngra to`g`ralgan kartoshka solib sho`rva pishguncha qaynatiladi.

Ovqat tortilayotganda yuziga mayda to`g`ralgan oshko`k solinadi.

Eslatma: I. 1, 2, 5, 7, 10, 10^c

Son parhezlar sho`rva tayyorlash uchun bo`laklangan go`shtlarni suvga 1:2 miqdorda solib 5 -10 daqiqa qaynatiladi. So`ngra go`shtni idishdan olib, unga qaytadan sovuq suv solib qaynatiladi. II. 7, 10-son parhezlar sho`rva 250 g dan beriladi.

Kifta sho`rva

Parhezlar № 1, 2, 5, 8, 9, 10, 11, 13, 15.

Og`irligi		Sof og`irligi
Kifta uchun		
Mol go`shti	45	33
Guruch	10	10
Tuxum	1/8 dona	5
Sho`rvaga		
Piyoz	15	11
Sabzi	30	24
Pomidor	25	22
Kartoshka	100	70

Suv	350	350
Sariyog`	5	5
Oshko`klar (ukrop, petrushka)	3	2

Chiqishi:

-

500

Tarkibida: 0-9,2 yog`-8,1 ks -27,5 q-222,2 kkal

Qaynab turgn suvga to`grab, qaynoq suvda chayilgan piyoz solib qaynatiladi. So`ngra to`g`raglan pomidor, sabzi solib 15 -20 daqiqa pishiriladi. Sho`rvaga to`g`raglan kartoshka solib pishguncha qaynatiladi.

Tuz sho`rvaga pishishidan 5 – 10 daqiqa oldin solinadi.

Kifta tayyorlash uchun suyakdan ajratilganyog`siz mol go`shti go`sht qiymalagichdan o`tkaziladi. Tayyor qiymaga chala pishgan guruch va tuxum solib yaxshilab aralashtiriladi. So`ngra qiymadan kiftalar yasab suvda pishiriladi. Taom tarqatilayotganda sho`rvaga kifta, sariyog` va mayday to`g`raglan oshko`k solib beriladi.

Eslatma: 8, 10- son parhezlariga kifta sho`rva 250 g dan beriladi.

“Qiymali bodringlar”

Kerakli masalliqalar: 0,5 kg bodring, 200 g go`sht, 200 g piyoz, 10 g imbir, ta'bga ko`ra tuz.

Bodringlar yuvilib, 4 sm uzunlikda kesiladi. O`rtasidagi urug`li qismi o`yib olinadi, shunda bodringlar trubochka shakliga keladi. Go`sht qiymalagichdan chiqarilgach, unga maydalangan piyoz, murch, tuz, imbir qo`shib aralashtiriladi. Bodringlar ichiga shu qiyma tiqiladi. Qiymali bodringlar listga qo`yilib, baland olovda qaynab turgan suv ustida, bug`da 20 daqiqa pishiriladi.

"Qiymali bexi"

Kerakli masalliqalar: 1 kg bulg`or qalampiri, 300 g go`sht, 1 osh qoshiq kraxmal, 1 osh qoshiq aroq, 100 g piyoz, ta'bga ko`ra tuz.

Pishgan, qattiqqina, zaxa bo`lmagan bexilar tanlanib tozalanadi, maxsus pichoq yordamida o`rtasi urug`lardan tozalanadi. Piyolachalar hosil bo`lgach, bexilar qorayib qolmasligi uchun qaynatilgan suvga solib qo`yiladi. Yog`li go`shtdan qiyma tayyorlanadi: qiymalagichdan chiqarilgan go`shtga tuxum chaqib solinadi (yoki qaynatilgan guruch), tuz va murch sepiladi. Masalliqalar aralashtirilib, bexilar ichiga solinadi. qiymali bexilar 45-50 daqiqa qaysqonda pishiriladi.

"Qiymali bulg`or qalampiri"

Kerakli masalliqalar: 700 g qiyma, 10-12 ta bexi, 200 g qaynatilgan guruch yoki 1 ta tuxum, 100 g piyoz, ta'bga ko`ra tuz va ziravorlar. Bulg`or qalampirining bandli qismi olinadi, urug`idan tozalanadi va o`rtasidan uzunasiga ikkiga bo`linadi. qiymalagichdan chiqqan go`shtga soya sousi, aroq, maydalangan piyoz, tuz va murch solinib aralashtiriladi. qiymali qalampirlar bug`da 20 daqiqa davomida dimlab pishiriladi. Taom pishguncha kraxmal suvda bir qaynatib olinadi, tuz olinib, qiymali qalampirlar ustiga shu sous quyilib, dasturxonga tortiladi.

"Bug`da pishiriladigan baliq"

Kerakli masalliqalar: 3 kg baliq, 2 kg piyoz, 100 g o`simlik yog`i, 30 g murch donalari, 5-6 dona lavr yaproqi, 2 boq ukrop ta'bga ko`ra tuz.

