

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM VAZIRLIGI
ABU ALI IBN SINO NOMIDAGI BUXORO DAVLAT TIBBIYOT INSTITUTI
REABILITOLOGIYA, SPORT TIBBIYOTI VA JISMONIY TARBIYA
KAFEDRASI**

**«TASDIQLAYMAN»
O`quv va tarbiyaviy ishlari
prorektori, t.f.n., dots.
_____ Jarilkasinova G.J.
« _____ »_____**

**DIYETOLOGIYA
FANI
O'QUV-USLUBIY MAJMUASI
Oliy xamshiralik ishi fakulteti
2–kurs talabalari uchun**



Bilim sohasi:	500000	– Sog‘liqni saqlash» va ijtimoiy taminot
Ta‘lim sohasi:	510000	–«Sog‘liqni saqlash» sohasi
Ta‘lim yo‘nalishi:	5510700	– <i>Oliy hamshiralik ishi</i>

BUXORO – 2019

O'quv- uslubiy majmua Buxoro davlat tibbiyot institutining 2019 yil .---. .dagi ----“-----” –sonli bayonnomasida tasdiqlangan fan dasturi asosida ishlab chiqilgan.

Tuzuvchi: Reabilitologiya, sport tibbiyoti va jismoniy tarbiya kafedrası assistenti: Hamroyeva Yu.S.

Taqrizchilar:

Ichki kasalliklar propedevtikasi kafedrası mudiri, t. f. n. Babadjanova Z.X.

“Fakultet va gospital terapiya” kafedrası dotsenti: Nosirova M.Sh

Abu Ali ibn Sino nomidagi Buxoro Davlat tibbiyot institutining o'quv-metodik kengashining 20___ yil “__” iyun -son majlisida muxokama etildi.

O'QUV –USLUBIY MAJMUA MUNDARIJASI

1.O'QUV MATERIALLARI_____	5
1.1.NAZARIY MASHG'ULOT MATERIALLARI_____	5
1.2.AMALIY MASHG'ULOT MATERILLARI_____	62
1.3.MUSTAQIL TA'LIM MAVZULARI_____	210
2.GLOSSARIY_____	213
3.ILOVALAR_____	213
3.1.FAN DASTURI _____	214
3.2.ISHCHI O'QUV DASTURI _____	231
3.3.TARQATMA MATERILLAR_____	263
3.4.TESTLAR_____	267
3.5.BAHOLASH_____	336
3.6.FOYDALANILIDIGAN ADABIYOTLAR_____	353

Annotatsiya

O'quv-uslubiy majmua (O'UM) – davlat ta'lim standarti va fan dasturida belgilangan talabalar tomonidan egallanishi lozim bo'lgan bilim, ko'nikma, malaka va kompetentsiyalarni shakllantirishni, o'quv jarayonini kompleks loyihalash asosida kafolatlangan natijalarni olishni, mustaqil bilim olish va o'rganishni hamda nazoratni amalga oshirishni ta'minlaydigan, talabaning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan o'quv –uslubiy manbadir.

Kafedra assistenti tomonidan ishlab chiqilgan ushbu o'quv-uslubiy majmua OHI fakulteti talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, Diyetologiya fanining OHI fakulteti 2-kurs talabalari uchun mo'ljallangan “Diyetologiya” o'quv dasturi, Diyetologiya fanining OHI fakulteti 2-kurs talabalari uchun mo'ljallangan “Diyetologiya” o'quv ishchi dasturi, chet el adabiyotlari, Buxoro Davlat tibbiyot instituti va fanga oid internet saytlari hamda fanning so'nggi yutuqlari, fan bo'yicha talabalar bilimi baholash va nazorat qilishning reyting tizimi Nizomi, talabalar mustaqil ishi shakllari, glossariy (lug'atlar izohi), shuningdek, ma'ruzalar o'qish texnologiyasi va mazmuni (asosiy yechilishi lozim muammolar, ma'ruza matni, nazorat savollari va adabiyotlar ro'yxati), amaliy mashg'ulotlar (mavzu, maqsad va mohiyati, yechilishi lozim bo'lgan muammolar, nazariy qismi, adabiyotlar va internet saytlari), mashgulotda qo'llanadigan interaktiv usullar texnologiyasi, vaziyatli masalalar, tarqatma materiallar, mavzu bo'yicha baholash mezonlari, mavzu bo'yicha talabalarning mustaqil ishi (talabalar bajaradigan topshiriqlar ma'zmuni, bajarish bo'yicha uslubiy ishlanmalar, bajarish shakllari), fan bo'yicha test savollari, fan bo'yicha OTKI savollari va adabiyotlar ro'yxati kabi ma'lumotlardan tashkil topgan.

1.O`QUV MATERIALLARI

1.1.NAZARIY MASHG`ULOT MATERIALLARI

Ma`ruza mashg`ulotlarining ta`lim texnologiyasi.

1-mavzu : Dietologiya faniga kirish. Fanning rivojlanish tarixi. Odam organizmida oqsillar, yog`lar, uglevodlarning o`rni va energiya almashinuvi jarayoni

Ma`ruza mashg`ulotining texnologik kartasi.

Ish bosqichlari va vaqti.	Ta`lim beruvchi	Ta`lim oluvchilar
Tayyorgarlik bosqichi (10 daqiqa)	1.Mavzu bo`yicha o`quv mazmunini tayyorlash. 2.Kirish ma`ruzasi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash 3. Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish	Talabalar
1. Mavzuga kirish (10 daqiqa)	1. Mavzu maqsadi va vazifasi bilan tanishtiradi 2. Mavzu bo`yicha savollar beradi.	Tinglaydilar Talabalar berilgan savollarga javob beradilar
2 – asosiy bosqich (50 daqiqa)	1. Mavzuni tushuntirib beradi, slaydalar namoyish qilish 2. Ko`rgazmali plakatlardan foydalanadi	Tinglaydilar Tinglaydilar
3-yakuniy bosqich (10 daqiqa)	1. Yakunlovchi xulosa qiladi 2. Mustaqil ish beradi 3. Uyga vazifa beradi	Tinglaydi Yozib oladi Yozib oladi
Jami:80minut-2soat		

Qisqacha bayoni

Ovqatning parxezlik xususiyatlari, ovqatlanish xakidagi fanning shakllanishi xakidagi fanning shakllanishi uzok utmishga borib takaladi. Bukrot, Galen, Aristotel, Dioskorid, Ibn Jurayis, Rashid, Abu Ali ibn Sino va boshka shu kabi olimlarning ibtidoiy-tibbiy bilimlari, shu jumladan ovqatlanish xakidagi tajribalari ensiklopedik asarlarda ifodalangan bulib, u uz tarkibiga ming yillik tarixni kamrab ifodalangan bulib, u uz tarkibiga ming yillik tarixni kamrab oladi. Bukrot uzining «Parxez xakida» deb atalgan asarida tugi ovqatlanish xakida kuyidagilarni yozadi:

A. inson tomonidan iste`mol kilinadigan oziq-ovot maxsulotlari va ichimliklar tarkibi xilma-xil;

B. u yoki bu oziq-ovqat maxsulotlari tarkibini kuchaytirish yoki susaytirish mumkin;

V. Iste`mol kilinadigan ovqat yoki ichimlik inson organizmiga va uning jismoniy xolatiga ta`sir kursatadi.

Bukrotning fikricha, kabul kilinadigan ovqatning mikdori odamning yoshiga, vazniga, ob-xavoga, yashash joyiga, yil fasliga boglik.

Bukrot uzining «Parxez va utkir xastaliklar» nomli asarida turli xastaliklarni davolashda parxezning axamiyatini uktirib, oziq-ovqat maxsulotlari dorivorlik xususiyatiga ega ekanligini ta`kidlaydi. Bukrot ovqatlanish meyoriga e`tibor berishga undaydi.

Kadimgi YUnon faylasufi Sukrot(469-399 yy) ovqatlanish meri xakidagi fikrlarni quyidagi suzlar bilan ifodalaydi;-«Inson ovqatlanish uchun yashamaydi, balki yashash uchun ovqatlanadi».

Soglom va bemor odamning ovqatlanishi va uning parxezi tugisidagi foydali maslaxatlar Ibn Sinoning “Tib konunlari” fundamental tuplamida mujassamlashgan. Ibn Sino ovqat uzining tarkibiga karabinson organizmiga quyidagicha ta’sir kiladi deb ta’kidlaydi:

1.Sifat ta’siri

2.Modda ta’siri.

3.Ayrim substansiya ta’sirig‘axararli moddalar, spirtli ichimliklar va xokazo.

Ibn Sino og`iz bushligi, xazm, ishtaxa, ovqatlanish tartibi, suvning axamiyati, bolalarning ovqatlanishini tashkil kilish, kariyalar ovqatlanishiga bulgan talablar xakida bebaxo fikrlarni bildirgan.

Xozirgi zamon nuktai nazaridan karaganda, Ibn Sino oziq-ovqat moddalarning biologik qiymatlari, ularni baxolash xakida etarli va tugi fikrlar beradi.

Dietologiya fani kadimgi Gurjiston, Armaniston, Ozarbayjon, Eron, Arabiston va boshka shark davlatlarida yukori darajada rivojlangan va unga katta axamiyat berilgan. Usha davrlardagi afsonaviy va diniy adabiyotlarda dietologiyaga taalukli bulgan turli fikrlar sanab utilgan.Masalan, “ Korakosov”dan zaxarlanish, “Baxorgi kon’yuktivit” (avitaminoz A” epidemiyalari va boshkalar.

XIV-XV asrlarda Rossiyaning iktisodiy alokalari rivojlanganligi sababli, boshka tillardan rus tiliga dietologiyaga oid adabiyotlar tarjima kilingan va keng tarkalgan.

SHark mashxur olmlari Abu Abdullox Muxammad ibn Muso al Xorazmiy, Abu Bakr Muxammad ibn Zakariya Ar Roziy, Abu Rayxon Muxammad ibn Axmad al Beruniylar xam dietologiya faniga kata xissa kushdilar. Urta Osiyoda ovqatlanish madaniyatining rivojlanish tarixi quyidagi tarixiy asarlarda yoritilgan. SHveysariyalik sharkshunos olim A.Metsning «Musulmanskiy renessans-», 1966, B.N.Zaxodar «Urta asr shark tarixi»,-M,-1944, Bolshakov O.G, «Urta asrda arab shaxarlari»-M.1982; S.A. Arutyunov «Osiyo xalklarining ovqatlanish etnogafiyasi»-M,1981;

Ushbu asarlarda dietologiya faning ilk kurtaklari paydo bula boshladi.

Rossiyada kadimiy ruxoniylar kulyozmalarida ovqatlanishning tibbiy masalalariga kata e’tibor berilgan. 1073-1076 yillarga taalukli «Izbornik Svyatoslava» kulyozmasida bemorlar va soglom odamlar uchun sabzavotlarning axamiyati bayon etilgan.

M.V.Lomonosov rus xalkining pastligiga birinchi asosiy sabab ovqatlanish xolatining pastligidir deb yozgan. U oziq-ovqat maxsulotlarini tekshirishda Kimyo fanining axamiyati xamda kuvvat almashinuvi tugisida xam fikrlar bildirgan. A.G. Baxeraxt (1780y.) birinchi «dengiz gigienasi» soxasida kullanma muallifi sifatida tanikli I.YU.Velsen «tibbiyot politsiyasi», ya’ni sanitariya-gigiena buyicha birinchi kullanmaning muallifidir. P.S. Vishnevskiy 1820 yili usimlik maxsulotlarida zanjila «singa» ga Karshi moddalar borligini va ularning yukori xaroratga chidamsizligini asoslab bergan. Olmoniyalik kimyog`ar YU. Libixning ovqatlanish bioximiyasi buyicha ilmiy ishlari butun Dune dietologiya Fani rivojiga kata turtki buldi. U oziq-ovqat moddalarining birinchi tasnifini taklif kilib, asosiy moddalarni ikki guruxga : ozuka yoki plastik va nafas yoki respirator turlariga buladi. Birinchi guruxga oqsilli, ikkinchi guruxga esa azotsiz, ya’ni yog`lar va karbonsuvlarni kiritgan.

1934 yilda Uzbekistonda sanitariya-gigiena ilmiy tekshirish instituti koshida ovqatlanish gigienasi bulimii ochildi.1936 yilda Urta Osiyo Davlat tibbiyot institutida ovatlanish gigienasi kafedراسi tashkil kilindi. Kafedraning birinchi mudiri G.M.Maxkamov birinchi bulib Uzbekistonda kishlok axolisi urtasida ovqatlanish xolatiga baxo bergan. U raxbarligida issik iklim sharoitida moddalar talmashinuvi xolatlarini urganilib, oziq-ovqat moddalari va kuvvatiga bulgan yoxtiyojlar, maxalliy maxsulotlarning ozukaviy qiymatiga baxo berishning ilmiy yunalishi ishlab chikilgan.

Professor N.L.Romanchenko bolalar va usmirlar organizmida issik iklim sharoitida moddalar

almashinuvi xususiyatlarini sportchilar ovqatlanishini takomillashtirish sohasida YAngi parhez maxsulotlar yaratish buyicha ilmiy yunalishi ishlab chikilgan.

Professor A.Askarov maxalliy mevalarning parhezlik xususiyatlarini urganib, yurak kon-tomir xastaliklarida kullashni asoslab berganlar. Ular «Uzbekiston milliy taomlarning parhezlik xususiyati» kullanmasining birinchi muallifidir. Iktisodiy kiyinchiliklarga karamasdan, 1996 yilning may oyida Respublika dietologiya markazi uz faoliyatini boshladi. Prezident I.A.Karimov tashabbusi bilan bir kator olimlar ishtirokida «Tashki muxit gigienasi va axolii salomatligi milliy dasturi» (1996), «Ovqatlanish milliy dasturi»ning(1997y) ishlab chikilishi, oziq-ovqat maxsulotlarining ekologik, sanitariya-epidemologik xavfsizligini ta'minlashda va axolii ovqatlanish xolatini mutanosiblashda katta amaliy axamiyatga ega buladi. Turli a'zolar va tizimlar kasalliklarida parhez ovqatlanish odatda ma'lum tamoyillarga tayangan xolda amalga oshiriladi. Ushbu tamoyillarga tayangan xolda amalga oshiriladi. Ushbu tamoyillar ovqatlanish fiziologiyasi, xazm jarayonlari, ovqatlanish biokimyosi va tibbiyotning boshka soxalaridagi ilmiy izlanishlar natijasiga kura ishlab chikiladi. Parhez ovqatlanish tamoyillari ratsional ovqatlanish tamoyillariga suyangan xolda va patologik jarayonning anik kasallik shakli, dardning kechishi, yondosh kasalliklarning jixatlari xamda asoratlari, bemorning umumiy axvoli, klinik-taxlil va fizikaviy uskunalar orkali olingan natijalarni inobatga olgan xolda vujudga keladi.

Oziq moddalar

Oqsillar. Har qanday to'qima va organ tarkibida asosiy oziq moddalarga kiradigan oqsillar ko'p bo'ladi. Oqsillar organizmda asosan plastik yoki qurilish vazifasini bajaradi. Ammo ular xususan ko'p sarf qilish kerak bo'lganda yoki ovqatda uglevodlar va yog'iar yetarli miqdorda bo'lma-ganda, energetik protsesslarda ham qatnashadi. 1 gramm oqsil kishi tana-sida yonganda 4 kkal issiqlik ajratadi. Organizm oqsili faqat ovqat bilan tushgan oqsillardan paydo bo'ladi. Oqsillar ovqat bilan yetarli miqdorda tushmaganda, organizmdagi ko'pchilik organlarda va sistemalarda jiddiy o'zgarishlar ro'y beradi. Ovqatda oqsil yetarli boimasligi natijasida bolalarriing o'sishi va rivojlanishi sekinlashadi, katta kishilarda jigar kasalligini paydo qiladi, qalqonsimon va jinsiy bezlarning ishi buziladi, organizmning qarshilik ko'rsatish kuchi susayib ketadi.

Ko'pgina aminokislotalar organizmda hosil bo'ladi. Ammo 8 ta aminokisloia — lizin, triptofan, fenilalanin, leytsin, izoleytsin, valin, treonin, metionin organizmda hosil boimaydi, faqat ovqat bilan tushadi. Ular almashtirib bo'lmaydigan yoki hayotiy zarur aminokislotalar deb ataladi.

Go'sht, baliq, sut mahsulotlari, tuxum kabi hayvon mahsulotlarida aminokisloatalar yig'imi ancha to'la bo'ladi. O'simlikdan olinadigan ba'zi mahsulotlarda ham barcha aminokislotalar bor, biroq ozroq miqdorda bo'ladi. Masalan, dukkaklilar: no'xat, mosh, soya, loviya, yosmiq va boshqalarning oqsili o'z aminokislotalari tarkibiga ko'ra go'shtnikiga yaqin turadi.

Katta odamning oqsilga bo'lgan sutkalik ehtiyoji 80-100 grammni tashkil qiladi, shunda ham ularning kamida 50-60 protsenti hayvon mahsulotlari oqsili tashkil qilishi kerak.

O'z navbatida, oqsilning 50 protsenti sut oqsilini, qolganini esa go'sht, tuxum, baliq va hokazo tashkil qilishi lozim.

6 oydan 14 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun kundalik oqsillar miqdori 25grammdan 102 grammgacha tavsiya etiladi. Bolalarda, ayniqsa, erta yoshda oqliklar (aminokislotalar) yetishmasa, kvashiorkor kasalligi paydo boiadi (2-rasm).

Yog`'lar. Bular murakkab organik birikmalar boiib, glitserin bilan yog`' kislotalarning aralashmasidan iborat. Yog`' kislotalari to'yingan, to'yinmagan, shuningdek o'ta to'yinmagan boiadi. Eng ko'p yog`' kislota asosan hayvon yog`'larida, to'yinmagan va o'ta to'yinmaganlari esa o'simlik moylarida boiadi.

Yog`'lar organizmning hujayra va to'qi-malari tarkibiga kiradi va quvatli energiya manbai rolini

bajaradi. Masalan, organizmda 1 gramm yog` yonganda, 9 kkal ajraladi. Bundan tashqari, yog`da organizm uchun hayotiy zarur vitaminlar, jumladan shifobaxsh xususiyatga ega bo`lgan F vitamini bor. Bu vitamin baliq moyi, jo`xori, kungaboqar va boshqa o`simlik moylarida boiadi. Yog`iarda, shuningdek vitamin A, D ham boiadi. Yog`iar tarkibiga letsitin degan bosh miya faoliyati uchun juda zarur bo`lgan biologik aktiv modda ham kiradi. Sutkalik kaloriyaning 30 protsentini yog`iar tashkil qiladi. Katta yoshli odamning yog`ga bo`lgan sutkalik ehtiyoji 80-100 gramm, bundan 25 grammi sariyog`, 25 grammi o`simlik moyi bo`iislii kerak.,

Uglevodlar organizmning asosiy energetik resursi boiib, organizmda oson yonadi. Uglevodlar asosan o`simliklardan olinadigan mahsulotlarda va juda kam miqdorda hayvon mahsulotlarida bo`ladi. O`simliklardan olinadigan mahsulotlarda uglevodlar qand, kraxmal va klechatka ko`rinishida bo`ladi. Biz sof qandni choyga solib ichamiz, turli xildagi xamir ovqatlarga solib eyemiz, bundan tashqari, asal, murabbo, povidlo, konfetlar, qandolat mahsulotlarini ham ko`p yeymiz. Qand qat`iy normada bo`lishi lozim.

Sof qandning bir sutkada o`rtacha miqdori ko`pi bilan 75-80 gramm bo`lishi kerak. Qandni juda ko`p iste`mol qilish organizmga yomon ta`sir qiladi, buning ustiga kaloriyali ovqatlar yeb turilsa, semirib ketishga, aterosklerozning erta rivojlanishiga va mehnat qobiliyatining susayishiga olib keladi. Ovqatda faqat qand moddasi bo`lmasdan, balki kraxmal, kletchatka va pektin moddalar ham bo`lgani yaxshi.

Kletchatka organizmda deyarli singmaydi, lekin u ichaklarning normal faoliyati uchun zarur. Bundan tashqari, sabzavot va mevalar kletchatkasi organizmdan xolesterinni chiqarib yuborishga yordam beradi, bu esa aterosklerozning oldini olish uchun muhim.

Organizm uchun pektin moddasining ahamiyati juda katta, ular mevalar va sabzavotlarda ko`p bo`ladi.

Hozirgi vaqtda pektin moddasi ta`sirida odam ichagida uchraydigan chirituvchi mikrofloraning yo`qolishi aniqlangan.

Katta odam bir sutkada 400-450 gramm uglevod olishi kerak, bulardan 20-25% ini qand tashkil etishi lozim deb hisoblashadi.

Vitaminlar organizm uchun nihoyatda muhim ahamiyatga ega. Ularning organizmda boimasligi va hatto yetishmasligi qator kasalliklarga olib keladi. Garchi vitaminlar ovqatda juda oz miqdorda bo`lsa ham, shunga qaramay juda muhim rol o`ynaydi. Eng awalo ular almashinuv protsessida aktiv ishtirok etadi va organizmning immunobiologik xususiyatlari va tashqi muhitning noxush omillariga chidamlilikning oshishida muhim ahamiyatga ega. O`sayotgan organizmning uyg`un rivojlanishi uchun vitaminlar ayniqsa katta ahamiyatga ega bo`ladi.

Hozirgi vaqtda vitaminlarning 30 dan ko`proq turi o`rganilgan, ulardan 20 ga yaqini odam organizmida moddalar almashinuv protsessida ishtirok etadi. Vitaminlar 2 katta gruppaga bo`linadi. Bular suvda eriydigan va yog`da eriydigan vitaminlardir.

Birinchi gruppaga V gruppasidagi vitaminlar, vitamin C va R, ikkinchisiga A, D, E, K kiradi.

Vitamin C — askorbat kislota organizm uchun katta ahamiyatga ega, chunki u organizmning deyarli hamma hayotiy protsesslarida qatnashadi, odamni kasalliklardan himoya qiladi, o`shishni tezlashtiradi, organizmning yuqumli kasalliklarga chidamini oshiradi, tomirlar devorini mustah-kamlaydi va hokazo.

Vitamin C na`matakda, qora smorodinada, qora ryabinada, ukrop, petrushka, kashnich, rayhon, yalpiz kabi oshko`klarda; limon, greyfrut, mandarin, apelsin, ko`k piyoz, qovun va boshqalarda ko`p bo`ladi.

Vitamin C organizmga kam tushganda odam lanj, behol bo`ladi, toliqadi, boshi aylanadi, milki qonaydi va hokazo (3, 4-rasmlar).

Vitamin C ning ko`p tushishi ham organizm uchun befarq emas, bunda allergik reaksiyalar

kuzatiladi.

Katta yoshli odamning vitamin S ga bo'lgan sutkalik ehtiyoji 70-100 mg atrofida bo'ladi.

V gruppasidagi vitaminlar. Bularga B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₉, B₁₂, B₁₅ vitaminlari kiradi.

Vitamin B₁ (tiamin) nerv sistemasi faoliyati uchun katta ahamiyatga ega. U pivo achitqisida, bug'doyda, suli yormasida, dukkaklilarda, tuxum sarig'ida va mol jigarida bo'ladi. Ovqatda vitamin B₁ ning yetishmasligi "beri-beri" degan kasallikka olib keladi: kishi lanj bo'ladi, toliqib qoladi, yurak sohasi og'riydi, terisiga sal tegilganda ham bezillaydi. Katta yoshli odamgabor sutkada 1,5-2,0 mg vitamin B₁ zarur (5, 6-rasmlar).

Vitamin B₂ ko'rish qobiliyatining normal bo'lishi, o'sish va organizmda moddalar almashinuvi to'g'ri bo'lishi uchun zarur. Vitamin B₂ pivo achitqisida, sabzavotlarda, ya'ni karam, ismaloq, sabzida bo'ladi. Uning etishmasligi yoki boimasligi ko'zning toliqib qolishiga, umumiy beholikka olib boradi, bolalar yaxshi o'smaydi, sochlari to'kiladi, lab shilliq qavati zararlanadi, terisi ko'chadi, og'iz burchaklari yorilib, qonaydi, muguz parda yalligianadi (7, 8-rasmlar).

Katta yoshli odamning bu moddaga bo'lgan sutkalik ehtiyoji 1,8-2,0 mg ni tashkil etadi. .

Vitamin B₃ (pantotemat kislota) oqsillar, yog'lar uglevodlar almashi-nuvining so'nggi bosqichini idora etishda qatnashadi, to'qimalarning oziq-lanishiga ta'sir qiladi. Vitamin B₃ yetarlicha tushib turmaganda "oyoqlarning achishishi" alomati paydo bo'ladi. Bu vitamin achitqilarda, kepakda, go'shtda, jigarda, buyrakda, buzoq go'shtida, tuxumda, baliqda bo'ladi.

Katta yoshdagilarning vitamin B₃ ga bo'lgan sutkalik ehtiyoji 5-10 mg.

Vitamin B₅ (nikotinat kislota) organizmda oksidlanish-tiklanish protsesslarida qatnashadi. Organizmda bu vitamin etarli miqdorda tushib turmaganda tez toliqib qolish, umumiy quwatsizlik, og'ir hollarda pellagra kuzatiladi. U markaziy nerv sistemasi, me'da-ichak yoii, teri qoplami, yurakning zararlanishi bilan xarakterlanadi (8, 9, 10, 11, 12, 13-rasmlar). Vitamin B₅ ning asosiy manbalari achitqi, kepak, go'sht va buyrak bo'lishi mumkin.

Katta kishilarning bu vitamanga boigan sutkalik ehtiyoji 15-25 mg ni tashkil etadi.

Ovqatlanish inson organizmi uchun zarur bo'lgan hayotni ehtiyojlardan biri. Inson iste'mol qiladigan ovqatlar organism uchun zarur oqsil, yog'', karbon suv, minerallar, darmon-dorilardan tashkil topgan. Ularning organizmga etarli miqdorda tushmasligi turli kasalliklarni keltirib chiqaradi.

Sog'lom odamning sutkalik ozuqa ehtiyoji quyidagicha bo'lishi kerak; suv 1750- 2200 g, oqsil 400-500g, hayvon oqsillari 50g, yog'lar 80-100g, o'simlik yog'lari 20-25g va mineral moddalar darmon-dorilar. Ovqatlanishga bo'lgan ehtiyoj odamning yoshiga qarab turlicha bo'ladi.

Bolalar va o'smirlar organizmi fiziologik o'sish va rivojlanish bosqichida bo'lgani uchun quvvati ozuqa talab etiladi.(4000-4500 kkal)

O'rta yoshdagi (40-50 yosh) va qarilar organizmi fiziologik o'sishdan to'xtaydi. Shuning uchun ular ovqatlanishning kundalik faoliyatini ta'minlash uchun kerak. Oson va tez hazm bo'luvchi o'rtacha quvvatli oziq-ovqatlar (sutli, sabzavotli) iste'mol qilish kerak bo'ladi.3000-3200 kkal.

Haddan tashqari ko'p va yuqori quvvatli ovqat iste'mol qilish semirishga natijada u bilan bog'liq bo'lgan turli xil kasalliklarning (yurak kasalligi, qandli diabet) kelib chiqishiga sabab bo'ladi.

Ovqatlanishni to'g'ri tashkil qilish ahamiyatga ega. Pala-partish va me'yordan ko'p ovqatlanish salomatlikka salbiy ta'sir etib, oshqozon ichak tizimida moddalar almashinuvi muvozanatining buzilishiga, kishini behuzur bo'lishiga olib keladi.

Kun davomida ovqatlanish me'yorini quyidagicha taqsimlash mumkin:

Nonushta- 30%

Tushlik- 50%

Kechki ovqat- 20%

Issiq kunlarda ertalabki nonushta – 40-50%

Tushlik- 20-25%

Kechki ovqat- 20-25% bo'lishi kerak.

2-mavzu : Davolash profilaktik muassasalarida davo ovqatlarni tashkil etish

Ma'ruza mashg'ulotining texnologik kartasi.

Ish bosqichlari va vaqti.	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
Tayyorgarlik bosqichi (10 daqiqa)	1.Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash. 2.Kirish ma'ruzasi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash 3. Fanni o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini ishlab chiqish	Talabalar
1. Mavzuga kirish (10 daqiqa)	1. Mavzu maqsadi va vazifasi bilan tanishtiradi 2. Mavzu bo'yicha savollar beradi.	Tinglaydilar Talabalar berilgan savollarga javob beradilar
2 – asosiy bosqich (50 daqiqa)	1. Mavzuni tushuntirib beradi, slaydalar namoyish qilish 2. Ko'rgazmali platlardan foydalanadi	Tinglaydilar Tinglaydilar
3-yakuniy bosqich (10 daqiqa)	1. Yakunlovchi xulosa qiladi 2. Mustaqil ish beradi 3. Uyga vazifa beradi	Tinglaydi Yozib oladi Yozib oladi
Jami:80minut-2soat		

Ma'ruza bayoni. Davo ovqatlanishning muhim ahamiyati shundaki u nafakat kasalliklarni, ularning etiologik faktorlarini, turli xususiyatlarini, klinik formalari organizmning individual jihatlariga ham alohida e'tibor karatadi. SHunday ekan bugun biz siz bilan DAVO OVQATLANISH xakida to'liq tushunchaga ega bo'lishimiz kerak.

Masalan - Gipertoniya kasalligida davo ovqatlanish davolashning asosiy usulidir. SHu bilan birgalikda ikkilamchi profilaktikasi yoki turli dori-darmonlar bilan davolashdagi muhim tuldiruvchi ahamiyatga egadir.

YUkumli kasalliklarda sil kasalligida, operatsiyadan keyin, kuyish kasalligida va nur kasalligida davo ovqatlanish organizmning himoya kuchini oshiradi, zararlangan tuqimalarning normal tiklanishini ta'minlaydi, sog'ayishini tezlashtiradi, kasalliklarni surunkali turga utib ketishini oldini oladi.

Bemorni parvarish kilishda uning ovqatlanishiga katta axamiyat berilishi zarur.

Davolovchi shifokordan bemorga nimalar, kancha mikkorda va kaysi vaktida berishni aniklash lozim.

Ovqatning tarkibiy qismining zaruriy mikkdori (oqsil ,yog' , uglevod va b.);

Tegishli oziq – ovqat maxsulotlari;

Maxsulot kayta ishlovining uziga xos xususiyatlari;

Ovqat kabul kilishning vakti, tezligi va usullari

ENERGETIK QIYMAT

Maxsulotlarning kaloriyaliligi maxsus jadvallar buyicha xisoblab chikariladi. Soglom odam

taomnomasidagi turli - tuman ovqatlardan 3000 gacha kkal oladi.

Tana vaznini oshirish uchun kalloriyalar mikdori kup bulgan ovqatlar zarur,uni kamaytirish uchun esa kaloriyasi kam bulgan maxsulotlar tavsiya etiladi.

Uglevod, yog` ,oqsillarning energetik qiymati:

Uglevod, yog` va oqsillarning oksidlanishi natijasida issiklik va energiya ajraladi. Ular kaloriyalar hisobi bilan ulchanadi.

1g oqsil parchalanganda va 1g uglevod parchalanganda 4,1 kkal 1g yog` parchalanganida esa 9,3 kkal energiya ajraladi.

Ovqat mahsulotlarining kaloriyasini hisoblash uchun 100g mahsulotga nisbatan oqsil, yog` va uglevodlarning kaloriyasi kursatilgan maxsus jadvallar mavjuddir.

Inson organizmi uchun oqsillarning ahamiyati.

Oqsillar ratsionning zarur tarkibiy qismi hisoblanadi. Ayniqsa organizm ochlik tufayli ozib ketganida, surunkali yiringli infeksiyalarda, sil kasalligida, anemiya kasalligida va boshka shu kabi kasallik holatlarida organizm tomonidan talab etiladi.

To`g`ri va to`la qimmatli ovqatlanish mahsulotlarning sifatli tarkibiga, ularning mikdori va hajmiga, oshxona ishloviga hamda kabul kilish rejimiga bog`lik .

Oziq mahsulotlar oqsillar, yog`lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral elementlar va suvdan tashkil topgan.

Sutkalik ratsionning kaloriyasi patsientning tana vazni, yoshi, bajarayotgan ishi, kasallikning xarakteri, belgilangan rejimni hisobga olgan holda belgilanadi. Masalan utirib ishlaydigan, aqliy mexnat bilan shug`ullanuvchi katta yoshlilarga 40-50 kkal energiya 1 kg tana vazniga talab etiladi.

Parxez xususiyatlari.

15 ta diet stoli bulib, xar bir diet stoli kuyidagi xollarda buyuriladi:

- 1) tavsiyaga ko`rsatma;
- 2) tavsiya maksadi;
- 3) umumiy xarakteristika (kimyoviy tarkibining uziga xosligi, kulinar ishlovda maxsulotning axamiyatii);
- 4) energetik qiymati;
- 5) ovqatlanish rejimi;
- 6) oziq maxsulotlarining sifati.
- 7) pazandalik ishlovi va menyu

Taomnoma uchun ma`lumotlar.

- 1) Rakamli parxez tuzish tavfsifnomasi (0- 15 parxez)
- 2) Ovqatning fiziologik me`yorlari
- 3) Kunlik masalliklar yigmasi
- 4) Ovqatning Sog`likni Saqlash Vazirligi tomonidan tasdik.
- 5) Ovqat maxsulotlarini energetik kiyfmati kimyoviy tartibi, kimyoviy tartib jadvallari.
- 6) Ovqat mikdoriga naviga kura narxi sabzavot va meva uchun maxsus narxlar ma`lumoti.
- 7) Ovqat maxsulotlarinining birini boshkasini urnini tuldirish me`yorlari.
- 8) Masalliklarning ovqatni tayyorlashdagi sovuk va issik tasirida uzlarining me`yorlari.

Parxez ovqatlanishning tamoyillari:

- 1.Fiziologik
2. Gigienik-toksikologik
3. Biokimyoviy
4. Fizikaviy

5. Kimyoviy

6. Mexanik

7. Ekologik

Fiziologik tamoyil:

Parhez ovqatlanishda qo'llaniladigan kundalik taomnomaning sifat va miqdor jihatidan to'laqonli bo'lishi tushuniladi.

Taomnomaning sifat qiymati, uning tarkibiga kiruvchi ozuqaviy moddalarning bir-biriga monandligi, ifodasi va mahsulotlarning turlichaligi bilan aniqlanadi.

Kundalik taomnoma tarkibidagi ozuqaviy moddalarning bir-biriga monandligi ularning o'zaro nisbati bilan belgilanadi. Voyaga etgan kishilar uchun o'rtacha sharoitli mehnat faoliyati amalga oshgan taqdirda, makromoddalar: oqsillar, yog'lar, uglevodlar miqdoriga nisbatan 1:1:4 nisbatda bo'lishi tan olingan. Ushbu nisbatlar bemorlar uchun ma'lum darajada o'zgargan bo'ladi.

Ushbu tamoyilga binoan bemor taomlari yangi, sifatli, tabiiy mahsulotlardan tavsiya qilingan me'yorlarni inobatga olgan holda tayyorlanishi lozim. Ular uchun tuziladigan taomnoma tarkibi yil fasllari, iqlim, ob-havo, hududning geografik sharoitlarini hisobga olingan holda bo'lishi taqozo qilinadi.

Biokimyoviy tamoyillar:

Ushbu tamoyilga binoan bemor taomlari yangi, sifatli, tabiiy mahsulotlardan tavsiya qilingan me'yorlarni inobatga olgan holda tayyorlanishi lozim. Ular uchun tuziladigan taomnoma tarkibi yil fasllari, iqlim, ob-havo, hududning geografik sharoitlarini hisobga olingan holda bo'lishi taqozo qilinadi.

Ozuqaviy moddalarning bemor tanasiga singish jarayoni-assimilatsiyasi quyida keltirilgan ma'lum ketma-ketlikdagi bosqichlardan tashkil topadi:

- 1) taomni sezish, qabul qilish va uni hazm qilish (hazm qilish harakati);
- 2) tananing ichki muhitiga me'da va ichakda fermentlar yordamida parchalangan taom tarkibining kirishi (qonga va limfaga) hazm qilish jarayoni va ushbu moddalarning hujayralarga etib borishi;
- 3) ozuqaviy moddalargacha parchalangan taomning hujayralarga kirib borishi va ularning biokimyoviy o'zgarishlar oqibatida hujayralarning ichki tuzilmalariga aylanishi (hujayraviy ovqatlanish);
- 4) moddalar almashinuvi tufayli tanada hosil bo'lgan mahsulotlarning tashqi muhitga chiqib ketishi.

Fizik tamoyili:

Parhez ovqatlanishning ma'lum miqdor-hajmdagi, suyuq-quyuqligi yoki agregat holati, harorati kiradi.

Masalan, me'da-ichak kanali faoliyatining dabdurustdan izdan chiqishi paytlarida bemor taomnomasi oz miqdordagi suyuq taomdan tashkil topadi. Me'da-ichak kanali tomonidan qon ketish, jarrohlik amallari qo'llanilganligi kabi moneliklar bo'lmasa, tanovul qilinadigan suyuqva quyuq taomlarning harorati +55-60°C dan, ichimlik harorati esa + 15°S dan past bo'lmasligi tavsiya qilinadi.

Kimyoviy avaylash tamoyillariga

Kimyoviy avaylash tamoyili asosida bemorning kundalik taomnomasi tarkibidagi nerv tizimini qo'zg'atuvchi, me'da va ichakning shira ajratish va harakat faoliyatlarini kuchaytiruvchi, jigar va buyraklarning to'qimalarini (parenximasini) qitqlovchi yuqori miqdordagi ekstraktiv va shira haydovchi moddalar, organik kislotalar, osh tuzi, efir moylarini va h.k.larni cheklash yoki mutlaqo yo'qotish jarayoni yotadi.

Mexanik tamoyili

Mexanik avaylashning asosiy mo'ljali kundalik taomnoma tarkibida qo'pol, g'aliz, kletchatkaga boy bo'lgan qiyin hazm bo'ladigan mahsulotlarni (qora non, turp, dukkaklilar, karam) cheklash yoki mutlaqo ishlatmaslikdan iborat bo'ladi. Ayni maqsadda, taomlarni tayyorlash jarayonida mahsulotlar maydalanib, qirilib, aralashtirilib, yaxshilab chayqatilib, gomogenizatsiya holatiga keltiriladi. Gomogenizatsiya darajasida maydalangan taomning kattaligi mikronlar bilan (160) o'lchanadi. Bunday

holdagi taomning bemor tanasiga hazm bo‘lishi va singishi aytarli darajada yaxshi bo‘ladi.

Kimyoviy avaylash tamoyilini amalga oshirish maqsadida taomlarni tayyorlash jarayonida mahsulotlar bug‘da yoki suvda pishiriladi.

SHuni esda tutish kerakki, avaylov parheznomalarini uzoq muddat mobaynida qo‘llash tavsiya etilmaydi, chunki bemor tanasiga ma’lum darajada qiymati past bo‘lgan taom kiritiladi. Bunday holatning negizida o‘z navbatida, kundalik taom tarkibidagi cheklovlar yotadi!

Ekologik tamoyili

Mazkur tamoyilga binoan atrof-muhit o‘ta toza bo‘lishi taqozo qilinadi, chunki aynan ushbu muhitda hayot jarayonlari, oziq-ovqatlarning almashinuvi kuzatiladi. Bunday tamoyilni bemor tanasiga zarar etkazmasligi yoki ushbu ziyonni o‘ta darajada kamaytirish maqsadida oziq-ovqat mahsulotlari ekologiya jihatidan toza etishtirilgan bo‘lishi zarur.

Ayni maqsadga erishish hozirgi paytda texnogen xususiyatli falokatlar ro‘y berayotgan davrda o‘ta mushkul vazifalardan biri bo‘lib hisoblanadi. SHunga qaramay oziq-ovqat mahsulotlarini imkoniyat darajasida toza sharoitlarda, kerak bo‘lsa, isitiladigan xonalarda etishtirish tavsiya qilinadi. Ayni maqsadga qarab qilingan hatti-harakatlar oziq-ovqatlarning bemorlar tanasiga o‘tkazishi mumkin bo‘lgan salbiy ta’sirlarini ma’lum darajada kamaytirish imkonini beradi.

Bir kunlik ovqatlanish miqdori va quvvatining foizini shifoxonada to‘g‘ri taqsimlash (%)

Ovqatlanish vaqti	4 mahal ovqatlanish	5 mahal ovqatlanish (2 xil ko‘rinishda)		6 mahal ovqatlanish
Nonushta	25-30	20-25	25	20-25
2-nonushta	-	10-15	-	10-15
Tushlik	35-40	30	35	25-30
Tolma choy(16.00)	-	-	10	10-15
Kechki taom	20-25	20-25	20-25	20
2-kechki taom	5-10	5-10	5-10	5-10

Dietolog olim prof. Pevznerning ishlab chiqqan parheznomalarning ovqatlanish soni nazardan o‘tkazilganda ma’lum bo‘ldiki, faqat 1,7 foiz hollarda taomlarni kuniga 3 marta, 10,5 foiz hollarda — 4 marta, 47 foiz hollarda— 5 marta, 29,9 foiz hollarda esa 6 martaga bo‘lib tanovul qilish belgilangan. Oziq mahsulotlariga energiyaga fiziologik extiyoj - bu insonlar urtasida dinamik mutanosiblikni kullab kuvatlash uchun muxim bulgan faktorlar majmuasidir. Bu shunday shakillanganki, evolyusiya jarayoning biologik kurinishida atf muxit ta’sirining, xayot faolyatini ta’minlashga yunaltirilgan, adaptatsion

patensial kullab kuvatlash shakllari namoyon buladi.

«Energiyaga va oziq vositalarga bulgan fiziologik extiyoj me'yorlari» – inson genotipini mustaxkmlangan fizio – bioximik jarayonlarning optimal realizatsiyasini ta'minlovchi, oziq va biologik aktiv moddalarning urtacha qiymatidir.

Me'yor axolining aloxida guruxlarinig oziq moddalarga va energiyaga bulgan optimal extiyojining kursatkichi xisoblanadi. Me'yor turli yosh, turli jins va turli kasblarning, turli sharoitning insonlarda energiyaga bulgan extiyojini kursatadi. SHuningdek tavsiya etilgan oziq moddalarga bulgan extiyoj kursatkichlari axolii katlamlari extiyojlarini kondirish zarur.

«Me'yor» kuyidagi asosiy nizomga kura asoslanadi. Optimal oziqlanish tamoyillari:

- Insoning ratsioning energetik qiymati organizmning energiya sarfiga tugri kelishi kerak.
- Oziq moddalarga asosiy extiyojni kursatkichi – oqsillar, yog`lar va uglevodlar. SHu moddalar organizmda fiziologik muxim bulib, uzaro nisbatlarlarda bulishi kerak. Ratsionlarni almashtirib bulmaydi. Aminokislotalar manbayi bular xayvon oqsillari, tuyingan va tuyinmagan yog` kislotalari vitaminlar optimal mikdorda bulishi kerak.
- Insoning fizik extiyojlariga mos xolda makro elementlar va essensial mikro elementlar bulishi kerak.
- Ovqat tarkibida adekvat extiyojga mos ravishda minor va biologik aktiv moddalar bulishi juda muximdir.

Insonlar ovqat tarkibi orkali xayot faoliyati uchun kerakli oqsil, yog`, uglevodlar shuningdek vitaminlar va mineral moddalar oladi.

Oqsilning axamiyati juda kattadir. Ular organizm va tukimalarning kurilish materialini xisoblanib, organizmning tiklanishi uchun betakror manba bulib xam xisoblanadi. Oqsillar organizmning energetik balansini ta'minlashda katnashadi, ferment va garmonlar xosil bulishida muxim rol uynaydi. Ovqat tarkibida etarlicha oqsillarning bulishi bosh miya pustlogining funksiyasini boshkarishda yordam beradi, MIS tonusini oshiradi.

Oqsil qiymati, uning sifati uning tarkibiga kiruvchi almashtirib buladigan va almashtirib bulmaydigan aminokislotalarning yigindisiga boglik. Almashtirib bulmaydigan aminokislotalar organizmda xosil bulganligi tufayli tashkariga ovqat orkali kirishi mumkin. Ularga triptofan, leysin, izoleysin, valin, treonin, lizin, metionin, fenilalanin kiradi. Almashtirib buladigan aminokislotalarga esa, ovqat bilan tushishi bilan birga, ma'lum mikdorda organizmda sintezlanadi.

Oqsilning tula qiymatli bulishi, uning tarkibidagi almashtirib bulmaydigan aminokislotalar mikdoriga boglik. Bu bilomutsil, xayvon maxsulotlari usishi maxsuslotlarga nisbatan oshirib bulmaydi aminokislotalarga boyrok buladi. Birok, ovqat ratsioniga oqsil komponenti aminokislotalari tarkibi u yoki bu oqsillarning tugri nisbatidagina xosil bulishi mumkin. Vakti – vakti bilan ovqat orkali tushayotgan oqsillarning umumiy mikdorida xayvon oqsillari umumiy oqsillarning yarmini tashkil etishi mumkin. Oqsillarning manbai bulib: gusht, balik, tuxum, tvorog, pishlok, sut shuningdek usimlik maxsulotlari: non, kartoshka, loviya, nuxot, guruch.

Oqsillarga bulgan extiyoj yoshga, jinsga, shuningdek mexnat faoliyati energiya sarfiga boglik buladi. Enkrgiya sarfining oshishi bilan energiya va asosiy oziq moddalarga bulgan extiyoj oshib boradi. Katta yoshdagi insonlarning oqsilga bulgan extiyoji sutkada 80-90 g, kariyalarda esa bu kursatkich pastrok buladi.

Yog`lar ovqatning asosiy komponenti xisoblanadi. Ular asosiy energiya manbai xisoblanib, boshka maxsulotlarga nisbatan ustun turadi: 1g yog` 9 kkal: 1g oqsil 4 kkal: bersa 1g uglevod 4 kkal atrofida energiya buladi. Yog`lar organizmning xujayra va tukimalari tarkibiga kirib, xayot uchun muxim bulgan funksiyalarda ishtirok etadi. Yog`lar bilan bir kator biologik qiymatli moddalar olamiz: tuyinmalar

yog` kislotalari, fosfotidlar, ayrim yog`da eruvchi vitaminlar, qisman A. E. K vitaminlari. Yog`lar organizm uchun nafakat kerakli miqdorda zarur, balki ular turlicha tarkibda bulishi mumkin. Asosiy e`tibor tuyinmagan yog` kislotalarga karatiladi. CHunki ular organizmda ximoya mexanizmini kuchaytiruvchi ta`sir kursatadi va yukumli kasalliklarga chidamlilikni oshiradi. Yog` kislotalari va boshka aminokislotalari kabi almashtirib bulmaydigan va sintezlanmaydigan komponenti bulib xam xisoblanadi. Ularga bulgan extiyoj ovqatdagi usimlik yog`lari xisobiga kondirilishi mumkun (kungabokar yog`i, paxta yog`i, zaytun yog`i, juxori yog`i). Yog`ga bulgan sutkalik extiyoj oqsillar singari inson yoshiga va energiya sarfiga boglik. SHuning uchun kariyalar sutkalik ratsionida yog`lar 75-80 gramdan oshmasligi kerak. Yog`larning umumiy miqdorini dearli 30% usimlik yog`lari tashkil kilishi kerak. SHuni takidlash joizki, yog`larning kup oziq maxsulotlari tarkibida bor. Yog`ga boy bulgan maxsulotlar: ayrim gusht va balik maxsulotlari, pishlok, kandolatchilik maxsulotlari xisoblanadi.