Som, sazan, karp yoki istalgan baliq turi tozalanadi va 100 - 150 g bo`laklarga bo`linib, 1 soatga tuzli suvga solib qo`yiladi. Tovada ozgina yog` qizdirilib, olov pasaytiriladi va piyoz, unga baliq, ustidan yana piyoz, yana baliq ketma-ket, qavat-qavat qilib taxlanadi. Har bir qavat orasiga bittadan lavr yaproqi qo`yiladi. Murch donalari, ukrop sepiladi. Shundan so`ng idish qopqog`i zich yopiladi. Baliq shu tariqa 2 soat bug` ustida pishiriladi. Baliqli taom

dasturxonga sabzavotli salatlar bilan birga tortiladi.

"Go`shtli rulet"

kerakli masalliq: 1 kg un, 2 stakan suv, 2 choy qoshiq tuz.

Surish uchun: 100 g yog`.

Qiyima uchun: 800 g yog`li go`sht, 300 g piyoz, ta'bga ko`ra tuz va murch. Hamir qorilib, 10 daqiqa tindiriladi. So`ng hamir 1 mm qalinlikda yoyilib, ustiga yog` suriladi. Go`sht qiymalagichdan o`tkaziladi. To`g`ralgan piyoz, tuz, murch qo`shiladi.

Hammasi aralashtiriladi. qiyima yoyilgan hamir ustiga bir tekis qilib yoyiladi. Rulet shakliga keltirib o`raladi. Go`shtli rulet qasqonda 35-40 daqiqa davomida bug`da pishiriladi.

Rulet dasturxonga tortilayotganda kesiladi va ustiga sariyog` yoki smetana suriladi.

"Guruchli sho`rva"

Guruch, 2,5 l bul'on, 300 g karam, 50 qirichdan o`tkazilgan pishloq, tuz, murch.

Tayyorlash usuli: guruch sovuq suvda yaxshilab yuviladi va qaynab turgan bul'onga solinib, 20 - 25 daqiqa qaynatiladi. Guruch pishishiga 10 daqiqa qolganda sho`rvaga mayda to`gr`algan karam solinadi, tuzi rostlanadi, murch sepiladi. Taom dasturxonga tortilayotganda yuziga qirg`ichdan o`tkazilgan pishloq sepiladi.

"Go`shtli guruch sho`rva"

Kerakli masalliq: 600 g mol go`shti, 2 l suv, 200 guruch, 100 g piyoz, 50 g eritilgan sariyog`, 1 ta tuxum, 0,5 ta limon, ta'bga ko`ra tuz va ziravorlar.

Tayyorlash usuli: suyakli go`sht yaxshilab yuviladi. Ustidan sovuq suv quyilib, 1,5 soat davomida qaynatiladi. So`ngra go`shtlar bo`linib, qaytadan bul'onga solinadi.

Guruch yaxshilab yuviladi va to`gralgan piyoz, limon sedrasi bilan sho`rvaga solinib, pishguncha qaynatiladi. Dasturxonga tortishdan oldin bul'on bilan yaxshilab atalangan tuxum sariqi qo`shiladi.

Pomidor salati

Parhezlar № 3, 4, 5, 5^p, 6, 7, 8, 9, 10, 10^c, 11, 15

	Og`irligi	Sof og`irligi
Yangi pomidor	95	80
Piyoz	20	18 ¹
Oshko`k (ukrop, petrushka)	3	2

Chiqishi:

100

Tarkibida: 0-0,9 g, yog`lar -ks -5,2 g, q-23,8 kkal

¹5,5ⁿ, 7-son parhezlarga, piyoz salatga solishdan oldin qaynoq suv bilan chayib tashlanadi.

Piyozni yarim halqa, pomidorni yupqa halqa shaklida kesib, oshko`klarni mayda qilib to`g`raladi. To`g`ralgan mahsulotlarga tuz sepib aralashtiriladi.

Karam va sabzi salati

№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15

	Og`irligi	Sof og`irligi
Yangi karam	95	75
Sabzi	25	20
O`simlik yog`i	5	5

Chiqishi:

100

Tarkibida: 0-1,6 yog`-4,8 ks -5,5q-72,6 kkal

To`g`ralgan karamga samoncha shaklida to`g`ralgan sabzi qo`shib va tuz sepib aralashtiriladi. Tarqatishdan oldin o`simlik yog`i solib aralashtiriladi.

"Spagetti va go'shtli salat"

Kerakli masalliq: 70-80 g spagetti, bir bosh oq karam, 150-200 g mol go'shti, o'rtacha 2 dona sabzi, ta'bga ko'ra tuz va shakar, birbog' petrushka ko'kati.

qorish uchun: 50 g sariyog', tuxum, 4 osh qoshiq bug'doy uni, 100 g, 3 stakan sut va smetana, 2 choy qoshiq sirka va shakar, 1 osh qoshiq xantal, tuz, qora maydalangan murch, ta'bga ko'ra tuz.