Uglevodlar - ovqatning asosiy energiya manbai xisoblanadi. Sutkalik kaloryasini yarmini xisobiga taminlanadi. Uglevodlar ayrim komponentlari organizmning xujayra va tukimalarning asosiy qismi xisoblanadi. Uglevodlar ortikcha istemol kilinganida yog`larga aylandi. Uglevodlar oddiy- kand va murakkab kraxmal , klechatka turlariga bulinadi. Oddiy uglevodlarga saxaroza, glyukoza, furktoza shu bilan birga tarkibiga kiruvchi galaktoza kiradi. Oddiy uglevodlar murakkab bulmagan kimyoviy strukturaga ega, suvda oson eriydi, tez suriladi va xazm buladi.

Murakkab uglevodlar – polisaxaridlar suvda yomon eriydi, kandli formalari, organizmda sekin xazm buladi (kraxmal) yoki deyarli xazm bulmaydi (klechatka). Kraxmal xisobiga inson tomonidan uzlashtirilgan uglevodlarning asosiy miqdori tugri keladi. Kraxmal kartoshkada kup, nonda, makaronda, yormada bir kator usimlik maxsulotlarida uchraydi. Usimlik klechatkasi ichak peristaltikasini yaxshilaydi ichaklarda oziq massasini xarakatlantirishda yoradam beradi. Klechatkalar don maxsulotlarida, mevalarda, sabzavotlar, kukatlarda yukori miqdorda uchraydi. Katta yoshdagi odamning uglevodlarga extiyoji u bajarayotgan mexnat xarakati va xarakat aktivligiga boglik ortib, urtacha sutkasiga 400- 450 gr ni tashkil kiladi.

3-mavzu: Kasalliklarda davo ovqatlarining roli, ularga ko`rsatma va davo ovqatlarining tamoyillari
Ma`ruza mashg`ulotining texnologik kartasi.

Ish bosqichlari va vaqti.	Ta`lim beruvchi	Ta`lim oluvchilar
Tayyorgarlik bosqichi (10 daqiqa)	1.Mavzu bo`yicha o`quv mazmunini tayyorlash. 2.Kirish ma`ruzasi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash 3. Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish	Talabalar
1. Mavzuga kirish (10 daqiqa)	1. Mavzu maqsadi va vazifasi bilan tanishtiradi 2. Mavzu bo`yicha savollar beradi.	Tinglaydilar Talabalar berilgan savollarga javob beradilar
2 – asosiy bosqich (50 daqiqa)	1. Mavzuni tushuntirib beradi, slaydalar namoyish qilish 2. Ko`rgazmali plakatlardan foydalanadi	Tinglaydilar Tinglaydilar
3-yakuniy bosqich	1. Yakunlovchi xulosa qiladi 2. Mustaqil ish beradi	Tinglaydi Yozib oladi

(10 daqiqa)	3. Uyga vazifa beradi	Yozib oladi
Jami:80minut-2soat		

Ma`ruza bayoni.

Ovqatlanish tirik organizmning asosiy fiziologik ehtiyojlaridan biri xisoblanadi. Odam organizmiga ovqat maxsulotlari orkali oqsillar, yog`lar, uglevodlar, mineral tuzlar, suv, vitaminlar va tukimalarni tiklash, energetik sarflarning urnini tuldish xamda organizmning boshka ehtiyojlarini koplaydigan moddalar kiradi. Soglom inson uchun tavsiya etilgan meyorga asosan xayvon oqsillari mikdori 100-200 gr, usimlik oqsillari-40 gr, xayvonot yog`lari-85-90 gr, usimlik yog`lari-10-15 gr, uglevodlar-400-500 gr va disaxaridlar kurinishidagi glyukoza va saxaroza 5-10 gr, suvlar -1700-2000 grni tashkil etadi.

PEVZNER buyicha 15 ta stol farklanadi. Xar bitta parxez stol uz ichiga oladi

1. Parxezli stolga ko`rsatma.
2. Maksad.
3. Umumiy xarakteristkasi, ximiyaviy tarkibi, oziq moddalar tuplami va kulinar kayta ishlash.
4. Kimyoviy tarkibi va uning energetik qiymati.
5. Ovqatlanish tartibi.
6. Ruxsat etilgan va takiklangan oziq-ovqatlar va maxsulotlar ruyxati va ularni tayyorlash usullari.

Parxezli taomlarni umumiy xarakteristikasi davolovchi parxez ovqatlarning asosini tashkil etadi. Kabul kilingan yagona ma`lum bir tartibdagi parxezli stollarning ruyxati bu parxezli stollarni adashmasdan istalgan muassada kullanishida imkon beradi. Bemorlarda ko`pincha bir nechta kasallik kuzatilishi mumkin. Bunday xollarda kaysi parxez belgilanishi asosiy xisoblangan kasalik buyicha parxez stoli belgilanib, uning tarkibida shu kasalning uzidagi boshka kasallikda kabul kilish mumkin bulmagan ovqatlar turi olib tashlanadi.

M. I. Pevzner buyicha parxezli taomlar.

Dieta№1^a.

1. Ko`rsatma	Oshqozon 12 barmok ichak yarasini kattik xuruj tutgandagi 1chi 6-8 kunligida: surunkali gastritni birinchi kunlari utkir gastritni 3-4 kunlari.
2. Maksad	Maksimal xolatda mexanik, kimyoviy termik ayash. Oshqozon-ichak sistemasini yalliglanishini kamaytirish, yaranni bitishini tezlatish. Bemorni yotok xolatida ovqatlantirishni ta`minlash.
3. Umumiy xarakteristikasi	Dietaning energetik kiymati pasaytirilgan asosan uglevod hisobiga. Osh tuzi kamaytirilgan oshqozon sekretsiasini kuzgatuvchi oziqlar takiklanadi. Ovqatlar ezilgan, maydalangan buladi. Parada suvda pishirilgan ovkat suyuq va kasha xolatida beriladi. Sovuq yoki juda issik berilmaydi. Ovkatlantirish rejimi 6 marta, tunga sut

Dieta 1^b.

1. Ko`rsatma	Oshqozon, 12 barmok ichak yara kasalligini, surunkali gastritni kuzgalishini pasaygan davrida, 1 ^a dan keyin beriladi. Utkir gastritni pasaygan davri.
--------------	---

2. Maksud	Mexanik, kimyoviy, termik ayash. YAlliglanishni kamaytirish.yara bitishini tezlashuvi. Bemorni yarim urni tushak xolatidi ovqatlantirish.
3.Umumiy xarakteristikasi	Energetik qiymati uglevodlar xisobiga kamaytiriladi. Oqsil, yog`lar saklanadi. Oshqozon sekretsiyasini kuchaytiruvchi maxsulotlar takiklanadi.

Dieta №1.

1. Ko`rsatma	Oshqozon, 12 barmok yara tuzalish davri. Surunkali gastritni kislotaligi kupaygan formasini kuchli kuzgalmagan davrida. Utkir gastritni tuzalish davrida.
2. Maksud	Ximik, termik, mexanik ayash. Tulakonli ovqatlantirishni ta`minlash. yalliglanishni kamaytirish, sekretor va xarakat funksiyasini normallashtirish.
3.Umumiy xarakteristikasi 1 ^b ga uxshash	Ovqatlantirish tartibi 5-6 marta. Uykudan oldin sut, kaymok.

Dieta №2.

1. Ko`rsatma	Sekretor funksiyasi pasaygansurunkali gastritni kuchli bulmagan kuzgalish va tuzalish davrida. Utkir gastritlar va enterokolitlarni tuzalish davrida. Surunkali enterit, kolit kuzgalishidan keyingi va remissiya davrida (kushimcha jigar, ut yullari, oshqozon osti bezi kasalliklari bulmagan xolatda).
2. Maksud	Tulakonli oziqlanishni ta`minlash. Xazm organlarini sekretsiyasini kuzgatish. JKT xarakat funksiyasini tiklash.
3.Umumiy xarakteristikasi	Fiziologik tulakonli dieta. Me`yorida mexanik ayash bilan me`yorida kuzgatish. Xar xil darajada maydalangan va kayta ishlovdan utgan maxsulotlar, ya`ni suvda pishirilgan, dimlangan, duxobkada pishirilgan kattik pustloksiz kovurilgan ovqatlar tavsiya etiladi. Takiklanadi: kiyin xazm buladigan, oshqozonda uzok kolib ketadigan, oshqozon shillik kavatini shikastlaydigan juda issik-sovuk taomlar takiklanadi. Ovqatlantirish tartibi 4-5 marta, kam porsiya bilan.

Dieta№3.

1. Ko`rsatma	Ichaklarning surunkali kasalliklari, kabziyatga moyilligi bilan kasallikni tuzalishga yakin davri, remissiya davri.
2. Maksud	Organizmدا modda almashinuvi bilan boglik bulgan ichak faoliyatini buzilganligini normallashtirish.
3. Umumiy xarakteristika	Ichak faoliyatini, peristaltikasini, ichakni bushalishiga yordam beruvchi oziq moddalarini joriy etish (sabzovotlar, non maxsulotlari, katik, nordon sut maxsulotlari, ovqatlarni suvda yoki bugda maydalanmagan xolda, poliz maxsuloti va mevalarni xomligicha yoki kaynatilgan xolatda buyuriladi. Sovuk taomlar, ichimlik ovqatlanish 4-6 marta, ertalab sovuk suv asal bilan yoki sabzovot soki. Tunga kefir, pivo soki, kompotlar, kora olxuri).

Dieta№4.

1. Ko`rsatma	Ichakni utkir va surunkali kasalliklari ich ketish bilan birga.
--------------	---

2. Maksud	YAlliglanishni kamaytirish ichakdagi achish- bijgish protsesslarini kamaytirish, ichak funksiyasini normallashtirish.
3. Umumiy xarakteristika	Parxezning energetik qiymati uglevodlar va yog`lar xisobiga pasaytiriladi. Oqsil nor Kat`iy takiklanadi: mexanik termik, ximiyaviy ta`sir etish JKTga. Sekreksiya funksiyasini kuchaytiruvchi ovqatlar suyuq, yarim suyuq, ezilgan xolatda suvda yoki bugda ezilgan, suyuq xolatda beriladi. Sovuk yoki issik takiklanadi. ovqatlantirish 4-5-6 marta kichik porsiyada.

Dieta№5^a.

1. Ko`rsatma	Utkir gepatit, xoletsistit, surunkali gepatit xoletsisti, ut tosh kasalligi, utkazilgan jigar sirrozi, jigar faoliyatini kuchli buzilmagan xolati.
2. Maksud	JKT organlarini mexanik, termik, ximiyaviy ayash. Jigar uchun maksimal tinchlik yaratish. Jigar va ut yulining funksiyasini normallashtirishga yordam berish.
3. Umumiy xarakteristika	Dietada yog`lar cheklanadi (kiyin eriydigan), oqsillar va uglevodlar uzgarmaydi. takiklanadi:ekstraktiv moddalar kup bulgan; purin, xolesterin, dagal kletchatka va kovurilgan taomlar. Tavsiya: vitamin, suyuqlik, lipotrop moddalar, ovqatlarni suvda pishirib ezilgan xolatda tayyorlash. Ilik xolatda eyiladi. Sovuk xolatda takiklanadi. rejim 5-6 marta kichik porsiya bilan.

Dieta№5.

1. Ko`rsatma	Utkir gepatit va xoletsistit tuzalish davri, surunkali gepatit remissiya davri, surunkali jigar etishmovchiligi, surunkali xoletsistit, sur.ut tosh kasaldigi bilan kuzgalmagan davrda.
2. Maksud	Jigarni ximiyaviy ayash, tulakonli ovqatlantirish sharoitida. Jigar va ut yuli funksiyasini yaxshilash.
3. Umumiy xarakteristika	Yog`lar bir kadar cheklanadi. Oqsil va uglevodlar normal xolatda saklanadi. Takiklanadi: ekstraktiv moddasi bulgan purin, xolesterin, efir moylari. Tavsiya: lipotrop moddalar, dagal kletchatka, suyuqlik, ovqatlarni kaynatma, duxobkada pishirish, xar zamonda dimlash mumkin. Juda sovuk ovqatlar takiklanadi. rejim 5 marta.

Dieta№5^P.

1. Ko`rsatma	Surunkali pankreatit tuzalish va remissiya davrida.
2. Maksud	Oshqozon osti bezi funksiyasini normallashtirish me`da va ichakni mexanik ximiyaviy ayash ut pufagi kuzgalishini kamaytirish
3. Umumiy xarakteristika	Bu dieta tarkibida oqsilga boyitilgan eglar va uglevodlar kamaytirilgan Ta`kiklanadi.ekstraktiv moddalar kiyin eriydigan eg, xolesterin, efir, dagal kletchatka butunlay kiritilmaydi. Kovurilgan moddalar, .lipotrop va vitamin kupaytirilgan ovqat ezilgan va maydalangan xolda duxovkada pishirilgan juda

	issik sovuk takiklanadi.rejim 5-6 marta
--	---

Dieta№6.

1. Ko`rsatma	Podagra (bugim kasalligi) buyrak tosh kasalligi
2. Maksud	Purin moddasi almashinuvini yaxshilay siydik kislotasi paydo bo`lishini kamaytirish. Siydik muxitini ishkoriy kilish.
3. Umumiy xarakteristika	Purin moddasi ko`p bo`lgan oziq moddalarni cheklash (no`xot, loviya mosh, kazi spirt go`sht) tuzni kamaytirish va siydikni muxitini ishkoriy kiladigan maxsulot (sutli, sabzavot, meva) ko`p suyuklik berish yurakdan karshilik bo`lmasa dietada oqsil va yog`larni kamaytirish. Semzlik xolati bo`lsa uglevodni kamaytirish. Rejim 4 marta suyuklik ko`p ichish

Dieta№7.

1. Ko`rsatma	O`tkir nefrit sogayish davrida (davolanishni 3-4 haftasi) surunkali nefrit remissiya davrida. Buyrak etishmovchiligi kuzatilmagan xolda.
2. Maksud	Buyrak funksiyasini ayash, gipertenziya va ishini kamaytirish. Organizmda azot shlaklarini chikarishlarini yaxshilash.
3. Umumiy xarakteristika	Oqsilni bir kadar cheklash. Yog`lar, uglevod fiziologik normada koladi. Tuzsiz ovqat tayyorlanadi. Tuz bemorlarga vrach ko`rsatmasi bilan beriladi. 3-6g sutkasiga. Suyuklik 1 sutkada 1 l ekstraktiv moddaga ega bo`lgan go`sht, balik, ko`zikorin xamda shavel kislotasi va efir moylari bor oziq ovqatlar takiklanadi. kulinar kayta ishlash kimyoviy ayash bilan mexanik ezish shart emas. Ovqat temperaturasi odatdagidek. Ovqatni rejimi 4-5 marta.

Dieta№8.

1. Ko`rsatma	Semirish birlamchi kasallik sifatida yoki boshka kasallik asorati sifatida.
2. Maksud	Modda almashinuviga ta`sir kilish, yog` klechatkasini organizmda ortikcha mikdroda yigilishini oldini olish uchun
3. Umumiy xarakteristika	Ovqatning energetik qiymati asosan tez xazm bo`ladigan uglevodlar xisobiga kamaytiriladi. Xayvon yog`lari kamaytiriladi. Oqsil bo`lsa normal xolatda xatto bir kadar ko`paytiriladi. Suyuklik ichish bir kadar cheklanadi. Tuz ishtaxani kitiklovchi oziq moddalar cheklanadi. Oziq moddalar kaynatish, dimlash, duxovkada pishirish bilan tayyorlanadi. Kovurilgan, maydalangan, ezilgan, kirgichdan o`tkazilgan ovqatlar muvofik emas. SHirin taomlar o`rniga kselit, sorbitlar ishlatiladi. Ovqat temperaturasi odatdagi, rejim 5-6 marta xajmi ko`prok beriladi. To`yishi uchun.

Dieta№9.

1. Ko`rsatma	Kandli diabet urta va engiil turida bemorlar normal yoki ozgin, semirgan xolatda va insulinni kichik dozalarda kabul kilgan xolatda (20-30 TB)
2. Maksud	Uglevod almashinuvini normallashtirish, yog` al-vini buzilishini oldini olish
3. Umumiy xarakteristika	Ovqatning energetik qiymati engil xazm buladigan uglevodlar va xayvon yog`lari xisobiga qisman kamaytiriladi. Oqsillar fiziologik norma atrofida buladi. SHirinlik va kand takiklanadi. bir oz osh tuzi ekstraktiv xolesterin bir kadar cheklangan

	ovqat tarkibida lipotrop moddalar vitaminlar, va oziqli tolalar, tvorog, yog`siz balik, dengiz maxsulotlari. Sabzavotlar, kepakli non. Ovqat suvda yoki duxovkada pishirilgan bulishi kerak. Dimlangan va kovurmalar ma`n kilinadi. Ksilat, sorbit ishlatiladi. Rejim 5-6 marta.
--	--

Dieta№10^a.

1. Ko`rsatma	Yurak kon tomir kasalliklari IIB va III darajasi. YUKT sistemasi funksiyasini, kon aylanishini, jigar va buyrak faoliyatini yaxshilash, modda almashinuvi natijasida xosil bulgan oralik parchalanish maxsulotlarini organizmdan chikarib yuborishni yaxshilash
2. Maksud	Ovqatning energetik qiymati oqsil, uglevod, yog` xisobiga kamaytirish. Suyuklik va osh tuzini keskin kamaytirish. Non, ovqat tuzsiz tayyorlanadi. MNS ni, YUKTS ni kuzgatuvchi oziq moddalar keskin cheklanadi. Jigar, buyrak OIT ish faoliyatini ogirlashtiruvchi, meteorizm chakiruvchi, ekstraktiv moddalar: gusht, balik, XS yog`li maxsulotlar cheklanadi. Ovqatda etarli darajada lipotrop va organizm ishkoriyiligini kuchaytiruvchi (sut, mevalar, sabzavotlar) maxsulotlar beriladi. Ovqat suvda pishiriladi. Kovurligan ovqatlar, juda issik, muzdek taomlar ma`n etiladi. Rejim:6 marta, kichik dozalarda.

Dieta№10.

1. Ko`rsatma	Yurak kon tomir kasalliklari IA va II darajasi.
2. Maksud	Kon ay-shni yaxshilash, YUKT, jigar, buyrak funksiyalarini yaxshilash. YUKTS va xazm sistemasini ayash.
3. Umumiy xarakteristika	Ovqatning energetik qiymatini yog`lar qisman uglevod xisobiga bir kadar pasaytirish. Osh tuzi va suyuklik mikdorini keskin cheklash. MNS, YUKTS ni kuzgatuvchi, meteorizm chakiruvchi moddalarni cheklash. K, Mg ga boy ovqatlar berish. Organizm ishkoriyiligini kuchaytiruvchi (sabzavot, mevalar) moddalarni kuprok kiritish. Kulinar kayta ishlangan, suvda pishirilgan gusht va balik beriladi. Rejim:5 marta, kichik dozalarda.

Dieta№10^s

1. Ko`rsatma	Ateroskleroz, yurak va miya kon tomirlarining shikastlanishi, YUIK, gipertoniya kaslligi.
2. Maksud	Ateroskleroz rivojlanishini sekinlashtirish, modda almashinuvi, kon aylanishini yaxshilash, ortikcha vaznni kamaytirish, jigar buyrak faoliyatini ayaovchi ovqatlanishni ta`minlash.
3. Umumiy xarakteristika	Xayvon yog`lari, tez xazm buladigan uglevodlar kamaytiriladi. Oqsil fiziologik normada. Tuz, XS va ekstraktiv moddalar kamaytiriladi. Vit V, S gr-si K, Mg. Mikroelementlar (usimlik yog`i, sabzavotlar, mevalar, dengiz maxsulotlari, tvorog bilan boyitilishi kerak). Tuzsiz ovqatlar beriladi. Ovqatni eyishdan oldin tuz sepiladi. Gusht va balik suvda pishiriladi. Rejim:5 marta.

Dieta№10ⁱ.

1. Ko`rsatma	Miokard infarkti
--------------	------------------

2. Maksud	Yurak mushaklarini kayta tiklanishiga yordam berish. Yurakda modda al-vi, kon ay-shini yaxshilash, koronar kon tomirlarni, ichaklar zurikishini kamaytirish.
3. Umumiy xarakteristika	Ovqatning energetik qiymati oqsil, uglevod, yog` xisobidan kamaytiriladi. Kiyin xazm buluvchi, meteorizm chakiruvchi moddalar, XS, balik, gusht cheklanadi. Vit-n V, S, K va ichklar faoliyatini yaxshilovchi moddalar beriladi. Rejim:5 6 marta, kichik porsiyalarda.

Dieta №11.

1. Ko`rsatma	Upka, suyak, limfa tugunlari, bugimlar silida, undan tuzalishda, bemor massasini kamayishi, travma va operatsiyalardan keyin, tolikkan organizmda OIT shikastlanmagan barcha xolatlarda.
2. Maksud	Organizmni oziqlanishni yaxshilash, ximoya kuchini oshirish, organlarni tiklanishini yaxshilash
3. Umumiy xarakteristika	Ovqatning energetik qiymati oqsillar xisobidan oshiriladi. Sutli, vit-nli, minerallar, yog`lar, uglevodlar xisobiga oshiriladi. Rejim:5 marta.

Dieta №13.

1. Ko`rsatma	Utkir infeksiyon kasalliklar
2. Maksud	Organizmning Umumiy ximoya kuchini oshirish. Infeksiyalarga karshi kurashni kuchaytirish, intoksikatsiyani kamaytirish, OIT ni isitma va yotok rejim xolatidan ayash.
3. Umumiy xarakteristika	Energetik qiymat yog`lar va uglevodlar xisobidan kamaytiriladi. Vitamin va suyukliklar kupaytiriladi. Engil xazm buladigan ovqatlar tavsiya etiladi. Meteorizm chakiruvchi, dagal, yog`li, kletchatkali ovqatlar ma`n etiladi. Ovqatlar suvda va bugda tayyorlangan. 12-60°S gacha beriladi. Rejim:5-6 marta, kichik porsiyalarda.

Dieta №14.