Tayyorlash usuli: go'sht ustidan idish to'lishiga 2-3 sm qolguncha uv soling. Tuz qo'shing va pishguncha qaynating. Karamni mayda to'g'rab, tuz seping, bir ozdan so'ng shakar seping. O'zidan suv chiqargunicha ma'lum bir vaqtga qoldiring. Tuzli suvda spagettini pishirib, uni sovuq suvda chaying. Sabzini qaynayotgan suvga solib pishirib oling. Hamma masalliq tayoq bo'lgandan keyin keyin go'sht, sabzini bo'laklarga bo'ling va suvi siqib olingan karam bilan aralashtiring. qorishtiruvchi sous tayyorlash uchun yog'ni tovada eriting. Extiyotkorlik bilan aralashtirib turgan holda un hamda sut soling va quyilishini kuting. So'ng tuxumni chaqing va ziravorlar: tuz, xantal va qora murch qo'shing. Sirkani shakar bilan aralashtiring va sousga qo'shing. Hammasini olovda 10-15 daqiqa davomida pishiring. So'ng soviting hamda smetana qo'shing.

"Dimlangan mol go'shtidan salat"

Kerakli masalliq: 250 g dimlab pishirilgan mol go'shti va kartoshka, 4 ta tuxum, 100g loviya va yashil nok, tuz, 200 g smetana, 2 ta limon, petrushka ko'kati.

Tayyorlash usuli: mol go'shtini mayda kubik shaklida to'grang. Kartoshka va tuxumlarni pishiring. Kartoshkani somoncha shaklida to'grang, tuxumni maydalang. Loviyani tuzli suvda pishirib oling va mahsulotlarga qo'shing. Nok po'stini arting, maydalab aloxida idishga soling va limon suvini ustidan quying. So'ng smetana bilan yaxshilab aralashtiring. Shundan keyingina boshqa mahsulotlarga qo'shing va hammasini aralashtiring.. salatni laganga soling, ustidan petrushka ko'katini seping, garmdori va kunjut urug'idan seping.

"Tovuq go'sht va pishloqdan salat"

Kerakli masalliq: 300 g tovuq go'shti, 200 g pishloq, bir bo' salat bargi, 3 ta tuxum, 100 g yashil no'xat, kichik qadoqlangan krab tayog'chalari, 3 osh qoshiq konservalangan shirin jo'xori, piyoz poreysining poyasi, 0,5 banka mayonez, tuz.

Tayyorlash usuli: tovuq go'shti va pishloqni somoncha shaklida to'g'rang, tuxum va krab tayog'chalarini maydalang. Piyoz poreysini xalqacha shaklida to'grang. Hammasini jo'xori va yashil no'xot bilan aralashtiring, tuz seping va mayonez bilan qoring. Laganga salat barglarini terib chiqing va unga tayyor bo'lgan salatni soling.

"Kurka va guruchdan salat"

Kerakli masalliq: 250 g kurka go'shti, 250 g mayonez, 200 g guruch, 100 g qora olxo'ri, 4 ta tuxum, 2 ta limon, tuz, murch.

Tayyorlash usuli: kurka go'shtini tuzli suvda qaynatib oling. Sovuting va mayda bo'laklarga bo'ling. Guruchni yuvib, ustidan sovuq suv quying va tayyor bo'lguncha pishiring. Mayda teshikli elakka aqdaring, suvi oqib ketsin. So'ngra guruchni va to'gralgan piyozni aralashtiring. qora olxo'rining ustidan qaynab turgan suv quying, past olovga qo'ying va 3 daqiqa qaynating. Soviting va danagini ajratib oling, maydalang. Yashil no'xatni elakka ag'daring. Tuxum va no'xatni aralashmaga qo'shing. Limonlar suvini siqib oling va mayonezga qo'shing, aralashtiring. Salatni mayonez bilan yaxshilab aralashtiring.

"Shirin til salati"

Kerakli masalliq: 300 g mol tili, 200 g kartoshka, 100 g yashil no'xat, 4 dona tuxum, tuz, murch, 2 bosh piyoz.

Sous tayyorlash uchun: 2 ta tuxum, 1 choy qoshiq shakar, tuz, 70 g o'simlik yog'i, 2 osh qoshiq sut.

Tayyorlash usuli: tilni pishiring, pishgach ustidan sovuq suv oqizing. Ozigina sovitiq, bo'lakcha qilib to'grang. Kartoshkani qaynatib chala pishiring, uni kubik shaklida to'grang.

Aloxida idishda til va kartoshkani aralashtiring, yashil no`xat qo`shing. Tuxumni qaynatib oling, kubik shaklida to`grang va asosiy masalliqni qo`shing. Piyozni yupqa yarim oy shaklida to`g`rang va salatga soling, ta'bga ko`ra tuz qo`shing, ustiga qizil garmdori yoki qora murch seping.

Sous tayyorlash uchun sovutkichda saqlangan tuxum oqini ko`pirtiring, tuz va shakar seping. Ustidan sut qo`shing va yaxshilab aralashtiring. So`ng o`simlik yog`i qo`shib sousni yana bir marta aralashtiring. Salatga sous qo`shing va qoring. Dasturxonga tortishdan avval ustini ko`katlar bilan bezating.

"Buyrak va bodringli salat"

Kerakli masalliq: 200 g buzoq buyragi, o`rtacha kattalikda bosh piyoz, 3-4 ta kartoshka, 3 ta marinadlangan bodring, qizil lavlagi, ta'bga ko`ra tuz va murch, 30 g qovurish uchun yog`, mayonez.

Tayyorlash usuli: buyraklarni qizigan tovada po`sti tilla rangga kirguncha qovuring. qopqoqini yopib tayyor bo`lguncha dimlang, kartoshkani tuzli suvda pishiring, uni mayda kubik shaklida to`g`rang. Piyozni yirik xalqacha shaklida to`g`rang, achchiqi eritmasida chaying. Lavlagi va kartoshkani tuzli suvda qaynating va mayda to`g`rang. Mayda to`g`ralgan marinadlangan bodring bilan aralashtiring va suvi shimilishi uchun 20 daqiaqga qoldiring. So`ng hamma mahsulotlarni aralashtiring. Tuzini rostlang va mayonez bilan qoring. Salat ajoyib mazaga ega bo`lishi uchun 2-3 soat sovuq joyga qo`ying.

"Buyrak va karamli salat"

Kerakli masalliq: 300 g buzoq buyragi, 3-4 dona kartoshka, 1 bosh karam, 2 ta olma, apel'sin, 300 g yog`, tuz, anor, ta'bga ko`ra mayonez.

Tayyorlash usuli: tuzli suvda buyrakni qaynatib pishiring va suvini silqish uchun elakka aqdaring. Shu vaqtning o`zida kartoshkani qaynatib pishiring. Karamni mayda to`g`rang, tuz bilan yaxshilab ezing. Suvi chiqishi uchun yarim soatga qoldiring. So`ng ko`pik shaklida to`g`ralgan kartoshka hamda anor donachalarini qo`shib aralashtiring. Tayyor buyraklarni katta bo`lmagan bo`laklarga bo`ling. Yog`da po`sti tilla rangga kirguncha qovuring va to`g`ralgan karam bilan aralashtiring. Tozalangan mevalarni parraklar shaklida to`g`rang va salatga soling. Tuz, murch seping. Mayonezga qoring va dasturxonga torting.

"Go`sht va sabzavotli salat"

Kerakli masalliq: 300 g mol go`shti, 3-4 ta kartoshka, 2-3 ta marinadlangan bodring, bir boq porey piyoz va ukrop ko`katlari, 2 bosh piyoz, 3 dona pomidor va tuxum.

Tayyorlash usuli: go`shtni pardasidan tozalab qaynatib pishiring. Kartoshkani ta'bga ko`ra tuz solingan suvda qaynati b pishiring, sovutib bo`laklarga bo`ling. So`ng pishgan go`shtni to`g`rang va kartoshka bilan aralashtiring, parrak shaklida to`g`ralgan marinadlangan bodring va pomidorni qo`shing. Hammasini yaxshilab aralashtiring. Sariyog`ni sut bilan aralashtiring va tuxumni chaqing. Past olovga qo`ying, vaqti-vaqti bilan aralashtirib, quyuq smetana holiga keltiring. Masalliqqa shakar, tuz, murch va sirka qo`shib, salatni aralashtiring, ustidan mayda to`gralgan ko`katlar - piyoz va ukrop seping.

"Jo`ja go`shtidan salat"

Kerakli masalliq: 300 g qaynatib pishirilgan jo`ja go`shti, 200 g pishirilgan oq qo`ziqorin, 100 g marinadlangan bodring, 150 g selder ko`kati ildizi, 0,5 banka mayonez, 20 g maydalangan yonqoq, tuz, yalpiz barglari.

Tayyorlash usuli: jo`ja filesi, bodring va selder ildizini mayda samoncha, qo`ziqorinlarni esa parrak qilib to`g`rang. Maydalangan yonqoqni qo`shib, ta'bga ko`ra tuz soling. Masalliqni mayonez bilan qo`shib aralashtiring.

"Jigarli salat"

Kerakli masalliq: 200 g jigar va kartoshka, 2 bosh piyoz, 50ta tuxum, tuz, garmdori, 250 g mayonez, 2 osh qoshiq o`simlik yog`i.

Tayyorlash usuli: jigarni 2-3 soat sutga solib qo`ying, tuz sepmang. Suvini silqitib o`simlik yog`ida qovuring. Jigar sovuganda ingichka ingichka qilib samoncha shaklida to`grang. Tuxum

va kartoshkani qaynatib pishirib, uni samoncha shaklida to'g'rang. Masallidlarni aralashtiring. Slatga piyoz, tuz, ta'bga ko'ra garmdori qo'shing va mayonez bilan qoring.

"Tovuq go'shti va jo'xorili salat"

Kerakli masallidlari: 250g tovuq go'shti, 1 stakan guruch, 50 g o'simlik yog'i, 2 ta pomidor, 100 g konservalangan jo'xori.

Tayyorlash usuli: guruchni tovuq go'shti bilan 5 daqiqa davomida salgina qovurib oling va pishgunicha qaynatishga qo'ying. Pomidorni xalqacha shaklida to'g'rang va ularni jo'xori hamda tovuq go'shtiga qo'shing. Guruch pishganda sabzavotlar bilan aralashtiring.