1. Ko`rsatma	Buyrak tosh kasalligi, siydikning ishkoriy muxitligida.
2. Maksud	Siydik muxitini kislotali kilish, tuzlar chukishini kamaytirishga erishish
3. Umumiy xarakteristika	Energetik qiymat, oqsil, yog` va uglevodlar fiziologik normada. Ishkoriy oziq moddalar cheklanadi. Non, krupa, gusht, balik maxsulotlarini berish. Kulinar ishlov va ovqat T° si odatdagidek. Suyuklik ichish karshilik bulmasa. Rejim: 4 marta, ovqatlanish orasida suyuklik ichish

Dieta №15

1. Ko`rsatma	Aloxida davolovchi parxez taomlarni talab kilmaydigan kasalliklar. Davolovchi va parxez taomlardan odatdagi taomlarga utish oraligidagi xolatlar.
2. Maksud	Kasalxona sharoitida fiziologik tulakonli ovqatlanishni ta`minlash.
3. Umumiy xarakteristika	Ovqatning energetik qiymati, oqsil, yog` va uglevod qiymati jismoniy ish bilan shugullanmydigan odamga tugri keladi. Farki vit-nlar bilan boyitilgan buladi. Kulinar kayta ishlov, kovurish, buglangan ovqat T° si odatdagidek. Ovqat tarkibida juda kiyin xazm buladigan, achchik, shur ovqatlarchikarib tashlanadi.

Engillashtirish parxeznomalarini kullash jarayonida quyidagi omillarga e'tibor berish tavsiya kilinadi:

- 1) bemor tanasining shaxsiy jixatlari (uning tanasining turli – tuman taomlar va maxsulotlarni kutara, olishi yotsiramalik);
- 2) bemorning tanlash chogidagi xoxishi.
- 3) Avvallari kullanilgan engillashtirish parxeznomalarning bergan samarasi.

Odatda engillashtirish parxeznomalari un kun mobaynida bir marta tavsiya kilinadi. Zarur xolatlarda esa haftasiga ikki marta buyuriladi. Engillashtirish parxeznomalarini tayinlashdan maksad quyidagi natijalarga erishishdir:

- 1) Peshob ajralishining ortishi;
- 2) Tanada yog` zaxirasining kamayishi;
- 3) Tana vaznining pasayishi;
- 4) Tanadagi madan moddalarning almashinuvini sozlab, meyor darajasiga olib kelish;
- 5) Tanadagi kislotali ishkorli xolatni meyor darajasiga tushurib ishkorli sharoitning paydo bulishini taminlaydi;
- 6) Tanadan azotli shlaglarning ajralishini kuchvytiradi;
- 7) Tanadagi madan moddalarning ortikcha mikdorini chikarish imkonini yaratadi.

Engillashtirish parxeznomalarini tayinlangan kunlarda bemorlarga kun buyi beriladigan suv mikdori kamaytiriladi, okibatda yurak kon tomir tizimi faoliyatining oson kechishini taminlaydi. Kon aylanishining birinchi a va uchinchi darajalarida, bemor tanasi faoliyatini osonlashtirish maksadida unga oyok-kullaridagi shishlar va ichki azolarida suyuklikning yigilib kolishi barxam topgunicha, bemor taomnomasidagi osh tuzi mikdori cheklanadi. Ammo bunday xatti- xarakterlar natijasida bemor tanasida xlor moddasining kamomati (xlorpeniya) kelib chikmasligi uchun uning kuliga xar 7-10 kunda bir marta 3-5 gram mikdorda osh tuzi beriladi.

Engillashtirish parxeznomasi nuktai nazaridan bemor tanasi faoliyatini osonlashtirish va uning tanasi kuvvatini oshirish niyatida «ilon izi» tarzida taomlarni tanovul kilish tavsiya kilinadi. Masalan,II-III darajali kon aylanishi etishmovchiligida 10a parxeznomasi bilan 10 parxeznoma almashinib berib turish maksadga mofik buladie 10a parxeznomasi bemor tanasi uchun «xipchin» bilan urgandek ragbatlantirib, kuvvatini oshiradi.

Kon aylanishining II-IIIb etishmovchiligida bemor taomnomasini engillashtirish kunlari xamda Karelning (shifokor) ilk taomnomasi yoki kalili parxeznomalarni buyurishdan boshlash tavsiya etiladi. Sungra bemor axvolidan kelib chikkan xolda, yani uzini yaxshi sezsa, unga 10a yoki 10 parxeznoma buyuriladi. Aks xolda bemorni engillatish parxeznomalarida ushlab turiladi.

Davo parxezi qo`llaniladigan asosiy kasalliklar.

Buyrak va siydik ajratuv yo`llarining kasalliklarida:

- A) O`tkir va surunkali glomerulonefritda.
- B) O`tkir va surunkali buyrak etishmovchiligida.
- G) Pielonefrit va pielotsistitda.
- D) Siydik tosh kasalligida

Yurak va qon tomir kasalliklarida:

- A) Ateroskleroza;
- B) Yurak ishemik kasalligida;
- V) Infarkt miokard kasalligida;
- G) Gipertoniya kasalligida.
- D) Surunkali qon aylanishi etishmovchiligida;

Endokrin sistemasi kasalliklarida:

- A) Qandli diabetda;

Xazm sistemasi kasalliklarida:

- A) O'tkir va surunkali gastritlarda;
- B) O'tkir va surunkali enteritlarda;
- G) O'tkir va surunkali kolitlarda;
- D) Turli operatsiyalardan keyin;
- E) Diareya va boshqalar;

Moddalar almashinuvi kasalliklarida:

- A) Semizlikda;
- B) Podagrada;

Sil, turli yuqimli kasalliklar, asab kasalliklari, bo'g'im kasalliklari, allergik kasalliklarda xam davo parxezi tayinlanadi.

Davo parxez turlari:

- 1) Maxsus parxezlar
- 2) Kontrast parxezlar
- 3) Ochilik parxezi

Engillashtiruvchi parxezlar:

- 1) CHoyli parxezlar
- 2) SHakarli parxezlar
- 3) Guruch-kompotli parxezlar
- 4) Olmali parxezlar
- 5) Quruq mevali parxezlar
- 6) Bodringli parxezlar
- 7) Salatli parxezlar
- 8) Tarvuzli parxezlar
- 9) Sutli parxezlar
- 10) Tvorogli parxezlar
- 11) Smetanali parxezlar
- 12) Baliqli parxezlar
- 13) SHarbatli parxezlar

14) Kompotli parxezlar

Maxsus parxezlar:

- 1) Karrel parxezi
- 2) Magnili parxez
- 3) Kaliyli parxez va boshqalar.

Karel parxeznomasi

Karel parxeznomasi 1865 yili tavsiya kilingan bulib, uning samarasi negizida bemor tanasida moddalar almashinuvining keskin ravishda osonlashuvi yotadi. Uning samaradorligi, ayniqsa yurak kopkokchalarining faoliyati tushib ketib, kerakli darajada ishlay olmasligiga bogliq (dekompinatsiya).

Karel parxeznomasini kullashdan oldin bemorningayni vaktdagi xolatidan kelib chikib, asosiy parxeznomalardan biri tavsiya kilinadi. Mazkur parxeznoma kuniga oz-ozdan (100ml) beriladigon 800ml fakat sutdan iborat. Bemorga beriladigan sut mikdorini asta-sekinlik bilan 200ml gacha kutarish mumkin. Ammo, kuruk sutni xar kanday bemor xam kutara olmasligi boisidan (korinning dam bulishi, kungil ozishi, kusish, ichning uzgarishi) Karel parxeznomasiga uzgartirishlar kiritishga olib keladi.

Karel parxeznomasi buyicha suti lik xolda beriladi, shunda sutning peshob xaydash xususiyati ortadi. Uning tarkibida osh tuzi keskin ravishda cheklanadi.

Engillashtirish parxeznomalariga kuyidagilarni keltirish mumkin:

- 1) Sutli kunlar yoki sutga bisyor parxeznoma: u kuyidagi xolatlarda tavsiya kilinadi:
 - 2) a) yurak- kon tomir tizimining uz vazifasini bajarishni eplay olmaslik arafasida (subkompenatsiya) va eplay olmagan choglarda (dekompenatsiya) bemorga xar 2 soat utkazib, kuniga 6 marta 100ml solingan 200ml meva sharbati tavsiya kilinadi; kushimcha ravishda kuniga 2 maxal 12gr dan kuritilgan ok non buyuriladi;
 - b) semizlik padagra kasalliklarida xar 2 soatdan keyin kuniga 1200-1500ml kaynatib ilitilgan sut yoki ayni mikdorda katik (kefir) ichiriladi;
- 2) olmali parxeznoma:
 - a) ich ketish bilan kechayotgan surunkali kulanj yoki utkir kulanj dardida kuniga 1250-1500 gr pishgan, puchogi va danaklaridan forig kilingan olmani 5-6 martaga 250-300 gr dan tavsiya etiladi;
 - b) surunkali poliartirit, xafakon kasalligi, nefritlarda 2000 gr gacha bulgan pishgan, 300 gr dan 5-6 maxalga muljallab olma buyuriladi;
- 3) shakarli (kandli) parxeznoma: jigar, ut yullari, surunkali ich ketish va nefrit kasalliklarida 150-200 gr shakarni 5 maxalga taksimlab, xar 3 soatda bir stakan kaynok choyga eritilib beriladi;
- 4) guruchli-meva kaynatmasi parxeznomasi: xafakon, jigar, buyraklar dardlarida xar 2,5-3 soatlardan kuniga 5 maxal 200ml meva kaynatmasi va ushbu tartibning 2 maxalida suvda pishirilgan shirin guruch butkasi tavsiya kilinadi;
- 5) tarvuz parxeznomasi: xafakon, nefrit, atleskliroz va jigar xastaliklarida xar 2,5-3 soatdan sung kuniga 5 maxal 1500 gr puchogidan archilgan pishgan tarvuz beriladi;
- 6) tvorogli(churitmali) parxeznoma: semizlik va atleskliroz kasalliklarida tavsiya kilinadi: kuniga 400-600 gr yog`likligi 9 foizli yoki yog`i olingan tvorog 4-5 maxalga taksimlanib tanovul kilinadi; undan tashkari bunday bemorlarga sutli shakarsiz 2 stakan kofe yoki shakarsiz kofe, 1-2 stakan namatak kaynatmasi va 1-2 stakan yog`siz katik (kefir) buyuriladi; kuniga xammasi bulib 1000 ml suyuklik ichiladi;
- 8) bargak parxeznomasi: yurak-kon tomir tizimi kasalliklarida buyuriladi; kuniga 500 gr bargak ivitib, 5 maxalga 100 gr dan taksimlab tanovul kilinadi;

9) kartoshkali parxeznoma: utki rva surunkali nefrit, kon aylanishining 2-3 darajali etishmovchiliklari dardlarida beriladi; kuniga 1500 gr tandirda yopilgan yoki puchogi archilmagan kartoshkani 5 maxalga taksimlab, tuzsiz eyiladi;

10) sabzavotli va mevali parxeznomalar: atleskleroz, xafakon , jigar buyrak , podagra, semizlik, uraturiya xastaliklarida kullaniladi; kuniga 1000-1500 gr yangi sabzavotlar va tar mevalar yoki ular majmuasi tuz kushilmay, usimlik moyi bilan birga tanovul kilinadi; ayni maksadda bodring kullanilsa, u xolda xar bir eyish uchun 300-400 gr maxsulot olinadi;

11) suvda ivitilgan turshak-kora olxurili parxeznoma: yurak-kon tomi rva moddalar almashinuvi izdan chikkan xolatlarda va surunkali kulanjda kullaniladi; maxsulotlar mikdori 400 gr bulib, turshak 200 gr va kora olxuri 200 gr;

Eslatma: odatda engillashtirish parxeznomalari bemorning umumiy axvoli va uni mazkur parxeznomalarni tanasi kutara olishini inobatga olgan xolda 2-3 kun mobaynida ishlatiladi.

Ayni payitda parxeznoma tarkibida kaltsiy medaning mikdori kupaytiriladi. Karel parxeznomasi 4 xil bulib, ularning samarasi 5-6 kundan sung kuzga tashlanadi. Odatda, Karel parxeznomasi bemorlarga yurak faoliyatining etishmovchiligi II-III darajasida buyuriladi.

T/s	Vakt soat	parxeznomasi xillari			
		I	III	V	
1	8-00	100 ml sut	100 ml sut 150 gr non 1 ta tuxum	100 ml sut 150 gr non 1 ta tuxum	100 ml sut 100 gr non 1 ta tuxum
	10-00	100 ml sut	100 ml sut	100 ml sut	100 ml sut
3	12-00	100 ml sut	100 ml sut	100 ml sut	200 gr 5 kartoshka zilmasi 5 gr saryog`
4	14-00	100 ml sut	100 ml sut 200 gr shirguruch 5 gr saryog`	100 ml sut 200 gr kartoshka ezilmasi 10 gr saryog`	100 ml sut 100 gr gushk ufle 5 gr saryog`
5	16-00	100 ml sut	100 ml sut	100 ml sut	100 ml sut
6	18-00	100 ml sut	100 ml sut	100 ml sut 1 ta tuxum	100 ml sut 1 ta tuxum
7	20-00	100 ml sut	100 ml sut	100 ml sut	100 ml sut
Asosiy ozukaviy moddalarning mikdori, beradigan kuvvati nisbatlari					

1	Oqsillar	20 gr	30 gr	50 gr	50 gr
2	Yog`lar	25 gr	40 gr	50 gr	50 gr
3	Karbonsuvlar	35 gr	115 gr	210 gr	250 gr
	Kuvvatlari	37,3	482,7	1443,8	635
5	Nisbatlari	: 1,3 : 1,6	: 1,3 : 3,8	: 1 : 4,2	: 0,8 : 4,2

Kaliy moddasi kup bulgan parxeznoma

Bemor Karel parxeznomasidagi sutni kabul kila olmasa, bunday payitlarda unga kaliy madaniga boy bulgan parxeznoma buyuriladi. Mazkur xatti- xarakatlar negizida kalining xujayralarda moda almashinuvini yaxshilashi, peshob ajralishini va tanadan peshob bilan birga natriy madanini kuplab ajrata olish kobilyati yotadi. Uni ko`pincha bemor tanasining turli qismlarida shishlarning paydo bulishi va kon aylanishi etishmovchiligi bilan kechadigan yurak-kon tomir tizimi dardlarida tavsiya kilishadi.

Kaliy madanli parxeznoma bemorga asta –sekinlik bilan beriladi. Uning tarkibida kaliy madanining mikdori 2000-3000 mg ga teng bulib, natriy bilan uzaro nisbatlari 7:1 dan to 13:1 gacha kurinishda kuzga tashlanadi.

4-mavzu: Ochlik. Davolash profilaktik muassasalarida ochlik bilan davolash tamoyillari

Ma`ruza mashg`ulotining texnologik kartasi.

Ish bosqichlari va vaqti.	Ta`lim beruvchi	Ta`lim oluvchilar
Tayyorgarlik bosqichi (10 daqiqa)	1.Mavzu bo`yicha o`quv mazmunini tayyorlash. 2.Kirish ma`ruzasi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash 3. Fanni o`rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro`yxatini ishlab chiqish	Talabalar
1. Mavzuga kirish (10 daqiqa)	1. Mavzu maqsadi va vazifasi bilan tanishtiradi 2. Mavzu bo`yicha savollar beradi.	Tinglaydilar Talabalar berilgan savollarga javob beradilar
2 – asosiy bosqich (50 daqiqa)	1. Mavzuni tushuntirib beradi, slaydalar namoyish qilish 2. Ko`rgazmali plakatlardan foydalanadi	Tinglaydilar Tinglaydilar
3-yakuniy bosqich (10 daqiqa)	1. Yakunlovchi xulosa qiladi 2. Mustaqil ish beradi 3. Uyga vazifa beradi	Tinglaydi Yozib oladi Yozib oladi
Jami:80minut-2soat		

Ma`ruza bayoni.

Qisqacha bayoni

Bir kasalliklarni ochlik bilan davolash maqsadga muvofiqdir. Shunga ko'ra organizmga to'plangan narsalarni chiqarish, organizm reaksiya kuchini qayta tiklash uchun buyuriladi. Kuzatuvlarga qaraganda ochlik bilan davolash quyidagi kasalliklarda foyda beradi: shizofneriya, markaziy nerv sistemasi kasalliklarida, teri kasalliklarda, (ekzema, neyrodermatit,) bronxial astma, gipertoniya kasalliklarida. Ko'pincha ochlik bilan davolash aniq bir natija bermaydi. Ochlik bilan davolash aniq bir maxsus kasalliklarda, yani kasalxonalarda qo'llaniladi. 1 – navbatda ichaklar tozalanadi (tozalovchi huqna magniy sulfat bilan) Keyin to'liq ochlik tayinlanadi faqat kuniga 1 – 1,5 l davolovchi suv ichishga buyuriladi. Bunga qo'shimcha ravishda na'matak suvlari faqat shakarsiz va polivitaminlar buyuriladi. Dori berilmaydi. Chekish va ichish qat'iyan man qilinadi. Davolovchi ochlikda qo'shimcha ravishda issiq vannalar, tozalovchi klizmalar, massajlar, yengil jismo Tibbiy ochlikni kasalning holatiga qarab davom ettiriladi O'rtacha 15-25 kun davom ettiriladi. Bu kunlarda bemor o'zining 15 – 20 % massasini yo'qotadi. Keyingi bosqichda bemorning ovqatlanishin o'z holiga keltirish zarur. Toki bemor massasi o'z holiga kelgunga qadar. Ochlik tugagandan so'ng bemorga dieta buyuriladi: 1 – kunlarda va 2 - kunlarda meva va sabzavot soklari. Keyingi 3 – kunlarda esa ratsion ovqatlanishda olma va sabzi qirgichdan otkazilga pyure holda, sutli mahsulotlar kuniga 4 -5 marta. Keyingi kunlarda qaynatilgan kartoshka va lavlagi salatlar pishloq hamda qirgichdan o'tkazilgan sabzi, kichik bo'laklarda kesilgan karam, kichkini mayin qilib kesilgan piyoz, bodring hamda o'simlik moyi tavdiya etiladi. Bundan keyin bemorlar 400 gr miqdorda xamirli non va grechkali, sabzavotli mevalar dan tayyorlangan bo'tqalar tavsiya etiladi. Ochlik bilan davolash aterosklerozlarda, qandli diabetlarda, bola va katta yoshli insonlarga tavsiya etilmaydi Semizlikda ham bu tog'ri tanlov emas ya'ni man etiladi

Ochlik bu fiziologik holat bo'lib, organizmning ovqatga bo'lgan fiziologik extiyojini ifoda etadigan o'ziga xos sezgi. Ochlikning biologik axamiyati shundaki, u insonni ovqat iste'mol qilishga, hayvonni ovqat izlash, va uni eyishga undaydi. Markaziy asab tizimida (bosh miyada) ochlik bilan to'yish markazi borligi tajribada isbotlangan. Asab markazlarining vazifasi organizmning ovqatga bo'lgan extiyojini asab qo'zg'alishiga ovqat izlashga undashdan iborat. Ochlik sezgisida to'sh ostida achishish, bosim(och og'riq) ba'zan kshngil bexuzur bo'lishi, bosh aylanishi, bosh og'rig'i kuzatiladi. SHuningdek, me'da-ichak muskularining tonusi oshadi, qonda oziq moddalari miqdori kamayadi. Tashqi ko'rinishdan ochlik hissi zo'r berib, ovqat izlashda namoyon bo'ladi. Ochlik bilan to'yib ketish nisbatining buzilishi yog' bosishiga yoki organizmning holdan toyishiga olib kelishi mumkin. Ochlik va to'yishni boshqarish ishi buzilishlarining oldini olish uchun, o'z vaqtida ovqat iste'mol qilish va dam olish rejimiga rioya qilish zarur. Bu asab tizimi funksiyalarining boshqarilish mexanizmlari hali to'la takomillashmagan bolalar uchun ayniqsa muhim.

Odam uchun to'liq och qolishning chegarasi 60-70 kun (mutlaqo och qolishda bir necha kun. Ayollar och qolishga ko'proq chidamli bo'ladilar, bolalar va kekss

Ayollarga och qolish tez ta'sir qiladi.

To'liq och qolish 3 davrga bo'linadi. Birinchi davr (organizmning dastlabki moslashuvi) 2-4 kun bo'lib, ochlik hissi ko'proq seziladi, ishtaha ochilib, me'da harakati kuchayadi. Dastlab kunlari gavda vazni kamayadi. Ikkinchi davr (organizmning och qolishga moslashuvi) uzoqroq davom etadi, ochlik hissi kamayadi, ishtaha yo'qoladi, til karash boylaydi, og'izdan va teridan atseton hidi keladi. Organizmda bir oz to'plandi. Uchinchi davr 5-7 kun davom etadi. Unda markaziy asab tizimining vazifasi keskin kamayadi, ishtaha yo'qoladi. Darmon quriydi, bemor holsiz bo'lib, pirovardida chuqur koma holati boshlanadi.

1.2. AMALIY MASHG'ULOT

Amaliy mashg'ulot №1. Davolash-profilaktik muassasalarda parxez ovqatlanishni

tashkillashtirish.

Klinik mashg'ulot: Davolash - profilaktik muassalari oshxonalar faoliyati va parhez ovqatlarni joriy etish bo'yicha talablar bilan tanishish. Davolash profilaktika muassasida parhez ovqatlanish bo'yicha hujjatlar menyu, porsionnik yozish. (klinik mashg'ulot).

Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi.

Ish bosqichlari va vaqti.	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
Tayyorlov bosqichi (5 daqiqa)	1.Auditoriya tozaligini nazorat qiladi 2.Talabalarni mashg'ulotga tayyorgarligini tekshiradi 3.Davomatni nazorat qiladi	Talabalar
1. O'quv mashg'ulotiga kirish bosqichi (10 daqiqa)	1.Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash. 2.Kirish ma'ruzasi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash	Talabalar
2 – asosiy bosqich (20 daqiqa) (25 daqiqa) 80 daqiqa	1. Talabalarni kichik guruhlariga bo'lib, mavzu bo'yicha savollarni beradi. Slaydlar, multimedialardan foydalanadi “Miya shturmi” Usulning asosiy koidalari: -fikrlarni tuzishga xalakit beradigan xech kanakangi ogoxlantirish ishlari va kritikalar bulmasligi -agar fikr kanchalik gayritabiiy bulsa, shuncha yaxshiligini inobatga olish -ko'prok takliflar olishga harakat qilish -fikrlarni kombinastiyalash va rivojlantirish -keng asoslab bermay, kiska ta'rif berish -guruxning fikrlarini aytadigan va kayta ishlaydiganlarga bulish Ushbu metod talabalarga uz fikrlarini asoslash, ximoya qilish, mustaqil fikrlash kobilyatini oshirish. 2. Ko'rgazmali plakatlardan foydalanadi 3. Slaydalar, multimedialardan foydalanadi 4.Mavzular asosida berilgan ma'lumotlarni umumlashtiradi va xulosalaydi, faol ishtirokchi talabalarni rag'batlantiradi va umumiy baholaydi Klinik mashg'ulot bo'limda hamshira ishtirokida olib olib boriladi	Kichik guruhlariga bo'linadilar Tomosha qiladilar Qatnashadilar Tinglaydilar va savollarga javob beradilar
yakuniy bosqich (10 daqiqa) (10 daqiqa)	1. Yakunlovchi xulosa qiladi 2. Mustaqil ish va uyga vazifa beradi	Tinglaydi Yozib oladi Yozib oladi

Jami:160 minut - 4 soat		

Mavzu bayoni: **Qisqacha bayoni**

Parhez stoli- tarkibi, energetik qiymati, kabul vakti xamda kasallik turigamos beriladigan ovqat Parhez xamshirasi-oshxonada ishni tashkillashtiruvchi, taomnoma buyicha ovqatni tayyorlanishini, tarkatlashini, gigienik talablarni nazorat kiluvchi maxsus tibbiy ma'lumotga ega tibbiy xodim

Bosh oshpaz- oshxonada ishlab chikarishgamas'ul, oshpazlar ishini boshkaruvchi maxsus ma'lumotga ega xodim

Bufetchi kichik xodim-tayyor taomni va oziq maxsulotlarni bulimda tarkatuvchi shaxs
Portsiionnik (talabnoma)- tibbiy bulimdagi xar 1 stol uchun extiyoji bulgan bemorlar soni belgilangan xujjat

Oshpaz- ovqatni tayyorlanish sifati, gigienik talablari uchun javobgar maxsus bilimga ega xodim.