"Ekinzor salat"

Kerakli masallidlari: 250 g qaynatib pishirilganmol go'shti va kartoshka, 100 g tuzlangan bodring, oq loviya va sholg'om, 4 ta tuxum, ko'k piyoz, selder va petrushka ko'katlari, koriandr, 200 g smetana, 20 g xantal, tuz.

Tayyorlash usuli: qaynatib pishirilgan suyaksiz mol go'shtini to'g'rang. Kartoshkani po'sti bilan qaynatib pishiring, po'stini tozala samoncha shaklida to'g'rang va go'sht bilan aralashtiring. Tuzi pastroq tuzlangan bodringlar suvini silqitib o'rtacha kattalikdagi kubiklar shaklida to'g'rang. Loviyani tuzli suvda pishirib elakka ag'daring. Sholg'omni yupqa samoncha shaklida to'g'rang, ko'katlarni maydalang. To'g'ralgan sabzavot va ko'katlarni tayyorlangan masalliqqa qo'shing. So'ng pishgan tuxumlarni maydalab umumiy massaga qo'shing. Xantalni smetana bilan aralashtiring va bu sousni salat ustiga qo'ying, ta'bga ko'ra tuz qo'shing.

"Sarsabil va go'shtli salat"

Kerakli masallidlari: 0,5 kg sarsabil (ko'p yillik sabzavot o'simligi), 1 osh qoshiq sariyog', 10 osh qoshiq o'schimlik yog'i, selder ko'katining 2 ta navdasi, 200 g tovuqning to'shi va shampin'onlar, pishloq, olma, mango, 150 g uzum pomidor, 1 boq salat bargi, 4 osh qoshiq uzum sirkasi, 2 choy qoshiq xantal, tuz, shakar, maydalangan qora murch.

Tayyorlash usuli: sarsablarni tozalang, ko'ndalangiga bo'ling qaynayotgan tuzli suvga o'zgina shakar va sariyog'ni qo'shing va 15-20 daqiqa pishiring. Tovuq go'shtiga tuz va murch seping, o'simlik yog'ida qovurib oling. So'ng parrak qilib to'g'rang. Shampin'onlarni ham to'g'rab qovuring. Selderni bo'laklarga bo'ling. Pishloq, olma, salat barglari va mangoni kubik shaklida to'g'rang. Pomidorlarni teng ikkiga bo'ling. Hamma tayyorlangan masallidlarni aralashtiring. Salatni sous bilan qorishtiring. Sous tayyorlash uchun o'simlik yog'i, sirka, xantal, tuz va shakarni yaxshilab aralashtiring. Sousni salatga qo'shing va dasturxonga torting.

"Quyuncha salati"

Kerakli masallidlari: 250 g qaynatib pishirilgan quyuncha go'shti, 200 g kartoshka, smetana va bodring, 4 ta tuxum, 10 g qirg'ichdan o'tkazilgan xren, tuz, garmdori, 2 bosh piyoz.

Tayyorlash usuli: quyuncha go'shtini suvga soling, tuz va piyoz qo'shib, qaynatib pishiring, sovutib samoncha shaklida to'g'rang. Kartoshka va tuxumlarni suvda qaynatib pishirib oling, mayda to'g'rang. Piyozni kerting. Bodringlarni kubik shaklida to'g'rang. Hammasini aralashtirib, ta'bga ko'ra tuz, murch seping. Sovutilgan smetanga qirg'ichdan o'tkazilgan xren ildizini qo'shing, yaxshilab aralashtiring. Salatni smetanali sous bilan qoring.

"Mol go'shtidan sousli salat"

Kerakli masallidlari: 400 g mol go'shti, 250 g kartoshka, 5 ta tuxum, 100 g yashil no'xat, tuz, murch, 3 bosh piyoz.

Sous uchun: 100 g smetana, 2 ta tuxum, 50 g o'simlik yog'i, tuz, 2 choy qoshiq qand upasi.

Tayyorlash usuli: go'shtni butunligicha ozroq suvda qaynating. Suvi qaynagach tuz va tozalangan butun bosh piyoz soling. Go'shtni pishguncha qaynating, sovutib va samoncha shaklida to'g'rang. Suvda qaynatib pishirilgan tuxumlar va kartoshkani mayda to'g'rang hamda konservadangan yashil no'xat, mayda to'g'ralgan va o'simlik yog'ida tiniq bo'lguncha qovurilgan piyog' hamda go'shtni aralashtiring, tuz va murch seping.

Sous tayyorlash usuli: tuxum, qand kukuni va tuzni cho`ziluvchan oq ko`pik xosil bo`lguncha atalang. So`ng sovutilgan smetanaga quying va bir xil massa xosil bo`lguncha atalab turib, ustidan o`simlik yog`ini quying.

"Jo`ja go`shti va qo`ziqorinli salat "

Kerakli masalliqalar: 200 g jo`ja go`shti, 100 g selder ko`kati ildizi, qo`ziqorinlar, 2 ta pomidor, 2 ta tuzlangan bodring, 50 g qattiq pishloq, yarim bosh piyoz, 5 dona salat bargi, yarim boq petrushka ko`kati, tuz, murch, lavr yaproqi.

Tayyorlash usuli: jo`jani pishirishga qo`ying (1 kg go`shtga 2 l suv), qaynab chiqqandan so`ng olovni pasaytiring va bul'oniga selder ildizi, sabzi, piyoz soling va 30 daqiqa pishiring. Jo`janing pishgan go`shtini, selderni, yangi yoki marinadlangan qo`ziqorinlarni samoncha shaklida to`g`rang. Unga tuzlangan bodring hamda qirilgan pishloqni qo`shing. Salatni tuz, murch, mayonez bilan qorishtiring, laganga ko`k salat barglarini terib chiqib ustiga soling. Salat yuzini tilimlangan pomidor va ko`katlar bilan bezating.

"Yog`siz go`shtdan salat"

Kerakli masalliqalar: 100 g qaynatib pishirilgan yog`siz go`sht, qaynatilgan til, kartoshka, lavlagi, 2 dona tuzlangan bodring, 80 g marinadlangan qo`ziqorin, 2 ta tuxum, 3 osh qoshiq mayonez, ko`katlar.

Tayyorlash usuli: go`sht va til, qaynatilgan kartoshka va lavlagi, artilgan bodring va qo`ziqorinlarni kubik shaklida to`g`rang. Masalliqalarning hammasini qo`shing va mayonez bilan qoring, salat ustini ko`katlar va pishgan tuxum bo`laklari bilan bezating.

"Tuyoglar salati"

Kerakli masalliqalar: 6 dona qo`y tuyog`i, yarim stakan sirka, 1 bosh piyoz, sabzi, selder ko`kati, 3 dona tuyilmagan murch, lavr yaproqi, 1 osh qoshiq qirib maydalangan xren, 5 bo`lakcha sarimsoq, 250 g mayonez, 2 choy qoshiq shakar, 0,5 stakan yonqoq, rayxon.

Tayyorlash usuli: oyog`larni piyo, sabzi va selder bilan qaynatib pishiring. Go`shtni suyaklardan ajratib oling, qalamcha shaklida to`g`rang va sovuq marinad suviga 30 daqiqaga solib qo`ying. Marinadni 1 stakan suvga sirka, piyoz, murch, lavr yaproqi va sabzidan tayyorlang. Go`shtni marinaddan olib, suvini silqiting, salat idishiga soling va maydalangan yonqoq, qirichdan o`tkazilgan xren, ezib maydalangan sarimsoq, shakar bilan aralashtirilgan mayonezga qoring. Dasturxonga tortishdan avval 1-2 soat muzlatkichga qo`ying.

"Jigarli salat - kokteyl"

Kerakli masalliqalar: 200 g tovuq yoki mol jigari, lavlagi, yonqoq, 3 osh qoshiq o`simlik yog`i, 1 osh qoshiq limon suvi, ta'bga ko`ra sarimsoq va tuz.

Tayyorlash usuli: jigarni o`simlik yog`ida qovuring, sovutiring va samoncha shaklida to`g`rang. Yonqoqlarni ezib maydalang. Salatning hamma masalliqalarini idishlarga qavatma-qavat taxlab, orasiga o`simlik yog`i, dimon suvi, tuzga ishqalangan sarimsoq aralashmasini suring.

" Go`shtli gazak"

Kerakli masalliqalar: 300-400 g qaynatib pishirilgan mol go`shti, 2-3 osh qoshiq zaytun yog`i, 1 osh qoshiq sirka, tuz, maydalangan qora murch, ko`k piyoz.

Tayyorlash usuli: qaynatib pishirilgan va sovutilgan mol go`shtidan yupqa tilimchalar kesing, idishga chiroyli qilib tering. Zaytun yog`iga sirka qo`shing, tuz, maydalangan murch soling va aralashtiring. Sousni pishgan mol go`shti ustidan quying. Go`shtli salat ustini mayda to`gralgan ko`k piyoz bilan bezating va dasturxonga torting.

"Go`sht va kartoshkadan salat"

Kerakli masalliqalar: 150 g qaynatib pishirilgan mol go`shti va kartoshka, 3 ta tuzlangan bodring, 2 ta tuxum, 4 osh qoshiq mayonez.

Tayyorlash usuli: salatning hamma masalliqalarini kubik shaklida to`g`rang va mayonez bilan qoring. Dasturxonga sovuq holda torting.

"selder va tovuq go`shtidan salat"

Kerakli masalliq: 150 g tovuq to'shi, 40 selder ko'kati ildizi, 1 ta olma, 2 osh qoshiq mayonez, yarimta, shakar, ildizi, 1 ta olma, 2 osh qoshiq mayonez, yarimta, shakar, tuz.

Tayyorlash usuli: 500 g jigar, 1 l sut, 2 ta tuxum va piyoz, 2 choy qoshiq xantal, 100g o'simlik yog'ida qovuringpiyozni yog'da dimlab pishiring. Hammasini aralashtiring, murch va tuz seping. Salatni idishlarga soling va yaxshilab aralashtiring.