Odam kasalliklarini davolash jarayonida diyrnologiya (turli parhez oziq-ovqat mahsulotlar va tayyor taomlar) usulidan foydalanish qadim zamonlarda beri qo'llanilib kelinadi. Ushbu yo'nalish parhez ovqatlanish tarsi deb ataladi.

Zamonaviy diyentologiya ayrim olingana'zo yoki tizim faolyatlarinigina emas ,balki bemorning bir-butun tanasining biokimyoviy moslashuvi, ya'ni hazim qilish a,zolari fermentativ tizimlarning istemol qilinayotgan taomga monandligini, tananing turli ta'sirlarigajavob berish qobiliyatini,ovqatlanish jarayoni, ozuqaviy moddalarninig hazim bo'lishiva o'zlashtirilishi haqidagi ma'lumotlarni shuningdek oqsillar, yog`lar, karbonsuvar vitaminlar, ma,dam moddalari almashinuvi to'g'risidagi yangi ustuvor yo'nalishlarini, bemorning urf-odati va o'ziga xos ovqatlanish tarzini, ayrim ovqatlim mahsulotlar hamda tayyor taomlarning xususiyatlarini nazarda tutib faolyat yurgizadi.

O'zbekiston Respublikasida barcha davolash va sog'lomlashti-rish-davolash muassasalarida dietoterapiya keng ko'lamda qo'llaniladi.

Odam organzmida barcha hayotiy jarayonlarning asosi organizm bilan tashqi muhit o'rtasida modda almashinuvi hisoblanadi. Tashqi muhitdan odam kislarot, suv va oziqlantiruvchi moddalarni oladi.

Ovqatlanish-tirik organizimning asosi fizalogik extiyojlaridan biri hisoblanadi. Ovqat bilan birga odam normal hayot faolyati uchun zarur moddalarni:oqsillar, yog`lar, uglevodlar,miniral tuzlar,suv, vitaminlar, mikroelementlarni oladi. Oqsillar, yog`lar va uglevodlar oksidlanib, kaloriyalar bilan o'lchanadigan issiqlik ajratadi. Kislokaloriya deb 1kg suvni 1C isitish uchun zarur bo'lgan issiqlik miqdoriga aytiladi.

Energitik qiymati-maxsulotlarning kaloriyaliligi maxsus jadvallar bo'yicha hisoblab chiqariladi.Sog'lom odam taomnomasidagi turli -tumah ovqatlardan 3000 gacha kkal.oladi.

Tana vaznini oshirish uchun kaloryalar miqdori ko'p bo'lgan ovqatlar zarur, uni kamaytirish uchun esa kaloryasi kam mahsulotlar tavsiya.etiladi.

Bemorni parvarish qilishda uning ovqat lanishiga katta etibor berilishi zarur . davolovchi shifokordan bemorga nimalar, qancha miqdorda va qancha vaqtda berishni aniqlash lozim. To'g'ri ovqatlanish organizimga kuch baxsh etadi. Bemorni shifobaxsh taomlar bilan taminlash maqsatga muvofiqdir.

SHifobaxsh taomlar-oziq-ovqat moddalarga fizalogik ehtiyojlarni qindiruvchi va kasalik kechishiga terapevtik tasir ko'rsatuvchi ozuqadir. Ovqat tartibini o'zgartirish va mahsulotlarini pazandalik

ishlovi yo'li bilan organizimning fizologik holatiga tasir qilish mumkin. SHifobaxsh taomlarni qo'lash turli xil kasalliklarning kompleks davolash bilan birga amalgam oshiriladi.

Dietoterapiya-davo maqsadida ovqatlantirishdan iborat. U birinchi galda kasal azoga kimyoviy va mexanik ozor yetkazmaslik, buzilgan faoliyatlarni tiklash uchun bir turdagi maxsulotlar o'rniga boshqalarni ishlatish yoki organizimga yetimayotgan zarur oziqaviy moddalarni kiritishni ko'zdaq tutadi.

Ratsional ovqatlanish. Odamning sog'lom va baquvvat bo'lishida, yoshlarning normal o'sishi va rivojlanishi, ish qobiliyatining yaxshi bo'lishida ratsional orqatlanish muhim ahamiyatga ega. Ovqat odam organizimida ikkita muhim funksiyani bajaradi:

1.Ovqatning energetik funksiyasi, ovqat moddalari organizimda kislarot yodamida oksidlani, enegiya hosil qiladi va bu energiya to'qima hammda organlarning normal ishlashitana harorati doimiyiligini taminlash, odamning harakatlanishi, ish bajarishi uchun sarflanadi.

2.Ovqatning plastik funksiyasi shundan iboratki, uning tarkibidagi moddalar, ayniqsa, oqsil hujayra va to'qimalarning tarkibiy qismiga kiradi, ya'ni hujayralarning eskirgan qisimlari yangilanishini hujayralar bo'linib ko'payishini taminlaydi.

Ratsional ovqatlanish qoidalari.Ovqatlanishning ilmiy aspsida ratsionol tashkil etilishi uchta qoidaga asoslanadi:

1.Ovqatlanishning miqdor qoidasi. Bir kecha -kunduzgi ovqatdan organizimda hosil bo'ladigan energiya miqdori sarflanadigan energiya miqdoriga teng bo'lishi kerak.

2.Ovqatlanishning sifat qoidasi. Bir kecha-kunduzgi ovqat tarkibidagi oqsillar, yog'lar va uglevodlar, mineral tuzlar, suv vitaminlarning miqdori odam organizimining shu moddalarga bo'lgan ehtiyojini qondirishi kerak.

3.Ovqatlanishning uchinchi qoidasi ovqatlanish rejimidir. Bir kecha-kunduzgi ovqat miqdori to'rt qisimga bo'lingan holda istemol qilinishi kerak. Masalan, maktab o'quvchilarining ovqatlanish rejimi ularni ertalabki yoki kechki smenada o'qishiga qarab quydagicha tashkil etilishi mumkin:

ertalabki nonushta-bir kecha-kunduzgi ovqat kaloriyasining 25-30% inishkil etadi (soat 7-7.30da).

tushki ovqat- bir kecha-kunduzgi ovqat kaloriyasining 35-40% ini tashkil etishi kerak (ertalab o'qiydiganlar uchun maktabdan keyin, ya'ni soat 14-15 da; kunning ikkinchi yarmida o'qiydiganlar uchun soat 12-12.30 da);

kechki ovqat- bir kecha- kunduzgi ovqat kaloriyasining 15-20% ini tashkil etadi (soat 19-20.00 da).

Yuqorida ko'rsatilgan uch marta asosiy ovqatlanishdan tashqari, qo'shimcha ovqatlanish ham ko'zda tutilgan. Bu bir kecha-kunduzgi ovqatning 10-15% ini tashkil etadi.

Davo ovqatlanishning muhim ahamiyati shundaki u nafakat kasalliklarni, ularning etiologik faktorlarini, turli xususiyatlarini, klinik formalari organizmning individual jihatlariga ham alohida e'tibor karatadi. SHunday ekan bugun biz siz bilan DAVO OVQATLANISH xakida to'liq tushunchaga ega bo'lishimiz kerak.

Masalan - Gipertoniya kasalligida davo ovqatlanish davolashning asosiy usulidir. SHu bilan birgalikda ikkilamchi profilaktikasi yoki turli dori-darmonlar bilan davolashdagi muhim tuldiruvchi ahamiyatga egadir.

YUkumli kasalliklarda sil kasalligida, operatsiyadan keyin, kuyish kasalligida va nur kasalligida davo ovqatlanish organizmning himoya kuchini oshiradi, zararlangan tuqimalarning normal tiklanishini ta'minlaydi, sog'ayishini tezlashtiradi, kasalliklarni surunkali turga utib ketishini oldini oladi.

Bemorni parvarish kilishda uning ovqatlanishiga katta axamiyat berilishi zarur.

Davolovchi shifokordan bemorga nimalar, kancha miqdorda va kaysi vaktida berishni aniqlash lozim.

Ovqatning tarkibiy qismining zaruriy miqdori (oqsil ,yog` , uglevod va b.);

Tegishli oziq – ovqat maxsulotlari;

Maxsulot kayta ishlovining uziga xos xususiyatlari;

Ovqat kabul kilishning vakti, tezligi va usullari

ENERGETIK QIYMAT

Maxsulotlarning kaloriyaliligi maxsus jadvallar buyicha xisoblab chikariladi. Soglom odam taomnomasidagi turli - tuman ovqatlardan 3000 gacha kkal oladi.

Tana vaznini oshirish uchun kalloriyalar miqdori kup bulgan ovqatlar zarur,uni kamaytirish uchun esa kaloriyasi kam bulgan maxsulotlar tavsiya etiladi.

Uglevod, yog` ,oqsillarning energetik qiymati:

Uglevod, yog` va oqsillarning oksidlanishi natijasida issiklik va energiya ajraladi. Ular kaloriyalar hisobi bilan ulchanadi.

1g oqsil parchalanganda va 1g uglevod parchalanganda 4,1 kkal 1g yog` parchalanganida esa 9,3 kkal energiya ajraladi.

Ovqat mahsulotlarining kaloriyasini hisoblash uchun 100g mahsulotga nisbatan oqsil, yog` va uglevodlarning kaloriyasi kursatilgan maxsus jadvallar mavjuddir.

Inson organizmi uchun oqsillarning ahamiyati.

Oqsillar ratsionning zarur tarkibiy qismi hisoblanadi. Ayniqsa organizm ochlik tufayli ozib ketganida, surunkali yiringli infeksiyalarda, sil kasalligida, anemiya kasalligida va boshka shu kabi kasallik holatlarida organizm tomonidan talab etiladi.

To`g`ri va tula kimmatli ovqatlanish mahsulotlarning sifatli tarkibiga, ularning miqdori va hajmiga, oshxona ishloviga hamda kabul kilish rejimiga bog`lik .

Oziq mahsulotlar oqsillar, yog`lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral elementlar va suvdan tashkil topgan.

Sutkalik ratsionning kaloriyasi patsientning tana vazni, yoshi, bajarayotgan ishi, kasallikning xarakteri, belgilangan rejimni hisobga olgan holda belgilanadi. Masalan utirib ishlaydigan, aqliy mexnat bilan shug`ullanuvchi katta yoshlilarga 40-50 kkal energiya 1 kg tana vazniga talab etiladi.

Parxez xususiyatlari.

15 ta diet stoli bulib, xar bir diet stoli kuyidagi xollarda buyuriladi:

- 1) tavsiyaga ko`rsatma;
- 2) tavsiya maksadi;
- 3) umumiy xarakteristika (kimyoviy tarkibining uziga xosligi, kulinar ishlovda maxsulotning axamiyatii);
- 4) energetik qiymati;
- 5) ovqatlanish rejimi;
- 6) oziq maxsulotlarining sifati.
- 7) pazandalik ishlovi va menyu

Taomnoma uchun ma`lumotlar.

- 1) Rakamli parxez tuzish tavfsifnomasi (0- 15 parxez)
- 2) Ovqatning fiziologik me`yorlari
- 3) Kunlik masalliklar yigmasi
- 4) Ovqatning Sog`likni Saklash Vazirligi tomonidan tasdik.
- 5) Ovqat maxsulotlarini energetik kiyfmati kimyoviy tartibi, kimyoviy tartib jadvallari.

- 6) Ovqat miqdoriga naviga kura narxi sabzavot va meva uchun maxsus narxlar ma'lumoti.
- 7) Ovqat maxsulotlarining birini boshkasini urnini tuldirish me'yorlari.
- 8) Masalliklarning ovqatni tayyorlashdagi sovuk va issik tasirida uzlarining me'yorlari.

Parhez ovqatlanishning tamoyillari:

1. Fiziologik
2. Gigienik-toksikologik
3. Biokimyoviy
4. Fizikaviy
5. Kimyoviy
6. Mexanik
7. Ekologik

Fiziologik tamoyil:

Parhez ovqatlanishda qo'llaniladigan kundalik taomnomaning sifat va miqdor jihatidan to'laqonli bo'lishi tushuniladi.

Taomnomaning sifat qiymati, uning tarkibiga kiruvchi ozuqaviy moddalarning bir-biriga monandligi, ifodasi va mahsulotlarning turlichaligi bilan aniqlanadi.

Kundalik taomnoma tarkibidagi ozuqaviy moddalarning bir-biriga monandligi ularning o'zaro nisbati bilan belgilanadi. Voyaga etgan kishilar uchun o'rtacha sharoitli mehnat faoliyati amalga oshgan taqdirda, makromoddalar: oqsillar, yog'lar, uglevodlar miqdoriga nisbatan 1:1:4 nisbatda bo'lishi tan olingan. Ushbu nisbatlar bemorlar uchun ma'lum darajada o'zgargan bo'ladi.

Ushbu tamoyilga binoan bemor taomlari yangi, sifatli, tabiiy mahsulotlardan tavsiya qilingan me'yorlarni inobatga olgan holda tayyorlanishi lozim. Ular uchun tuziladigan taomnoma tarkibi yil fasllari, iqlim, ob-havo, hududning geografik sharoitlarini hisobga olingan holda bo'lishi taqozo qilinadi.

Biokimyoviy tamoyillar:

Ushbu tamoyilga binoan bemor taomlari yangi, sifatli, tabiiy mahsulotlardan tavsiya qilingan me'yorlarni inobatga olgan holda tayyorlanishi lozim. Ular uchun tuziladigan taomnoma tarkibi yil fasllari, iqlim, ob-havo, hududning geografik sharoitlarini hisobga olingan holda bo'lishi taqozo qilinadi.

Ozuqaviy moddalarning bemor tanasiga singish jarayoni-assimilatsiyasi quyida keltirilgan ma'lum ketma-ketlikdagi bosqichlardan tashkil topadi:

- 1) taomni sezish, qabul qilish va uni hazm qilish (hazm qilish harakati);
- 2) tananing ichki muhitiga me'da va ichakda fermentlar yordamida parchalangan taom tarkibining kirishi (qonga va limfaga) hazm qilish jarayoni va ushbu moddalarning hujayralarga etib borishi;
- 3) ozuqaviy moddalargacha parchalangan taomning hujayralarga kirib borishi va ularning biokimyoviy o'zgarishlar oqibatida hujayralarning ichki tuzilmalariga aylanishi (hujayraviy ovqatlanish);
- 4) moddalar almashinuvi tufayli tanada hosil bo'lgan mahsulotlarning tashqi muhitga chiqib ketishi.

Fizik tamoyili:

Parhez ovqatlanishning ma'lum miqdor-hajmdagi, suyuq-quyuqligi yoki agregat holati, harorati kiradi.

Masalan, me'da-ichak kanali faoliyatining dabdurustdan izdan chiqishi paytlarida bemor taomnomasi oz miqdordagi suyuq taomdan tashkil topadi. Me'da-ichak kanali tomonidan qon ketish, jarrohlik amallari qo'llanilganligi kabi moneliklar bo'lmasa, tanovul qilinadigan suyuqva quyuq taomlarning harorati +55-60°C dan, ichimlik harorati esa + 15°S dan past bo'lmasligi tavsiya qilinadi.

Kimyoviy avaylash tamoyillariga

Kimyoviy avaylash tamoyili asosida bemorning kundalik taomnomasi tarkibidagi nerv tizimini qo'zg'atuvchi, me'da va ichakning shira ajratish va harakat faoliyatlarini kuchaytiruvchi, jigar va

buyraklarning to‘qima-larini (parenximasini) qitqlovchi yuqori miqdordagi ekstraktiv va shira haydovchi moddalar, organik kislotalar, osh tuzi, efir moylarini va h.k.larni cheklash yoki mutlaqo yo‘qotish jarayoni yotadi.

Mexanik tamoyili

Mexanik avaylashning asosiy mo‘ljali kundalik taomnoma tarkibida qo‘pol, g‘aliz, kletchatkaga boy bo‘lgan qiyin hazm bo‘ladigan mahsulotlarni (qora non, turp, dukkaklilar, karam) cheklash yoki mutlaqo ishlatmaslikdan iborat bo‘ladi. Ayni maqsadda, taomlarni tayyorlash jarayonida mahsulotlar maydalanib, qirilib, aralashtirilib, yaxshilab chayqatilib, gomogenizatsiya holatiga keltiriladi. Gomogenizatsiya darajasida maydalangan taomning kattaligi mikronlar bilan (160) o‘lchanadi. Bunday holdagi taomning bemor tanasiga hazm bo‘lishi va singishi aytarli darajada yaxshi bo‘ladi.

Kimyoviy avaylash tamoyilini amalga oshirish maqsadida taomlarni tayyorlash jarayonida mahsulotlar bug‘da yoki suvda pishiriladi.

SHuni esda tutish kerakki, avaylov parheznomalarini uzoq muddat mobaynida qo‘llash tavsiya etilmaydi, chunki bemor tanasiga ma‘lum darajada qiymati past bo‘lgan taom kiritiladi. Bunday holatning negizida o‘z navbatida, kundalik taom tarkibidagi cheklovlar yotadi!

Ekologik tamoyili

Mazkur tamoyilga binoan atrof-muhit o‘ta toza bo‘lishi taqozo qilinadi, chunki aynan ushbu muhitda hayot jarayonlari, oziq-ovqatlarning almashinuvi kuzatiladi. Bunday tamoyilni bemor tanasiga zarar etkazmasligi yoki ushbu ziyonni o‘ta darajada kamaytirish maqsadida oziq-ovqat mahsulotlari ekologiya jihatidan toza etishtirilgan bo‘lishi zarur.

Ayni maqsadga erishish hozirgi paytda texnogen xususiyatli falokatlar ro‘y berayotgan davrda o‘ta mushkul vazifalardan biri bo‘lib hisoblanadi. SHunga qaramay oziq-ovqat mahsulotlarini imkoniyat darajasida toza sharoitlarda, kerak bo‘lsa, isitiladigan xonalarda etishtirish tavsiya qilinadi. Ayni maqsadga qarab qilingan hatti-harakatlar oziq-ovqatlarning bemorlar tanasiga o‘tkazishi mumkin bo‘lgan salbiy ta’sirlarini ma‘lum darajada kamaytirish imkonini beradi.

Bir kunlik ovqatlanish miqdori va quvvatining foizini shifoxonada to‘g‘ri taqsimlash (%)

Ovqatlanish vaqti	4 mahal ovqatlanish	5 mahal ovqatlanish (2 xil ko‘rinishda)		6 mahal ovqatlanish
Nonushta	25-30	20-25	25	20-25
2-nonushta	-	10-15	-	10-15
Tushlik	35-40	30	35	25-30
Tolma choy(16.00)	-	-	10	10-15
Kechki taom	20-25	20-25	20-25	20

2-kechki taom	5-10	5-10	5-10	5-10
---------------	------	------	------	------

Dietolog olim prof. Pevznerning ishlab chiqqan parheznomalarning ovqatlanish soni nazardan o'tkazilganda ma'lum bo'ldiki, faqat 1,7 foiz hollarda taomlarni kuniga 3 marta, 10,5 foiz hollarda — 4 marta, 47 foiz hollarda— 5 marta, 29,9 foiz hollarda esa 6 marta bo'lib tanovul qilish belgilangan. Oziq maxsulotlariga energiyaga fiziologik extiyoj - bu insonlar urtasida dinamik mutanosiblikni kullab kuvatlash uchun muxim bulgan faktorlar majmuasidir. Bu shunday shakillanganki, evolyusiya jarayoning biologik kurinishida atrof muxit ta'sirining, xayot faolyatini ta'minlashga yunaltirilgan, adaptatsion patensial kullab kuvatlash shakllari namoyon buladi.

«Energiyaga va oziq vositalarga bulgan fiziologik extiyoj me'yorlari» – inson genotipini mustaxkmlangan fizio – bioximik jarayonlarning optimal realizatsiyasini ta'minlovchi, oziq va biologik aktiv moddalarning urtacha qiymatidir.

Me'yor axolining aloxida guruxlarinig oziq moddalarga va energiyaga bulgan optimal extiyojining kursatkichi xisoblanadi. Me'yor turli yosh, turli jins va turli kasblarning, turli sharoitning insonlarda energiyaga bulgan extiyojini kursatadi. SHuningdek tavsiya etilgan oziq moddalarga bulgan extiyoj kursatkichlari axolii katlamlari extiyojlarini kondirish zarur.

«Me'yor» kuyidagi asosiy nizomga kura asoslanadi. Optimal oziqlanish tamoyillari:

- Insoning ratsioning energetik qiymati organizmning energiya sarfiga tugri kelishi kerak.
- Oziq moddalarga asosiy extiyojni kursatkichi – oqsillar, yog`lar va uglevodlar. SHu moddalar organizmda fiziologik muxim bulib, uzaro nisbatlarlarda bulishi kerak. Ratsionlarni almashtirib bulmaydi Aminokislotalar manbasi bular xayvon oqsillari, tuyingan va tuyinmagan yog` kislotalari vitaminlar optimal mikdorda bulishi kerak.
- Insoning fizik extiyojlariga mos xolda makro elementlar va essensial mikro elementlar bulishi kerak.
- Ovqat tarkibida adekvat extiyojga mos ravishda minor va biologik aktiv moddalar bulishi juda muximdir.

Insonlar ovqat tarkibi orkali xayot faolyati uchun kerakli oqsil, yog`, uglevodlar shuningdek vitaminlar va mineral moddalar oladi.

Oqsilning axamiyati juda kattadir. Ular organizm va tukimalarning kurilish materiali xisoblanib, organizmning tiklanishi uchun betakror manba bulib xam xisoblanadi. Oqsillar organizmning energetik balansini ta'minlashda katnashadi, ferment va garmonlar xosil bulishida muxim rol uynaydi. Ovqat tarkibida etarlicha oqsillarning bulishi bosh miya pustlogining funksiyasini boshkarishda yordam beradi, MIS tonusini oshiradi.

Oqsil qiymati, uning sifati uning tarkibiga kiruvchi almashtirib buladigan va almashtirib bulmaydigan aminokislotalarning yigindisiga boglik. Almashtirib bulmaydigan aminokislotalar organizmda xosil bulganligi tufayli tashkariga ovqat orkali kirishi mumkin. Ularga triptofan, leysin, izoleysin, valin, treonin, lizin, metionin, fenilalanin kiradi. Almashtirib buladigan aminokislotalarga esa, ovqat bilan tushishi bilan birga, ma'lum mikdorda organizmda sintezlanadi.

Oqsilning tula qiymatli bulishi, uning tarkibidagi almashtirib bulmaydigan aminokislotalar mikdoriga boglik. Bu bilomutsil, xayvon maxsulotlari usishi maxsuslotlarga nisbatan oshirib bulmaydi aminokislotalarga boyrok buladi. Birok, ovqat ratsioniga oqsil komponenti aminokislotalari tarkibi u yoki bu oqsillarning tugri nisbatidagina xosil bulishi mumkin. Vakti – vakti bilan ovqat orkali tushayotgan oqsillarning umumiy mikdorida xayvon oqsillari umumiy oqsillarning yarmini tashkil etishi mumkin. Oqsillarning manbai bulib: gusht, balik, tuxum, tvorog, pishlok, sut shuningdek usimlik maxsulotlari:

non, kartoshka, loviya, nuxot, guruch.