"Mol go'shti va bodring salat"

Kerakli masalliq: 50 g mol go'shti, 2 dona kartoshka, bodring, suvda qaynatilgan tuxum, 30g mayonez, 3 osh qoshiq ketchup, 50 g karam.

Tayyorlash usuli: qaynatib pishirilgan kartoshka, go'sht, bodring, tuxumni 2 sm qalinlikda to'rang. Karamni mayda to'rang. Hammasini bir idishga solib, mayonez va ketchup aralashmasi bilan qoring.

"Makaron va go'shtli salat"

Kerakli masalliq: 300g makaron, jo'ja yoki qo'zichoq go'shti, 100 g sabzi, qo'ziqorinlar va pomidorlar, selder ko'kati ildizi, 3 ta tuxum, 3 osh qoshiq o'simlik yog'i, 50 g qirib maydalangan pishloq, limon suvi, maydalangan qora murch, tuz.

Tayyorlash usuli: tuzli suvda makaronlarni pishiring, so'ng elakka aqdarib va sovuq suvda yuving, suvini oqizib yuboring. Sabzi, selder va qo'ziqorinlarni kubik shaklida to'q'rab, o'simlik yog'i qo'shilgan ozgina tuzli suvda pishiring. So'ng suvini to'king, sabzavotlarni sovutib. Go'shtni kubik shaklida to'g'rang va qora murch seping. Mayonezni sabzavotlar qaynagan suv qo'shib suyultiring. (1:1) va limon suvi bilan aralashtirib tuz seping. Sausning yarmini to'qralagan sabzavotlarga, makaronlarga va go'shtga qo'shib aralashtiring, keyin ustidan qolgan sousni quyib, pomidor va xalqacha shaklida to'qralgan tuxumlar bilan qirib maydalangan pishloqni ustidan seping.

"Baliq go'shtidan kotletlar"

Kerakli masalliq: 0,5 g baliq laxim go'shti, 200 g piyoz, 300 g jandiq, 100 g oq non, 0,5 l stakan sut, 100 g sarxil qo'ziqorin, 1 stakan qo'lbola oq vino, 1 ta tuxum, 4 osh qoshiq o'simlik yog'i, ta'bga ko'ra tuz va ziravorlar.

Tayyorlash usuli: baliq laxim go'shti, piyoz, nonning yumshoq qismi, tuxum va sutdan qiyma tayyorlanadi. qiyma zuvalalarga bo'linadi. Zuvalalar tubiga yog' surtilgan idishga bir qator qilib teriladi, orasiga to'qralgan qo'ziqorinlar qo'yiladi. Baliq qiymasi ustiga yog' sachratiladi, oq vino va bulon yoki suv quyiladi. Masalliqning q qismi ko'milishi kerak. Idish qapqog'i yopilib, 15-20 daqiqa davomida bug'da pishiriladi. Taom tayyor bo'lgach, idishdagi bulon alohida idishga olinadi va oldingi resepta ko'rsatilganidek sous tayyorlanadi. Yuqori tozalangan loviya suvda qaynatib pishiriladi, ozgina yog' bilan aralashtiriladi. Baliq go'shti qiymali taom dasturxonga tortilayotganda ustiga qo'ziqorin qo'yiladi. Garnir sifatida loviya berilib, uning ustiga sous quyiladi.

"Bug'da pishiriladigan go'shtli non"

Kerakli masalliq: 1 dona baton non, 200 g go'sht, 200 g piyoz, 100 g guruch, 1 dona tuxum, 0,5 choy qoshiq tuz, 0,5 osh qoshiq zira, ta'bga ko'ra qora murch yoki tuyilgan qalampir.

Buxanka yoki baton non ikkiga bo'linib, ichidan yumshoq qismi olinadi. Nonning ustki qattiq qismi ichiga qiyma solinadi. Manti qasqonda bug'da pishiriladi. Qiyma tayyorlanishi: mol yoki qo'y go'shtining yog'li joyi qiymalagichdan chiqariladi. Unga mayda to'g'ralgan piyoz, chala pishgan guruch, ziravorlar va tuz, tuxum solinadi. Hammasi 'yaxshilab aralashtiriladi. qiyma bulka non ichiga solinadi. Go'shtli non 25-30 daqiqa davomida bug'da pishiriladi.

Go'shtli non qasqondan olib sovutiladi. Va kesiladi. Bu non ertalab nonushta yoki kechki ovqatga beriladi.

"Uzum kompoti"

Parhezlar № 1, 3, 4, 5, 5^p, 6, 7, 10, 11, 14, 15

	Og'irligi	Sof og'irligi
Uzum	65	64
SHakar	6	6
Suv	165	165

CHiqishi - 200

Tarkibida: 0-0,3 yog`-, k.s.-17,1, q-69,6 kkal

Uzumni bandidan tozalab, tayyor qaynoq siropga solib 5 daqiqa qaynatiladi. Tayyor kompot sovutiladi.

Eslatma: sovuq ichimliklarning t^0 -si 14^0S dan kam bo`lmasligi kerak.

Tarvuz kompoti

Parhezlar № 1, 3, 4, 5, 5^p, 6, 7, 10, 11, 14, 15

	Og`irligi	Sof og`irligi
Tarvuz	180	90
SHakar	12	12
Suv	120	120

CHiqishi - 200

Tarkibida: 0-0,7, yog`-, k.s.-20,8, q-86,0 kkal

Po`stlog`i va urug`idan ajratilgan tarvuzni kubik qilib to`g`rab, qaynoq siropga solib, qaynatiladi. Sovutilib dasturxonga tortiladi.

Xulosalar

1. Shifobaxsh ovqatlanishni to'g'ri tashkil etish va undan davolanishda foydalanish uchun ovqatning asosiy komponentlari va ovqatlanish rejimini yaxshi bilish lozim;
- 2 Turli kasallikda shifobaxsh ovqatlanishni tashkil etish maqsadida alohida parhez dasturxonlar ishlab chiqilgan bo'lib, ular asosan 15ta asosiy va bir recha qo'shimcha sonli dasturxonlardir;
3. Ovqat hvzm qilish a'zolari kasalliklarida 1, 1a, 1b, 2, 3, 4, 4a ,4b, 4v, parhez dasturxonlar tavsiya etiladi.
4. Yurak qon- tomir kasalliklarida asosan 10, 10a, 10c, 10i parhez dasturxonlar tavsiya etiladi.
5. Shifobaxsh ovqatlanish har bir kasallikning o'ziga xos hususiyatlarini hisobga olib tuziladi va kasallikning ma'lum davriga mo'ljallanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Karimov I. A. Jahon moliyaviy – iqtisodiy inqirozi, O'zbekiston sharoitida uni bartaraf etishning yo'llari va choralari. – T.: O'zbekiston, 2009.- 56 b.
2. Karimov I. A. Mamlakatimizda demokratik islohotlarni yanada chuqurlashtirish va qarolik jamiyatini rivojlantirish konsepsiyasi.- T. O'zbekiston. 2010.-56-b.
3. Karimov I O'zbekiston Respublikasi mustaqilligining 19 yiliga bag'ishlangan tantanali marosimdagi so'zi, "O'zbekiston ovozi" gazetasi, 2010 – yil 1- sentyabr:
4. Karimov I "Mamlakatimizni modernizatsiya qilish yo'lini izchil davomi - taraqqiyotimizning muhim omilidir", "Ishonch" gazetasi, 2010 yil 8 – dekabr.
5. Karimov I "Barcha reja va dasturlarimiz vatanimiz taraqqiyotini yuksaltirish xalqimiz farovonligini oshirishga xizmat qiladi", "Xalq so'zi" gazetasi, 2011 yil 22 – yanvar.
6. Abu Ali ibn SIno Kanon vrachebnoy nauki.- Tashkent, 1981.
7. Maxkamov G. M., Askarov U. A., SHayxov A. I. Uzbekskie blyuda i ix primeneniye v lechebnoy pitanii. Tashkent, "Meditsina", 1984.
8. Mansurov X. X. Avitsena o nekotoryx boleznyax organov pishhevareniya i pravitel'nom pitanii. – Dushanbe, 1979.
9. Maxmudov K. "O'zbek pazandachiligi" Toshkent. "O'zbekiston nashriyoti" 1985.
10. "O'zbek taomlari" Mualliflar jamoasi. Toshkent. "O'zbekiston nashriyoti" 1998
11. Maxmudov K. "O'zbeki milliy taomlari" Toshkent. 1992.
12. Maxmudov K. "Parhez milliy taomlar" .Toshkent. 1992.
13. Pokrovskiy A. A. i dr. Lechebnoy pitaniye.- Moskva, «Meditsina», 1975.
14. Novojilov YU. M., Sopina L. N. Zarubejnaya kuxnya.- Moskva, «Visshaya shkola», 1990.
15. Rixsibekova M "Issiq parhez taomlar" Toshkent. "Davriy press" nashriyoti 2010.
16. Skurixi I. M., Shaternikov V. A. Kak pravil'no pitat'sya. – Moskva, Vo agropromizdat, 1989.
17. Toshmuhamedova M. "Issiq parhez taomlar, salatlar va sho'rvalar." Toshkent. "Davriy press" nashriyoti 2009.
18. Toshmuhamedova M. "Parhez baliqli, sabzavotli va yormali, tuxumli taomlar" Toshkent. "Davriy press" nashriyoti 2009.
19. Shayxov A. I., Usmanjodjaev A. X., Shayxova M. M., Maxsudov M. X. Uzbekskiy dastarxon. Tashkent, «Yangi asr avlodi», 2003.
20. Shayxov A. I., Usmonxo'jaev A. X. va boshq. O'zbek dasturxon. YUraq qon- tomir kasalliklari uchun tavsiyalar.- Toshkent "Yangi asr avlodi", 2006.
21. Shayxov A. I., Usmonxo'jaev A. X. va boshq. O'zbek dasturxon. Oshqozon- ichak kasalliklari uchun tavsiyalar.- Toshkent "Yangi asr avlodi", 2005.

Internet ma'lumotlari

1. <http://namsu.uz>
2. <http://www.bio.msu.ru>
3. www.yandex.ru
4. www.rambler.ru