Oqsillarga bulgan extiyoj yoshga, jinsga, shuningdek mexnat faoliyati energiya sarfiga boglik buladi. Enkrigiya sarfining oshishi bilan energiya va asosiy oziq moddalarga bulgan extiyoj oshib boradi. Katta yoshdagi insonlarning oqsilga bulgan extiyoji sutkada 80-90 g, kariyalarda esa bu kursatkich pastrok buladi.

Yog`lar ovqatning asosiy komponenti xisoblanadi. Ular asosiy energiya manbai xisoblanib, boshka maxsulotlarga nisbatan ustun turadi: 1g yog` 9 kkal: 1g oqsil 4 kkal: bersa 1g uglevod 4 kkal atrofida energiya buladi. Yog`lar organizmning xujayra va tukimalari tarkibiga kirib, xayot uchun muxim bulgan funksiyalarda ishtirok etadi. Yog`lar bilan bir kator biologik qiymatli moddalar olamiz: tuyinmalar yog` kislotalari, fosfotidlar, ayrim yog`da eruvchi vitaminlar, qisman A. E. K vitaminlari. Yog`lar organizm uchun nafakat kerakli mikdorda zarur, balki ular turlicha tarkibda bulishi mumkin. Asosiy e`tibor tuyinmagan yog` kislotalarga karatiladi. CHunki ular organizmda ximoya mexanizmini kuchaytiruvchi ta`sir kursatadi va yukumli kasalliklarga chidamlilikni oshiradi. Yog` kislotalari va boshka aminokislotalari kabi almashtirib bulmaydigan va sintezlanmaydigan komponenti bulib xam xisoblanadi. Ularga bulgan extiyoj ovqatdagi usimlik yog`lari xisobiga kondirilishi mumkun (kungabokar yog`i, paxta yog`i, zaytun yog`i, juxori yog`i). Yog`ga bulgan sutkalik extiyoj oqsillar singari inson yoshiga va energiya sarfiga boglik. SHuning uchun kariyalar sutkalik ratsionida yog`lar 75-80 gramdan oshmasligi kerak. Yog`larning umumiy mikdorini dearli 30% usimlik yog`lari tashkil kilishi kerak. SHuni takidlash joizki, yog`larning kup oziq maxsulotlari tarkibida bor. Yog`ga boy bulgan maxsulotlar: ayrim gusht va balik maxsulotlari, pishlok, kandolatchilik maxsulotlari xisoblanadi.

Uglevodlar - ovqatning asosiy energiya manbai xisoblanadi. Sutkalik kaloryasini yarmini xisobiga taminlanadi. Uglevodlar ayrim komponentlari organizmning xujayra va tukimalarning asosiy qismi xisoblanadi. Uglevodlar ortikcha istemol kilinganida yog`larga aylandi. Uglevodlar oddiy- kand va murakkab kraxmal , klechatka turlariga bulinadi. Oddiy uglevodlarga saxaroza, glyukoza, furktoza shu bilan birga tarkibiga kiruvchi galaktoza kiradi. Oddiy uglevodlar murakkab bulmagan kimyoviy strukturaga ega, suvda oson eriydi, tez suriladi va xazm buladi.

Murakkab uglevodlar – polisaxaridlar suvda yomon eriydi, kandli formalari, organizmda sekin xazm buladi (kraxmal) yoki deyarli xazm bulmaydi (klechatka). Kraxmal xisobiga inson tomonidan uzlashtirilgan uglevodlarning asosiy mikdori tugri keladi. Kraxmal kartoshkada kup, nonda, makaronda, yormada bir kator usimlik maxsulotlarida uchraydi. Usimlik klechatkasi ichak peristaltikasini yaxshilaydi ichaklarda oziq massasini xarakatlantirishda yoradam beradi. Klechatkalar don maxsulotlarida, mevalarda, sabzavotlar, kukatlarda yukori mikdorda uchraydi. Katta yoshdagi odamning uglevodlarga extiyoji u bajarayotgan mexnat xarakati va xarakat aktivligiga boglik ortib, urtacha sutkasiga 400- 450 gr ni tashkil kiladi

Amaliy mashg`ulot №2. Hazm a`zolari tizimi kasalliklarida davolovchi parhez ovqatlar.

Klinik mashg`ulot: Hazm a`zolari tizimi kasalliklarida diet anamnez to`plashda hashiralik yondoshuvi.

Amaliy mashg`ulotining texnologik kartasi.

Ish bosqichlari va vaqti.	Ta`lim beruvchi	Ta`lim oluvchilar
Tayyorlov bosqichi (5 daqiqqa)	1.Auditoriya tozaligini nazorat qiladi 2.Talabalarni mashg`ulotga tayyorgarligini tekshiradi 3.Davomatni nazorat qiladi	Talabalar

1. O'quv mashg'ulotiga kirish bosqichi (10 daqiqa)	1.Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash. 2.Kirish ma'ruzasi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash	Talabalar
2 – asosiy bosqich (20 daqiqa) (25 daqiqa) 80 daqiqa	1. Talabalarni kichik guruhlariga bo'lib, mavzu bo'yicha savollarni beradi. Slaydalar, multimedialardan foydalanadi Aylana stol Usulning asosiy koidalari: -fikrlarni tuzishga xalakit beradigan xech kanakangi ogoxlantirish ishlari va kritikalar bulmasligi -agar fikr kanchalik gayritabiiy bulsa, shuncha yaxshiligini inobatga olish -ko'prok takliflar olishga harakat qilish -fikrlarni kombinastiyalash va rivojlantirish -keng asoslab bermay, kiska ta'rif berish -guruxning fikrlarini aytadigan va kayta ishlaydiganlarga bulish Ushbu metod talabalarga uz fikrlarini asoslash, ximoya qilish, mustaqil fikrlash kobiliyatini oshirish. 2. Ko'rgazmali plakatlardan foydalanadi 3. Slaydalar, multimedialardan foydalanadi 4.Mavzular asosida berilgan ma'lumotlarni umumlashtiradi va xulosalaydi, faol ishtirokchi talabalarni rag'batlantiradi va umumiy baholaydi Klinik mashg'ulot bo'limda hamshira ishtirokida olib olib boriladi	Kichik guruhlariga bo'linadilar Tomosha qiladilar Qatnashadilar Tinglaydilar va savollarga javob beradilar
yakuniy bosqich (10 daqiqa) (10 daqiqa)	1. Yakunlovchi xulosa qiladi 2. Mustaqil ish va uyga vazifa beradi	Tinglaydi Yozib oladi Yozib oladi
Jami:160 minut - 4 soat		

Mavzu bayoni

Bemor tanasining talablariga va uning ahvoriga binoan to'g'ri tuzilgan sifat va miqdor jihatdan kundalik taomnoma turli kasalliklarda, ayniqsa me'da-ichak dardlarida, ko'pincha o'zining samarasi jihatidan boshqa davolash usullaridan ustuvorligi bilan ajralib turadi. Parhez ovqatlanishning fiziologik prinsiplari qatoriga ovqatlanishning to'g'ri tartibi va muntazamligi kiradi. Ushbu tamoyillar bemor tanasiga ozuqaviy mahsulotlar va taomning ma'lum vaqtlarda tushishi, ularning hazm boiish jarayonini engillashtiradi. Mazkur tamoyillarga rioya qilingan taqdirda, bemor tanasida ovqatni tanovul qilish paytiga nisbatan shartli refleks-o'rganish paydo bulib, uning tanasi butun vujudi bilan ovqatlanish jarayoniga tayyorgarlik ko'radi. Malum

bir vaqtda ovqatlanishga o'rganish, oqibatda ovqatlanish markazining faoliyatini kuchaytiradi. Natijada ishtaha ochilib, me'da shirasi yuqori darajadagi nordonlikka ega boiadi va uning taomni hazm qilish quvati oshadi. Oxir oqibat, tanovul qilingan taomning yaxshi hazm bo'lib, yuqori darajada singishiga olib keladi. Bemor kimsa uchun ovqatlanish tartibi kundalik taomni 4- 6 va hatto undan ham ko'p marta qismlarga bo'lib, tanovul qilishini tavsiya qilinadi. Bunday hollarda kundalik taom bemor tanasiga oz-ozdan tushib, me'da-ichak tizimi a'zolari ishini engillashtiradi va yondosh a'zolar faoliyati zo'rayib ketishining oldini olib, ovqatlanish markazini ma'lum me'yor darajasida ushlab turadi, siltovli kuchlanishlar oldi olinadi.

Eslatma: Har kunlik va haftalik parhez taomlar o'zining xilma-xilligi bilan farq qilishi lozim va, shuningdek, ular fasllarga qarab ham o'zgarib turishi kerak. (Bu o'rinda bemorlar va oziq-ovqatlar mijozini hisobga olish muhim ahamiyatga egadir) Ovqatlanirish tirik organizmning asosiy fiziologik extiejlaridan biri xisoblanadi. Odam organizmiga oziq ovqat maxsulotlari orkli oqsillar, eglar, uglevodlar, mineral tuzlar, suv, vitaminlar va tukimalarni tiklash, energetik sarflarning urnini tuldirish xamda organizmning boshka extiejlarini koplaydigan moddalar kiradi. Soglom inson uchun tavsiya etilgan me'erga asosan, xayvonot oqsillari mikdori 100-200 gr, usimlik oqsillari-40 gr, xayvonot yog'lari-85-90g, usimlik yog'lari-10-15 gr uglevodlar-400-500 gr va disaxaridlr kurinishidagi glyukoza va saxaroza 5-10 g, suvlar -1700-2000 g ni tashkil etadi.

Bemor ovqati tarkibidagi oqsillar eglar, uglevodlar va boshka turli moddalar nisbati kasallik turiga karab uzgartiriladi. Ovqat tarkibini belgilashda uning energetik qiymati va organizmning energiya sarf kilish nisbatini xisobga olish lozim. Oqsillar, eglar, uglevodlar oksidlanib kaloriyalar bilan ulchanadigan issiklik ajratadi. 1 g. Oqsil 4.1 kkal, 1g yog` -9,3 kkal, 1 g uglevodlar- 4,1 kkal ajratadi. Bemorning ogir va surunkali kasalliklar natijasida tana vaznini yukotganligini xisobga olgan xolda ovqat tarkibining energetik qiymatini oshirish maksadga muvofikdir.

Sunggi ilmiy tekshirishlar shuni kursatadiki, ovqat xazm bulishi va surilishining me'eri yaraenlarida oqsillar, yog`lar, uglevodlar, vitaminlar va mineral moddalar nisbati muvozanatda uzigina etarli emas.

Ovqat xazm kilish a'zolari

Ovqat xazm kilish sistemasi og`iz bushligidan boshlanadi. Kattalarning jaglarida 32ta tish joylashgan. Uzak tishlar bilan biz ovqatni yumshatib chaynaymiz. Ovqatni maydalanishi uningn xazim bulishini osonlashtiradi. SHuning uchun ovqatlanish jarayonida ovqatni yaxshlab chaynash kerak. Ovqatni chaynash vaktida tildagi ta'm bilish retseptorlarini kuzgatamiz va shu tufayli ovqat ta'mini xis kilamiz. Ovqat og`izda 3 juft sulak bezlari va og`iz bushligi shillik kavatida joylashgan kup sonli mayda sulak bezlari tomonidan ishlangan sulak bilan aralashadi. Og`iz bushligida oziq maxsulotlarining sulak ta'sirida parchalanishi jarayoni boshlanadi. Ovqat xalkumga, sung kizilungach va keyinchalik oshkazonga kelib tushadi.

Oshqozon- ovqat xazim kilish sistemasining eng kata bushligi bulib og`iz bushligida ovqat maxsulotlarining parchalanishi oshkazonda davom etadi. Oshkazon epigastral soxada, chapda kovurga ostida joylashgan. U rivojlangan mushak devorlariga ega bulib, bu mushaklar oshqozonga kirish, chikish joylarida aloxida jomlar xosil kiladi vash u orkali ovqatni oshqozonda ushlab turadi. Ovqat oshqozondan ichakka utganda jom ochilib ovqatni oshqozon mushaklari ichakka xaydaydi. Oshqozon shillik kavatida oshqozon shirasi ishlab chikaradigan kup sonli mayda bezlar joylashgan. Xazim buladigan ovqat bir necha soat davomida ular ta'siriga duchor buladi. Keyin ovqat aloxida- aloxida lukma xolda ingichka ichakka utadi.

Ingichka ichakning yo'g'on ichakka o'tish joyida maxsus mushak yostiqlik- mushak jomi bulib u ovqatni xazim bulmagan qoldiqlarini yo'g'on ichakka utkazadi yo'g'on ichakda bu ovqat qoldiqlari to'planib, organizmdan tashkarga chiqarishga tayyorlanadi. Yo'g'on ichak boshlang'ich qismida kurichak va chuvalchangsimon o'simta joylashgan bo'ladi. Yo'g'on ichakning eng pastki qismi to'g'ri ichak deb ataladi. U erdan xazim bo'lmagan ovqat qoldiqlari tashqarga chiqariladi. Yo'g'on ichak uzinligi 1,5metr bo'lib, kengligi 6-7 sm ni tashkil kiladi. Yug'on ichakning boshlang'ich qismi qorin pastki qismining o'ng

tomonida joylashgan. Qorin chap yonbosh soxasidan pastga tushib boradi. Brinchi qovuzlog'i bo'lgan o'n ikki barmoqli ichakka tushadi. Uning shunday nomlanishig sabab uning uzunligi 12 ta barmok kengligiga teng keladi. 12 barmokli ichakka jigar va oshqozon osti bezi kabi yo'llari ochiladi birinchisi o't, ikkinchisi oshqozon osti bezi shirasini ajratadi 12 barmokli ichada oshqozon osti bezi shirasi ta'sirida ovqat maxsulotlari parchalanishi jarayoni sodir bo'ladi.

Ingichka ichak.

Ingichka ichakning 12 barmoqli ichakda keyingi qismi ochichak deyiladi.

Ingichka ichakning pastki qismi yonbosh ichak deb ataladi. Ingichka ichakning 2la shu qisimlari qorin bo'shlig'ida xarakatchan, uzun tutqichga mustaxkamlangan bo'ladi. Ingichka ichakning umumiy uzunligi turli ichaklarda turlicha bo'lib ko'pincha 5-6 metrni tashkil qiladi. Vorsinkalarning juda yukori miqdorda bo'lishi (1kub sm da 2500 ta vorsinka) ingichka ichak shilliq qavatining surilish yuzasining etarli darajada kengayishiga sabab bo'ladi. Ingichka ichak shilliq qavatida kup miqdorda mayda bezlar bo'lib ular ichak shirasini ishlab chiqaradi. Ingichka ichak shirasida turli fermentlar bulib, ular ichak shirasini ishlab chiqaradi. Ingichka ichak shirasida turli fermentlar bulib, ular ovqat maxsulotlarining oxirgi qayta ishlovida ishtrok etadi. SHu erda moddalarning parchalanishi maxsulotlari qonga suriladi. Ovqatning xazim bo'lmagan qoldiqlar ingichka ichakdan yo'g'on ichakka utadi.

Ovqat xazim qilish qanday sodir bo'ladi .

Ovqat xazim qilish – fizik va ximik jarayonlar yig'indisi bulib, bunda organizimga tushayotgan murakkab oziq moddalar oddiy ximiyaviy moddalarga parchalanadi, ya'ni assimilyasiya xodisasi sodir bo'ladi.

Og'iz bo'shlig'ida

Eyilgan ovqat- go'sht bo'lagi, salat, non- og'iz bo'shlig'ida yaxshi chaynalib, keyin sulak bilan namlanadi. Og'iz bo'shlig'ida ovqatning nafaqat mexanik maydalanishi, balki ximiyaviy qayta ishlovi xam sodir bo'lib uglevodlar (kraxmal) yana xam sodda tarkibiy qisimlarga so'lakda mavjud bo'lgan amilaza fermenti ta'sirida qandsimon moddalarga parchalanadi so'lak shilliq moddasi- mutsin ovqat parchalarini o'rab olib, ularning qizilo'ngachdan oshqozonga siljishini ta'minlaydi.

Sulakning ajralishi ovqatni kurganda va xidini sezganda boshlanadi (reflektor so'lak ajralishi) Sulakning ajralishi og'iz bo'shlig'i shilliq qavati va tilda joylashgan ovqat retseptorlari qo'zhalishi ta'sirida kuchayadi.

Oshqozon.

YUtilgan ovqat oshqozon shirasi bilan to'yinadi. Oshqozonda oddiy oqsil molekulalari pepsin ta'sirida oddiy moddalarga parchalanadi. Pepsin, oqsillarni aloxida sharoitlarda va kislotali muxitda parchalayd. Bunday muxitini oshqozon shirasidagi xlorid kisloti ovqat oshqozonga tushmasdan oldin oshqozonda ishlab chiqariladi. Ovqat luqmasi oshqozon shirasi bilan kam ishqorli muxit saqlanadi va 20-30 minut davomida so'lak fermentlari ta'sirida kraxmal parchalanadi. Kislotali- oshqozon shirasi vaqt o'tishi bilan ovqatni to'liq to'yintiradi, natijada so'lak fermentlari ta'sirida to'xtaydi. Oqsillarning pepsin ta'sirida parchalanashi oshqozonda ovqat bo'lguncha qadar sodir bo'ladi. Oshqozonda ovqat 4-8 soat ushlanadi. Ayniqsa yog'li ovqatlar oshqozonda sekin hazim buladi. Oqsil va uglevodlardan iborat ovqat oshqozonda hazim bo'lib, uni tezroq tark etadi. Oshqozonda xazim bo'layotgan ovqat bor ekan, oshqozon bezlari oshqozon shirasini vaqt davomida ishlab chiqaradi. Ovqatning xazim bo'lishida stolning bejirim bezatilishi, ovqatlarni chiroyli tortilishi. Tushlik qilinayotgan stol atrofida yaxshi emiotsional muxitning bo'lishi ham katta rol o'ynaydi. Bu xolat ovqat xazim bo'lishida muhim axamiyat kasb etadi: ovqat oshqozon shirasi bor oshqozonga tushadi. Bu reflektor shira ajralishi nerv sistema

orqali sodir bo‘ladi. I. P. Pavlov oshqozonda ovqat qidi va ko‘rinishi tufayli ajralayotgan shirani- ishtaxa shirasi deb atalgan oshqozonda shira ajralish jarayoni ovqat xazim qilish bioritmlariga va odamning qaysi vaqtda ovqatlanish ko‘nikmasiga bog‘liq bo‘ladi. Oshqozonga ovqat tushganda ovqatdagi ximiyaviy moddalar oshqozon shilliq qavatiga bevosita ta‘sir qilib, uning bezlari va nerv oxirlarini qitiqlaydi. SHu sababli ovqat xazim qilish shilalari ajralishi yanayam faollashadi. Ayrim kasalliklarda, masalan oshqozon shirasining past kislotali surunkali gastiritda oshqozon shirasida xlorid kislotasi etarli miqdorda bo‘lmaydi. SHuning uchun shifokorlar ovqatdan oldin aptekada tayyorlanadigan xlorid kislotaning kuchsiz eritmasini ovqatdan oldin qabul qilinishi ta‘vsiya etiladi, yoki o‘zining tarkibida fermentlar va xlorid kislotasi saqlovchi oshqozon shirasi preparatlarini buyurishada.

Oshqozon sekretsiyasi biz qabul qilayotgan ovqat tarkibiga xam bog‘liq bo‘ladi: masalan etarli miqdorda shira tuzlamalar, karamdan tayyorlangan taomlar dimlangan go‘shni iste‘mol qilish tufayli ajralib chiqadi. Oshqozon shirasi guruch yoki manna yormasidan tayyorlangan birinchi va ikkinchi taomlarni (sho‘rva, bo‘tqa, pudinglar) iste‘mol qilganda kamroq ajraladi. Ayrim moddalar oshqozonda oqsillargacha parchalanib, uning shilliq qavati orqali qonga so‘riladi. Oshqozonda hosil bo‘lgan yarim suyuq ovqat bo‘tqasi kerakli qayta ishlovdan so‘ng, oshqozoning toraygan kirish qismi orqali kirib uning mushak qavati qisqarishlari yordamida sekin xarakatlanadi. Ovqat bo‘tqasi aloxida- aloxida porsiyalar bo‘lib ingichka ichakning boshlang‘ich qisimga- 12 barmoqli ichakka qarab yo‘naladi.

O‘n ikki barmoqli ichak

O‘n ikki barmoqli ichakka jigar va oshqozon osti bezi chiqaruv yo‘llari ochiladi. Ovqat xazim bo‘lishi bu shiralar, shuningdek o‘n ikki barmoqli ichak devorida joylashgan bezlar ajratgan ichak shirasi ta‘sirida sodir bo‘ladi. Bu shiralar ta‘sirida ovqat mahsulotlari – oqsil, yog‘, uglevodlar oddiy moddalarga aylanadi va organizimda o‘zlashtiriladi. Duodenal ovqat hazim qilishda oshqozon osti bezi shirasi muxim rol o‘ynaydi. Undagi fermentlar (tripsin, gemotripsin) oqsillarni (lipaza fermenti) yog‘larni va (amilaza, maltaza) uglevodlarni parchalaydi. 12 barmoqli ichakka jigardan tushadigan o‘t yog‘larni emulgatsiya qilib, lipazani aktivlaydi va yog‘larni parchalanishiga olib keladi.

JIGAR

Xayot uchun muxim a‘zo bo‘lib, qorining o‘ng yuqori qismida joylashgan bo‘ladi. Jigarda o‘t ishlab chiqariladi. U o‘t yo‘llari orqali o‘n ikki barmoqli ichakka ajraladi. Jigarning pastki yuzasida o‘t pufagi joylashgan bo‘lib, unda ichakda ovqat yo‘q vaqtda to‘planadi. Sutka davomida 500-700ml o‘t to‘planadi. Ovqatdan so‘ng jigarda xosil bo‘lgan o‘t o‘t pufagida to‘planadi, o‘n ikki barmoqli ichakka kelib tushadi. O‘t ovqat mahsulotlarini parchalaydi, balki uning ta‘sirida yog‘larning qayta ishlovi engillashadi. O‘t ta‘sirida yog‘lar maydia tomchilargacha parchalanadi va natijada oshqozon osti bezi va ingichka ichak mayda bezlari tomonidan ajraladigan ovqat xazim qilish fermentlarini ta‘sirida oson parchalanadi. Oshqozon shirasi proteinazasi bo‘lgan tripsin ta‘sirida oshqozonda oqsillar suvda eruvchi aminokislotalargacha parchalanadi. Boshqa ferment lipaza ta‘sirida yog‘lar glitsirin va yog‘ kislotalarigacha paryalanadi. Oshqozon osti bezi fermentlari amilaza ta‘sirida kraxmalning so‘lak ta‘siriga uchramagan qismini glyukoza molekulalarigacha parchalanadi. Oshqozon osti bezi fermentlari o‘t tomonidan hosil qilingan ishqoriy muxit va kraxmal tana xaroratiga gina ta‘sir qiladi. Ingichka ichakning boshqa bo‘limlarida un ikki barmoqli ichakdan keyingi ingichka ichak qismi och ichak deb ataladi, ingichka ichakning pastki yarmi yonbosh ichak deb ataladi. Ingichka ichak uzunligi inson bo‘yidan 3-4 marta oshadi va 5-6m tashkil qiladi ingichka ichak shilliq qavatida ichak shirasi atrofidagi ko‘p miqdorda mayda bezlar joylashgan. Ingichka ichak shirasida turli fermentlar bo‘lib, ular ta‘sirida ovqat xazim qilish traktining oldingi qismlarida xazim bo‘lishga ulgurmagan oqsillar yog‘lar va uglevodlar parchalanadi. Ichakning devorida joylashgan mushaklarning uzluksiz xarakati yordamida

ovqat boʻtqasi intensiv aralashadi. Ingichka ichakda oziq moddalarning yaʼni suvda eruvchi aminokislotalar, yogʻ kislotalari, glyukoza ning surilishi va xazim boʻlishi sodir boʻladi. Glyukoza va suvda erigan aminokislotalar ingichka ichak qon tomirlari kapilyarlar varsinkalari orqali soʻriladi yogʻ kislotalari vorsinka epiteliy xujayralariga kiradi, keyin mayda yogʻ tomchilari xolida limfatik qon tomirlarga kelib tushadi va limfa bilan qonga tushadi. SHunday qilib ingichka ichakda oshqozon osti bezi va ingichka ichak devori bezlari tomonidan ishlab chiqariladigan fermentlari taʼsirida ovqat maxsulotlarining oxirgi parchalanishi sodir boʻladi. Ingichka ichak- ovqat xazim qilish sistemasining asosiy qismi boʻlib, u erda ovqat maxsulotlarinig ovqat parchalanishi sodir boʻladi ingichka ichak funksiyasi buzilishi bilan bogʻliq kasalliklarda, entiritlarning ayrim shakllarida ovqat moddalari surilishi buzilib oqsil va vitamin etishmasligi va juda ozib ketishga olib keladi. Ayrim moddalar oshqozonda va xatto ogʻizda, toʻgʻri ichakda surilishi mumkun. Ovqat maxsulotlarining yaʼni oqsillar,yogʻlar va uglevodlar parchalanishining maxsulotlarning soʻrilish aʼzosi boʻlib ingichka ichak xisoblanadi. Mashhur sovet fiziologi akademik A. M. Uglov ovqat maxsulotlarining parchalanishi nafaqat ichak boʻshligʻida uning varsinkalar bilan qoplangan ichki yuzasida xam sodir boʻladi. Ovqat xazim qilish fermentlari taʼsirida ichak shilliq qavatini va mikrovarsinkalarida oziq moddalarning soʻriladi.

Oshqozon va 12 barmoqli ichak yara kasalligida ratsional ovqatlanish

Oshqozon va 12 barmoqli ichak yara kasalliklari koʻp tarqalgan kasallik boʻlib xisoblanadi. Yara kasalligi yuzaga kelishida quydagi omillarini axtamiyati katta;

- Tartibsiz ovqatlanish
- SHoshilib luqmani tez yutish,
- Dagʻal, oʻtkir, achchiq taomlarni koʻp miqdorda isteʼmol qilish
- CHekish
- Alkagol isteʼmol qilish

Kasallik zoʻriqishida eski kuchli psixologik toliqishlar jismoniy va asabiy zoʻriqish.

Maʼlumki oxirgi yillarda yara kasalligini yangi etiologik omili: Xemonobakter Pilori aniqlangan.

Yara kasalligini kilinik kechishi oshqozon soxasida achishishlar (iztoga) diokomorafin, ogʻriq ovqat isteʼmolida birmuncha keyin boshlanishi bilan xarakterlanadi, baʼzida kekirish, qusish kuzatiladi. Yilning baxor va kuz oylarida kasallik qoʻzgʻaladi. Kasallikni va uning asoratini oldini olish va tuzatish toʻgʻri ovqatlanishni tahlil etishga bogʻliq boʻladi. Ovqatlanish ratsioni xar xil maxsulot va ovqatlardan iborat xamma oziq moddalar etarli tarkibda boʻlishi kerak. Ovqatlanish tartibi 4-6 martta kichik porsiyada boʻlishi kerak toʻyib ovqatlanish mumkin emas. Oshqozon shilliq qavatini mexanik va kimyoviy asrash uchun tinchlik tavsiya etiladi.

“Asrash” ratsioniga nimalar kiradi?

- ✓ Sut, tvorg boshqa maydalangan qaynatilgan sabzavotlar,
- ✓ qanatilgan tuxum, qaynatilgan goʻsht va baliq
- ✓ achchiq boʻlmagan choy, ishqorli mineral suvlar.

Quyidagi ovqat maxsulotlari man etiladi:

- ✓ Gushtli, baliq, zamburugʻli shoʻrva (bulon)
- ✓ Qovurilgan goʻsht, baliq maxsulotlari
- ✓ Murch, garimdori, spetsiyalar

- ✓ Alkagolli
- ✓ Gazli suv
- ✓ Achchiq choy, kofe
- ✓ Katta miqdorda klechatkali maxsulotlar (rediska, sholg'om, karam)

Kasallikning o'tkir davrida A va V stollari qisqa mudatga tavsiya qilinadi, keyinchalik stolga o'tkaziladi.

A stol- "asrash" dietasi ya'ni oshqozon shilliq qavati qitqlovchi maxsulotlar ratsiondan olib tashlanadi. Hamma ovqatlarni bo'tqa shaklida yoki suyuq tayyorlanadi.

Tavsiya etiladigan ovqatlar:

- guruchli, ovsyankali, monkam, tarzida tayyorlangan bo'tqalar. (sutli, tuxumli, suvli) ozgina qaymoq yoki sariyog` qo'shish mumkin.
- parli sufle yog`siz mol yoki buzoq quyon, tovuq, go`shtlaridan tayyorlanadi.
- baliqni xam suvda, parda pishirilgani tavsiya etiladi.
- Tvorg
- xar-xil mevalardan tayyorlangan kisel va jele
- sutli choy, moychechak damlamasi, mevali sharbat
- Sariyog`

Ovqat ratsionida umuman yumshoq bug'doy unli non maxsulotlari bo'lmasligi kerak.

1a stol menyusi.

Birinchi tushlik: parli omlet, sariyog` 1stakan sut.

Ikkinchi tushlik: mevali jele.

Tushlik: Guruchli qaynatilgan, suvli yoki sutli bo'tqa, gushtli parli sufle, mevali kisel yoki sut.

Tolma choy: tuxum (qaynatilgan), moychechak qaynatmasi.

Kechki ovqat: Sutli mani bo'tqasi, mevali kisel yoki sut.

Uxlashdan oldin: 1stakan sut yoki minera suv (gazi chiqarilgan) kisel, sut.

Tolma choy: qaynatilgan tuxum, moychechak qaynatmasi

Kechki ovqat: Baliq gushtidan sufle.

1b stol menyusi.

Birinchi tushlik: Go`shtli kotlet parli kotlet yoki amlet grechkali yoki guruchli eziltirilgan bo'tqa sutli choy.

Ikkinchi tushlik: Mevali kisel yoki sut suxarik yoki pechene (dietik, yog`siz).

Tushlik: Guruchli qaynatma bo'tqa, gusht qiymali kichkina dumaloqcha yoki parli tovuq sufle, mevali eziltirib pishirilgan.

Uxlashdan oldin: 1stakan sut.

1-stolda- ovqatlar soni kengaytirilad. Bug'doy noni, qaynatilgan gusht, baliq, qaynatilgan sabzavotlardan (kartoshka, sabzi, qizil lovlagi, qovoq) ruxsat etiladi. Mmumoni. Qushimcha yana ratsioniga- smetana, tvorog, yog`siz pechenq, sutli bo'tqalar, qaynatilgan vermishel, choy tavsiya qiladi. Bu stolda xam ovqatlar faqat parda yoki suvda tayyorlanadi.

1 stol menyusi.

Birinchi tushlik : SHakar va smetana va smetana aralashtirilgan tvorog, qaynatilgan tuxum . Manka bo‘tqasi yoki grechka bo‘tqa (eziltirib pishirilgani) sutli choy .

Ikkinchi tushlik: pishirilgan olma, moychechak qaynatmasi.

*Tushlik:*Sutli xamirli lapsha perlovkali sho‘rva gushtli parli kotlet kichkina gushtli parli dumaloqchalar, guruchli bo‘tqa

Tolma choy: shirin suxari, moychechak qaynatmasi yoki sutli kisel quruq yog‘siz pechenie.

Kechki ovqat: Baliqli parli qiymali dumaloqchalar vermemishil bulon, guruchli puding, sutli choy.

Uyqudan oldin: 1 stakan sut. Bu stolni tavsiya etiladixamshira bemor axvolini kuzatib borish orqali orqali erishadi, ya‘ni bemorni 1stolda oshqozon soxasida noxush xolat, achishish bezovta qilsa, ovqat tayyorlashni kimiyoviy va mexanik ishlov bilan amalga oshirish kerak bo‘ladi.

Ichakning motorli faoliti susaygan bo‘lsa, va bemorni surunkali qabziyat bezovta qilsa, bo‘tqalar juda eziltirib pishirilmaydi, gusht va baliqni bo‘lak bqlak qilib pishiriladi.

Qabziyatda davolovchi ovqatlanish.

Qabziyat- juda ko‘b kasalliklarni (yara kasalliklari, ichak polipi, gemoroy) simptomi xisoblanadi. Bu simptomni bartaraf etish uchun esa avvalo kasallik sababini aniq bilish kerak. SHifokor nafaqat qabziyat simptomini balki asosiy va xamrox kasalliklar sababini aniqlay bilishi kerak. Kam xarakatlilik , tartibsiz ovqatlanish, noto‘g‘ri ovqatlanish (ko‘proq non maxsulotlari qabul qilish)- qabziyatning asosiy omilari deb xisoblanadi. Oshqozon ichak- shilliq qavatida uzoq vaqt davomida asrovchi dieta tavsiya etilishi xam keyinchalik ichak evakuator (ishqorini) faoliyatini kamayishiga olib kelad. 3- stolga to‘xtaladigan bulsak,yu bu stol ichakning surunkali yallig‘lanish kasalliklari, qabziyatning o‘tkir va unga o‘tkir bo‘lmagan davrida tavsiya etiladi. Bu fizialogik to‘liq dieta bo‘lib, asosi ichak peristaltikasini aktivlashtirishga (sabzavotlar, quritilgan,mevalar, zog‘ora non, o‘simlik klechatkasi, qatiq) yunaltiladi.

Ichakda bijg‘ilish jarayoni kuchaytiradigan maxsulotlari ratsiondan orlib tashlanadi (qovurilgan ovqat, sabzavotlar, moylarga boy maxsulotlar). Ovqat asosan maydalangan bo‘lib, suv yoki parda, dimlab tayyorlanadi. Ratsionda oliy sortli undan tayyorlangan non, oshirma va qatlamali xamir, yog‘li go‘sht, baliq, tovuq, dudlangan gusht, sut, guruch, manka bo‘tqasi, rediska, sholg‘om, chesnok, piyoz, lavlagi, achchiq taomlar, murch, garimdori, kakao, shokolad, kofe, achchiq choy, dukkaklilar.

Nima tavsiya etilishi kerak?

- Yog‘siz go‘shtdan qaynatilgan sho‘rva.
- Baliqli sho‘rva.
- Mevali sous.
- Qaynatilgan tovuq, mol, baliq go‘shiti.
- Sabzavotlardan salat (sabzi, pomidor, bodiring, salatbargi)
- Qaynatilgan , dimlangan kartoshka, sabzi, qizil lovlagi, qovoq, gul karam.
- Qaynatilib, tuxum bilan dimlangan vermishel, makaron.
- Qaynatilgan ituxum, parli kotlet.
- Sut qatiq, atsidofilin, tvorg, suzma, pishloq (yog‘siz).
- Quritilgan mevalar (qors tog‘olcha, berg‘ak, turshak,ainsir olma qoqisi)
- Etilgan mevalar.
- Qolbasa “doktorskaya”, qaynatilgan til.

- Asal, murabbo, marmelad.
- CHoy, saryog`, 2sort bug`doy unidan tayyorlangan non, suxari.

3-stol menyusi.

Birinchi tushlik: Qizil lovlagidan salat, sabzavotdan salat, olmali salat. Vinegret, qaynatilgan baliq go`shti, olmali kompot, quritilgan mevalardan kampot.

Ikkinchi stol: Qizil lovlagi (qaynatilgan) o`simlik yog`i qo`shilgan salat, yoki sabzili smetana qo`shilgan salat mevali sharbat.

Obed: Sabzavotlardan sho`rva (gul karam, sabzi, kartoshka, ko`k no`xot) qaynatilgan go`sht bo`lagi, sabzavotli garnir bilan, choy.

Peshin: Qora olxo`ri yoki choy.

Kechki: sabzavotli bo`tqa, grechkali bo`tqa, qatiq.

Kun davomida: Non (2sort undan) 200gr, o`simlik yog`i 25ml, saryog` 15gr.

Kunlik ratsionda o`simlik yog`lari (zaytun, pista, makkajo`xori)- kuyayishi kerak. (Salat bilan yoki 1 choy qoshiq och qoringa ertalab). Qabziyatda quruq mevalardan: bargak, qora olxo`ri, quritilgan anjir-yaxshlab yuviladi, go`sht qiymalagichdan o`tkaziladi. 1:1 proporsiyada olinadi 100 gramdan va 100 gramdan asal 7gram sa`no bargi maydalab qo`shiladi. Har kuni uxlashdan oldin 1osh qoshiqni olib ½ stakan suvga qo`shib ichiladi.

Ichak disbakteriozida ovqatlanish.

Ma`lumki, hozirgi kunda antibiotiklar kunda keng ko`lamda ishlatiladi. Ichak disbakteriozi ichak mikroflorasi o`zgarishi natijasida ichakdagi bakteriyalar soni o`zgarishi va bu orqali bijg`ish jarayoni sekinlanish natijasida yuzaga keladigan yangi patologik xolat. Ichakdagi bifidobakteriyalar boshqa potogen mikroorganizmlarning (stafilakokk, salmonella) antagonisti hisoblanib, ular yana vitamin va fermentlar ishlab chiqarishda xam ishtirok etadi.

Disbakteriozning ilk belgilari:

- ✓ Tez uzgaruvchi;
- ✓ Ich ketishi;
- ✓ Meteorizm;
- ✓ Qorinda og`riqlar;

Ichak disbakteriozini davolashning eng samarali usuli bu tashqaridan bifidum bakterin preparatini tavsiya etish (bifikol, laktoboktrin, bifidum) va bu orqali maxalliy flaroni yaxshilash. Bifidum bakterin va bifikol 5-10 dozadan, ovqatdan 30 minut oldin tavsiya etiladi. Davo kursi 20 kundan kam bo`lmasligi kerak, ba`zida 1,5-2 oy laktobakterin 5-10 dozadan (flakon) ovqatdan 1 soat oldin, 2-3 maxal tavsiya qilinadi. Ichak mikroflorasini tiklash uchun ratsionga qatiq, atsidafilin, ryajenka, ayron qo`shish kerak. Mevlardan: qora smarodina, anor, malina, olma, o`rik tavsiya etiladi. Bu mevalar tarkibidagi fitonsidlar, vitamin, organik moddalar ichak mikroflorasini tiklashga yordam beradi. Ko`ktlardan ukrop, petrushka, seldrey juda foidali. Meteorizm bezovta qilganda ayniqsa un maxsulotlarini cheklash kerak bo`ladi.

Surunkali gastiritda ratsional ovqatlanish.

Surunkali gastirit- ovqat xazm kilish tizimining eng kup tarkalgan kasalligi xisoblanadi. Bemorning oshqozon soxasida diskomfort, og`riklar, kungil aynishi, og`izda noxush maza sezish kuzatiladi. Bemor umumiy kamkuvvatlilik, kayfiyatsizlik kuzatiladi.

Keltirib chikaruvchi omillar:

- Notugri ovqatlanish (tartibsiz ovqatni shoshilib, tez-tez, achchik, SHur maxsulotlarni kup iste`mol kilish, spirtli ichimliklar ichish, chekish).
- Xaddan tashkari kup jismoniy zurikishlar.
- Stress.

Ko`pincha surunkali gastirit utkir gastiritdan keyin yuzaga keladi. Bazida notugri noratsional ovqatlanish, ochlik, ayniqsaovqat tarkibida oqsil va vitaminlar miqdorining kam bulishi (ayniqsa vitamin V va S guruxlarining) Maxalliy trolditsa buzilishiga va tezgina kasallik surunkali tus olishiga olib keladi. Inson xayotida bir necha marta ovqatdan zaxarlanadi. YUkoridagi omillarning kaytalanishi xam kasallikni surunkali formaga utishiga sabab bulad. Surunkali gastiritning Medina minmoz davolash Bilan birga dietoterapiyaga kata e`tibor karatilishi kerak. Ovqat tarkibi kerakli oqsil, yog`, ugleaod va mineral moda vitaminlarga boy bulishi lozim. Gastirit utkir davrida 1- diet stoli tavsiya etiladi. (oshqozon va 12 barmokli ichak yara kasalligida xam) bemorda surunkali gastiritning kislota kamaygan turida 2 diet stol tavsiya kilinadi va tuzalish davrida YAna 15 stolga utkaziladi. Diet ovqatlanishning asosiy maksadi- kasal organga «tinchlik» xolatini yaratib berish, oshqozoni kimiyoviy va mexanik ta`siridan ximoyalash kerak . Ovqat juda yumshok, ilik, suvda yoki parda tayyorlangan bulishi kerak buladi. 2- diet stol surunkali gastiritda uzok muddatga tavsii etiladi. Bu stolda okatni mexanik eziltirib tayyorlashga aloxida e`tibor beriladi. Ayniqsa oshqozon shirasini stimullovchi ovqatlar – gushtli, sabzavotli va balikli gushtidan shurva, ozgina seld beriladi. Ovqatlarni tayyorlashda maxsulotlarni, issiklik ishlov berib ya`ni: kaynatib, dimlab, engil kovurib tayyorlashga e`tibor beriladi va oshqozonga engillik berish uchun ovqatni maydalab ediriladi. 2 stolda ba`zida lshkozonda uzok turib koluvchi va kiyin xazim buluvchi, shillik kavatli kitiklovchi moddalar- tavsiya etilmaydi. Bularga yumshok non, kovurma xamirli maxsulotlar, bilinchi, yog`li gush, kovurilgan balik, gusht, dudlangan maxsulotlar, spetsiyalar, tuzilmalar, morinada, rediska, xaddan ziyod issik va sovuk ovqat va kampoqlar.

2Parxez stoli tarkibi:

1. Bugdoy noni, ok suxari, yog`siz pechenie;
2. yog`siz kolbasa (doktorskaya), jigar pashteti;
3. shurva (balik, mol, tovuk gushtidan)
4. sabzavotli shurva;
5. mokoron maxsulotlari;
6. butkalar;
7. kayntilgan, buglangan, parlangan, engil kovurilgan yog`siz gusht
8. kaynatilgan tovuk gushti
9. sabzavot pyuresi
10. sabzavotli puding
11. kiymali kotlet dimlangani
12. kaynatilgan rangli karom
13. kaynatilgan, dimlangan kovok, kizil lavlagi, sabzi, kartoshka
14. Maydalangan kukatlar
15. Kaynatiogan tuxum ,omlet
16. sut va sut maxsulotlari sutli choy, tvorg, kattik, smetana
17. Saryog`, eritilgan saryog`, usimlik moyi,
18. mevalar, kampoqlar, mevali pyure, kisel, jele, muoslar, murabbo
19. choy, limonli choy, kofe, kakao, sharbat
20. namatakli kaynatma

2 stol menyusi

Birinchi tushlik; Gushtli, balikli kotlet, kaynatilgan kartoshka, butka (grechkali, mannae), choy, sutli choy, sutli kofe, pishlok.

Ikkinchi tushlik; Dimlab pishirilgan olma.

Tushlik; Sabzavotlari maydalangan kaynatilgan shurva, maydalab dimlangan gusht, sabzavotli gaprniyer bilan olmalı kəmpot yoki mevali kisel.

Tolma choy; tvorog, yumshok bulka, choy.

Kechki ovqat; Sutli butka, sabzili butka, kaynatilgan bir bulak tovuk gushti yoki mol gushti, choy, smetanali tvorg, bugdoy tarigidan butka, kisel.

Uxlashdan oldin; Kefir.

Ta'kidlash lozimki, surunkali gastiritni davolashda kata axamiyat berish kerak-ovqatlanish tartibiga.

Ovqatlanish bir xil vaktida, kamida kuniga 4 maxal, shoshmasdan, yaxshilab chaynab eyilishi lozim. Tez-tez, bulib- bulib kam mikdorda ovqatlanish ovqat xazm kilish tizimini tartibli faollanishiga va maxalliy yalliglanishning kamayishiga olib keladi.

- Surunkali gastrit kasalligida - parxez ovqatlanishning axamiyati katta. Bemorlarga dastlabki kunlarda kuchli ovqatlar eyishga ruxsat etilmaydi. Remissiya davrida ovqatlar tarkibi xilma-xil buladi. Parxez ta'yinlashda kupgina omillar: bemorning yoshi, uning ijtimoiy odatlari xisobga olinadi.
- Surunkali gastritda bemorlarning taxminiy taomnomasi organizmning xayot faoliyati uchun zarur bulgan barcha ovqatlanish komponentlari (oqsil, yog` , uglevod, mineral tuzlar) ni o`z ichiga oladi.
- Ertalabki birinchi marta eyiladigan ovqati xajm jixatdan katta bulmasligi kerak. CHunki uykudan keyin xazm shiralari ishlab chikarishi birmuncha sekinlashadi, shuningdek ovqat maxsulotlarining bir qismi ichakni ta`sirlantirishi, uning ishini buzishi (masalan: ich ketish) mumkin. Nonushtaga mannali yoki guruchli bo`tqa, bug`da pishgan kotlet eyish, bir stakan kaynok choy, shuningdek kartoshka yoki sabzi pyuresi, burda pishgan oqsilli omlet, kaynatilgan yog`siz balik, gulkaram, lavlagi tavsiya etiladi. Kofe, kakao me`da shillik pardasiga yomon ta`sir kiladigan moddalarni saklaydi. SHu sababli bu ichimliklarni ichish tavsiya etilmaydi.
- SHuningdek, kalampir, sirka ratsiondan chikariladi.

Agar gastrit bilan ogrigan bemor kech soat 19-20 larda ovqatlansa, ammo keyin ishtaxa kuzgaydigan biror ishni bajaradigan balsa, uykudan oldin yana ozrok engil ovqat eyishi mumkin. Bemor 5-6 maxal ovqatlanishi, ammo ovqat mikdori kup bulmasligi lozim. Me`da shirasi sekretsiyasi oshganda, uning shillik pardasiga xlorid kislotaning ta`sir kilishi oshadi va kuniga 5-6 maxal ovqat iste`mol kilish uzini tula-tukis oklaydi. Agar tunda oshqozon soxasida achishish kuzatilib uygonsa, oldindan tayyorlab kuyilgan bir stakan sut, kəmpot yoki suyuq kisel ichib yotishi kerak.

Surunkali kolit Davolashning asosiy usullaridan biri

bu parxez xisoblanadi. Ushbu xastalik bilan ogrigan bemorlarga parxez tuzishda kuyidagilar e`tiborga olinishi kerak:

- 1 .Ovqat tayyorlash uchun kullanilgan maxsulotlar ingichka ichakda yaxshi uzlashtirilishi va surilishi lozim.
- 2.Ovqat mikdori chegaralangan bulishi kerak.
- 3.Ovqat ichak shillik kavatini ta`sirlamasligi zarur.
- 4. Bo`tqa, bug`da pishirilgan kotlet, balikning yog`siz turlari (sudak, churtan balik pesh) kaynatilgan xolda beriladi.
- O`t pufagi va o`t yo`llari kasalliklarida parxez ovqatlanishning asosiy qoidalari

- Ovqat sekin, yaxshilab chaynab maydalangan xolda iste'mol kilinsa xazm shirasiga tulik aralashadi, shunda ovqat yaxshi xazm buladi. Kuniga 4-6 maxal, oz-ozdan ovqatlanganda ut pufagidan ut zur berib chikariladi va ichakka tushadi, natijada ut dimlanib kolmaydi. Kechkurun uxlashdan kamida 2-2,5 soat avval ovqatlanish lozim, chunki uyku vaktida xazm kilish jarayonlari organizmning boshka ichki jarayonlari kabi susayadi, natijada oqsilli taomlar tulik xazm bulmaydi.

Ovqatlanishni kun mobaynida quyidagicha taksimlash mumkin:

- Ertalabki birinchi nonushta soat 8.00 da 20%, ikkinchi nonushta soat 11.00 da 15%, tushlik soat 14.00 da 35%, kunning yarmida soat 17.00 da 10%, kechki ovqat soat 19.00 da 20% ni tashkil kilishi lozim. Kechkurun uxlashdan oldin 1 stakan katik, kompot yoki kisel ichish mumkin.

Bemorlarni ovqatlantirishda quyidagi ovqat pishirishning yullariga axamiyat berish lozim Ovqatni kaynatib, qovurib, bug'da dimlab pishirish.

Parxez taomlar tayyorlashda ovqatni suvda kaynatib va xususan bug'ga qo'yib pishirish xammasidan ko'ra ko'prok qo'llaniladi.

Bug'da pishirilgan taom ancha mayin, osonrok xazm buladigan va yaxshirok singiydigan bulib pishib chikadi.

Ovqat koidalarga asoslanib, to'g'ri pishirilganda

1. Ovqat turli kasalliklarga sabab buladigan xar xil mikroblardan tozalanadi.
2. Vitaminlari parchalanmasdan kup saklanib koladi.
3. Ovqatning tuyimliliigi va biologik qiymati saklanib koladi.
4. Kanserojen ya'ni rak paydo kiladigan moddalar xosil bulishiga sharoit kolmaydi.

Asosiy parxezlardan tashkari parxez ovqatlanishni samaradorligini oshirish maksadida maxsus parxezlarni xam faol tartibda ovqatlanuvchi bemorlarga tavsiya qilinadi. Masalan, Karell parxezi, kaliyli va magniyli parxezlar, shuningdek turli xil engillashtiruvchi kunlarni kiritishimiz mumkin.

Engillashtiruvchi kunlar xaftada 1-2 marta tayinlandi. Bargli kun 500 gr 1 oz ivitilgan barg 100 gr dan 1 kunda 5 marta beriladi.

Kandli kun. Jigar va ut pufagi kasalligida, nefritda, surunkali enterokolitda buyuriladi. Xar 3 soat oralatib 5 maxal bir stakandan kandli issik choy beriladi

Olmali kun. To'ladan kelgan odamlarga, xafakonlik kasalligida, aterosklerozda, surunkali nefritda buyuriladi.

Kuniga 5 maxal 300 gr dan olma beriladi, jami 1,5 kg. Yurak kon-tomirlar kasalligi va surunkali nefritga uchragan bemorlarga 100 gr shakar kushib beriladi

Guruch-kompotli kun: Jigar va ut yuli kasalliklarida, buyrak gipertoniyasida buyuriladi. Kuniga 1-2 kg yangi yoki 240 g kuritilgan meva beriladi. 50 g. guruch, 120 g shakar beriladi. Tayyorlangan kompot (1,5 l) 6 maxal ichish uchun bulinadi, shundan 2 martasida suvda pishirilgan shirp/ruchli butka beriladi

Uzumli kun Bargakli kun: yurak kon-tomirlar tizimi kasalligida buyuriladi. Kuniga 500 g suvda ivitilgan bargakdan 5 maxal 100 g dan beriladi. 1,5 kg uzum yukoridagi usulda beriladi.

Kartoshkali kun O'tkir yoki surunkali nefrit kasalligida buladigan shishda buyuriladi: 1-1,5 kg yoki 2 kg qo'raga ko'mib puchogi bilan yoki kaynatib pishirilgan tuzsiz kartoshka beriladi.

Salatli kun Aterosklerozda, xafakonlik, buyrak kasalliklarida, oqsil almashinuvi buzilganda, poliartritda va yangi sabzavot va mevalarga (1,2-1,5 kg) oz mikdorda yog'siz kaymok yoki usimlik moyi kushib kuniga 4-5 marta beriladi. Bodringli kun: semirish, xafakonlik kasalliklarida bemorga 1 kunda 2 kg yangi bodring iste'mol kilish tavsiya etiladi.

Tarvuzli kun: buyrak, siydik chikarish yuli, xafakonlik va jigar kasalliklarida kuniga 300 g tarvuz 5 maxal beriladi.

Bexili kun: semizlik va xafakonlik kasalligining II-III darajalarida kuniga 500gr pishirilgan bexi beriladi.

Kovokli kun Kuniga 1,5 kgcha pusti bilan pishirilgan kovok beriladi. Ko`rsatmalar: YUQT tizimi kasalliklarida, arterial gipertoniya, ateroskleroz, yurak ishemik kasalliklarida, xazm tizimi, jigar va o`t yo`llari kasalliklarda va ayiruv tizim kasalliklarida, moddalar almashinuvi buzilganda

Sutli kun Yurak kon-tomir tizimi etishmovchiligining I-III darajasida bemorga kuniga 2 soat oralatib 6 maxal 100 ml dan sut beriladi va uykudan oldin 200 ml meva sharbati bilan 20 gr glyukoza yoki shakar beriladi.

Kefirli (katikli) kun. Ateroskleroz, podagra, semizlik kasalliklarida va 1,5 l kefir 250 g dan xar 2-4 soat oralatib 6 maxal beriladi.

Gushtli kun. Semizlik kasalligida beriladi. Kun davomida 360 g kaynatilgan gusht (yog`siz gusht), sabzavotli kayla (garnir) bilan 6 maxal iste`mol uchun bulinadi va 2 stakan sutli shakarsiz kofe va 1-2 stakan naxmatak kaynatmasi bir kun davomida beriladi

Og`ir yotgan bemorlar quvvatsizlanib qolganda, operatsiyadan sung mustaqil ovqatlana olmaydilar. Bu sust ovqatlanishga kiradi.

SUST OVQATLANISH

SUST OVQATLANISHDA ovqat maxsulotlarni kulinar ishloviga axamiyat berish lozim. Bunda bemorlar yotoq rejimida bo`lganligi sababli oson xazm bo`ladigan suyuq, yarim suyuq ovqatlar tavsiya etiladi.

Quyida keltirilgan parhez stollarida sust ovqatlanishni tavsiya etishimiz mumkin:

Savzavotli-sutli sho`rva - 1,5,7,8,9,10,10a,11;

Go`sht va savzavotli bulon – 1a,1b, 2,4b,4v;

Tovuq go`shtli va kartoshkali bulon -1,1a,5b,10;

SUN`IY OVQATLANISH Sun`iy ovqatlantirishda organizmga ovqat maxsulotlarini quyidagi usullar yordamida kiritiladi:

Me`da zondi (ovqatlantirish naychasi)

Gastrostoma (operatsion teshik)

Xukna orkali oziq moddalarini yuborish

Parenteral (venaga yoki mushak orasiga) oziq moddalarni yuborishdir.

Qizilungach va me`daning yuqori qismi utkazuvchanligi buzilganda gastrostoma orqali ovqatlantirish tavsiya etiladi. Operatsiya vaqtida zond gastrostomaga kiritiladi va maxkamlanadi. Ovqat turi va bemorning necha marta ovqatlanishini shifokor belgilaydi.

Xamshira bemorlarni ovqatlantirganda operatsiya qilib ochilgan teshik chetlarni ovqatdan ifloslanmasligini kuzatib turishi kerak, buning uchun kiritilgan zondni yopishqoq plastir bilan yopishtirib, ovqat berilgandan sung xar gal teshik atrofidagi teri tozalanadi, unga Lassar pastasi suriladi va quruk steril boglam quyiladi.

Bemorlarni parenteral ovqatlantirish Bemor tabiiy yul bilan ovqat iste`mol qila olmaganda parenteral ovqatlantirish usulidan foydalanadi. Qoida buyicha uni bemorlarga operatsiyadan oldin yoki operatsiyadan keyin belgilanadi. Parenteral ovqatlantirish me`da-ichak tizimida ovqatning surilishi va xazm bulish jarayoni buzilganda umuman ishtaxa yukligida, qayta-qayta qusishda buyurilada. Bu maqsadda oqsillar, aminokislotalar, gidrolizin, kazein, aminokislotalarning sun`iy aralashmasi: alvezin, levomin, poliamin, yog`li emulsiyalar,10 % li glyukoza, bundan tashqari 1 litrgacha elektrolitlar eritmasi qullaniladi. V gurux vitaminlari, askorbin kislota yuboriladi.

Maxsus sistemalar orqali parenteral ovqatlantirish uchun oziqlantiruvchi moddalar venaga tomchilab yuboriladi, Bu bir vaktning uzida oqsillar, yog`lar, uglevodlarni 3 ta flakon orkali yuborishga imkon

beradi. Preparatlarni yuborishdan oldin suv xammomida tana xaroratigacha isitiladi.

1-a parhez

Ko'rsatma: meda va o'n ikki barmoqli ichakning yara kasalligi keskin qaytalangan "tasirlangan meda" belgilari yaqqol yuzaga chiqqan .O'tkir gastrit

Maqsadi: shilliq parda reparatsiyasini normaga solish va meda hamda o'n ikki barmoqli ichak reparatur apparati tasirlanishini kamaytirish , medani sekreti va motor evukuator funksiyalarini idora qilish yo'li bilan yaralar va eroziyalarni bitishiga yordam berish.

Umumiy tarifi: parhez ovqatda oqsil va yog'lar miqdori fiziologik talabga mos miqdorda , uglevodlar va osh tuzi chegaralangan meda shilliq pardasi va meda ichak oldingi bo'limi retseptor aparatini kimyoviy va mexanik tasirlovchilar va medada uzoq vaqt tutilib turadigan moddalar , meda sekreti stimulyatorlari keskin kamaytiriladi .

Kaloriyasi va tarkibi: 100 gr oqsil , 90 -100gr yog' ,200 gr uglevod kaloriyasi 2000-2200 kkal,1,5-2 l ozod suyuqlik osh tuzi sutkasiga ko'pi bilan 8 gr . Sutkalik ratsion massasi taxminan 2,5 kg .

Ovqatlanish tartibi : bemor 1 sutkada 6-7 marta ovqatlanadi . Ovqatning issig'ligi 55° dan yuqori bo'lmasligi ,sovuq ovqatning sovuqligi 15 °dan past bo'lmasligi lozim .Bemorga ovqat oz-oz miqdorda suyuq yoki bo'tqa holida beriladi . Bunday parhez ikki haftaga buyiriladi.

Bemorga suyuq choy yog'siz qaynatma sho'rva yovgon xo'rda sut shirguruch kisel sariyog' xom tuxum suzma bilan sut aralashmasini ichishga ruxsat beriladi.

1 b- parhez.

Ko'rsatma: me'da va o'n ikki barmoqli ichakning yara kasalligi keskin qaytalangani, o'tkir gastrit, surunkali gastritning qaytalanishi.

Maqsadi: shilliq parda reparatsiyasini normaga solish va me'da hamda o'n ikki barmoqli ichak reparatur apparati ta'sirlanishini kamaytirish, me'daning sekretor va motor-evakuator funksiyalarini idora qilish yo'li bilan yaralar va eroziyalarning bitishiga, me'da-ichak yo'llari yuqori bo'limi shilliq pardasidagi yallig'lanish jarayonini kamaytirishga yordam berish.

Umumiy ta'rifi: 1 "b" parhez 1 "a" parhezday bo'lib, kamroq ehtiyotlaydi. Bu parhez davolashning keyingi bosqichlarida 10 kungacha buyiriladi.

Bemorga ovqat yarim suyuq yoki bo'tqa holida sut va sutli mahsulotlar bilan aralashtirib beriladi. Qaynatilgan go'shtni, qiyma va baliqni atala holida berishga ruxsat etiladi. Hamma ovqatlar qaynatib yoki bug'da pishiriladi, bemorga qovurilgan ovqat berilmaydi. Parhez 1 "a"da berilgan oziq-ovqat mahsulotlari hamda qotgan oq non, go'sht va baliqning qiymali kotleti,sutli, guruchli, perlovkali bo'tqalar va suzmalari beriladi.

1- parhez.

Ko'rsatma: me'da va o'n ikki barmoqli ichak yara kasalligining qaytalanishi. "Ta'sirlangan me'da" belgilari yaqqol ko'rinmaydi, sekreti saqlanib qolgan surunkali gastritlarning qaytalangan davri.

Maqsadi: shilliq parda reparatsiyasini normaga solish va me'da hamda o'n ikki barmoqli ichak reparatur apparati ta'sirlanishini kamaytirish, , me'daning sekretor va motor-evakuator funksiyalarini idora qilish yo'li bilan yaralar va eroziyalarning bitishiga, me'da-ichak yo'llari yuqori bo'limi shilliq pardasidagi yallig'lanish jarayonini kamaytirishga yordam berish.

Umumiy ta'rifi: Parhez ovqatda oqsil, yog' va uglevodlar miqdori fiziologik talabga mos miqdorda, osh tuzi cheklangan, me'da shilliq pardasi va me'da-ichak yo'li retseptor aparatini mexanik va kimyoviy ta'sirlovchilar, me'da sekreti stimulyatorlari, me'dada uzoq tutilib qoladigan moddalar o'rtacha kamaytiriladi.

Ovqat tayyorlash: hamma taomlar qaynatilgan holda yoki bug'da (qirg'ichda qirilgan) tayyorlanadi, go'sht va baliqning mayin navlarini to'g'rab pishiriladi.

Kaloriyasi va tarkibi: 100-120 g oqsil, 100-120 g yog` , 400-500 g uglevod, kaloriyasi 3000-3500 kkal, 1,5 l ozod suyuqlik, 8-10 g osh tuzi, sutkalik ratsion massasi- 3kg.

Ovqatlanish tartibi: bemorga kuniga 5-6 marta bo`lib- bo`lib ovqatlanish buyuriladi.

Ruxsat etiladi: bemorga go`shtli sho`rva, karam sho`rva, sariyog`da qovurilgan go`shtli va baliqli kotletlar, to`g`ralgan go`sht, chuchuk pishloq, tuzi kam baliq, yog`li sut, suzma, ilitilgan tuxum, quritilgan oq non, kartoshka bo`tqasi, o`simlik yog`ida pishgan makaron iste`mol qilish ruxsat etiladi.

Ta`qiqlanadi: bemor spirtli ichimliklar, pivo, qazi, tuzlamalar, kakao, achchiq choy, kofe, gazli suv, garmdori, petrushka, qovurilgan go`sht, qovurilgan baliq, baliqli va go`shtli konservalar iste`mol qilishi mumkin emas.

Tavsiya qilinmaydi: bemorga rediska, turp, sholg`om, no`xat, loviya, xom mevalar, uzum, anjir iste`mol qilish tavsiya etilmaydi.

2- parhez.

Ko`rsatma: enterit va kolitlar rekonvaletsentsiya davrida ratsional ovqatlanishga o`tish, sekretor etishmovchilikli surunkali gastrit.

Maqsadi: Yuqori sifatli ovqatlanish, me`da va ichakning o`tkir kasalliklarida hazm a`zolarining buzilgan funksiyasini tiklash va surunkali kasalliklarda kompensatsiyani saqlab qolish.

Umumiy ta`rifi: Fiziologik to`la qimmatli mahsulotlar, kulinariya ishlovidan yaxshi o`tgan, me`da-ichak yo`li uchun og`irlik qilmaydigan, me`dada uzoq tutilib qolmaydigan, qiyin hazm bo`lmaydigan, me`da, ichak shilliq pardasi va retseptor apparatini ta`sirlantiradigan mahsulotlar qo`shilmagan parhez taomlar.

Kaloriyasi va tarkibi: 100-120 g oqsil, 100-120 g yog` , 400-500 g uglevod, kaloriyasi 3000-3500 kkal, 1,5 l ozod suyuqlik, 15 g gacha osh tuzi. Sutkalik ratsion massasi- 3kg.

Ovqatlanish tartibi: kasal kuniga 4- 5 marta bo`lib- bo`lib ovqatlanadi. Ovqat issiqligi har galgidek. Ovqat va mahsulotlarning keng turlaridan foydalanish ruxsat etiladi. Ovqat maydalangan holda pishiriladi, qovurilganda qalin qatlamlar hosil bo`lishiga yo`l qo`yilmaydi.

Ruxsat etiladi: limon, meva sharbatlari.

Ta`qiqlanadi: bemorning o`rdak, yog`li go`sht, dumba yog`i, g`oz go`shti, qazi va qartalar, dag`al kletchatkali o`simlik mahsulotlari iste`mol qilishi mumkin emas.

3- parhez.

Ko`rsatma: Bir oz qaytalangach va remissiya davrida diskineziya sindromi (qabziyat) ustunlik qiladigan surunkali ichak kasalliklari, shuningdek, ular me`da, jigar, o`t shirasi chiqaruvchi yo`llar, me`da osti bezi zararlanishi bilan birga qo`shilib kelganda.

Maqsadi: Yuqori sifatli ovqatlanish va diskineziya sindromi (qabziyat) ustunlik qilganda ichakning surunkali kasalliklari, me`da, jigar, o`t shirasi chiqaruvchi yo`llar, me`da osti bezi kasalliklari qo`shilganda kompensatsiyani saqlab qolishni ta`minlash, ichak va boshqa hazm organlarining buzilgan funksiyalarini tiklashga harakat qilish: regeneratsiya jarayonlarini engillashtirish.

Umumiy ta`rifi: Fiziologik to`la qimmatli, oqsil, yog` va uglevodlar, osh tuzi va boshqa hamma mineral moddalar, ovqatning boshqa tarkibiy qismlari bo`lgan, ichak motor funksiyasini engillashtiradigan mexanik va kimyoviy moddalar ko`proq kiritiladi, biroq ichakda bijg`ish va chirish jarayonlarini kuchaytiradigan mahsulotlar va taomlar, jigar va o`t shirasi chiqaruv a`zolarining funktsional holatiga salbiy ta`sir qiladigan moddalar (efir moylari, xolesteringa boy mahsulotlar, yog`ni qovurishda hosil bo`ladigan parchalanish mahsulotlari- aldegidlar va akroleinlar) qo`shilmagan parhez.

Kaloriyasi va tarkibi: 100-120 g oqsil, 100-120 g yog` , 400-500 g uglevod, kaloriyasi 3000-3500 kkal, 1,5 l ozod suyuqlik, 12-15 g osh tuzi. Sutkalik ratsion massasi- 3kg.

Qora non, lavlagi, sabzi, pomidor ham eb turish tavsiya qilinadi.

4-a parhez.

Ko'rsatma: Ichakning o'tkir va surunkali kasalliklari: ich ketar va keskin dispepsiya hodisasi.

Maqsadi: Bemorning me'da-ichak yo'lida yallig'lanish jarayoni buzilganda ovqatlanishni ta'minlash; yallig'lanish jarayonini kamaytirish va ichak funktsional holatini normaga solishga, shuningdek ichak kasallanganda ko'pincha patologik jarayonga qo'shiladigan a'zolar (me'da, jigar va o't shirasi chiqaruv yo'llari, me'da osti bezi) ishini yaxshilashga imkon berish.

Umumiy ta'rifi: Yog` va uglevod fiziologik normaning quyi chegarasi atrofida va oqsil miqdori normal, gipoxlorid parhez, unda me'da shilliq pardasining mexanik va kimyoviy ta'sirlovchilari keskin kamaytiriladi. Ichakda bijg'ish va chirish jarayonlarini kuchaytiradigan mahsulotlar va taomlar, shuningdek, o't shirasi chiqaruvchi, me'da va me'da osti bezining kuchli stimulyatorlari, jigarni ta'sirlantiradigan moddalar bo'lmaydi.

Kaloriyasi va tarkibi: 100 g oqsil, 70 g yog`, 250 g uglevod, kaloriyasi 2100 kkal, 1,5-2 g ozod suyuqlik, 8-10 g osh tuzi. Sutkalik ratsion massasi- 3kg.

Ovqatga sut, kletchatka, tuzlamalar, qazi-qarta qo'shilmaydi. **Ovqatlanish tartibi:** bemor kuniga 5-6 marta bo'lib- bo'lib ovqatlanishi lozim.

4-“b” parhez.

RUXSAT ETILADI

Ko'rsatma: Ichakning o'tkir va surunkali kasalliklari qaytalangan davri, shuningdek bular me'da, jigar va o't shirasi chiqaruvchi yo'llar, me'da osti bezi zararlanishi bilan birga kelishi.

Maqsadi: Bemorning me'da-ichak yo'li o'rtacha yallig'langanda va shu sababli hazm qilish buzilganda ovqatlanishni ta'minlash, yallig'lanish jarayonini kamaytirishga va ichak funktsional holatini normaga solishga, shuningdek, ichak kasallanganda ko'pincha patologik jarayonga qo'shiladigan organlar (me'da, jigar va o't chiqaruv yo'llari, me'da osti bezi) ishini yaxshilashga imkon berishi lozim.

Umumiy ta'rifi: Yog` va uglevod fiziologik normagacha kamaytiriladi, fiziologik to'la qimmatli parhez, 8-1- g gacha osh tuzi, me'da shilliq pardasining mexanik va kimyoviy ta'sirlovchilari o'rtacha miqdorda chegaralanadi, ichakda bijg'ish va chirish jarayonlarini kuchaytiradigan mahsulotlar va taomlar, shuningdek, o't shirasi ajratish, me'da va me'da osti bezining kuchli stimulyatorlari, jigarni ta'sirlantiradigan moddalar qo'shiladi.

Kaloriyasi va tarkibi: 100-120 g oqsil, 100-120 g yog`, 400-500 g uglevod, kaloriyasi 3000-3500 kkal, 1,5 l ozod suyuqlik, 8-10g osh tuzi. Sutkalik ratsion massasi-taxminan 3kg.

Ovqatlanish tartibi: bemor kuniga bo'lib- bo'lib 5-6 marta ovqatlanadi. Hamma ovqatlar qaynatib yoki bug'da pishiriladi, sho'rvalar qirg'ichda qirilgan yoki mayda to'g'ralgan sabzavotlar bilan tayyorlanadi. Ba'zi taomlarni tandirda tayyorlash mumkin.

Ruxsat etiladi: bir kunlik oq non, ozgina qaymoq, o'tkir bo'lmagan pishloq, qaynatilgan go'sht yoki kuchsiz qovurilgan qiymali go'sht, ko'kat, qirg'ichda qirilgan yoki qaynatilgan sabzavot va mevalar.

4- parhez.

- OVQAT MAXSULOTLARIGA QO'SHISH TAVSIYA ETILADI

Ko'rsatma: Surunkali gepatitlar, jigar tsirrozlari, surunkali xoletsistitlar.

Maqsadi: To'la qimmatli ovqatlanish, jigarni imkon boricha avaylash uchun sharoit ta'minlash, kompensator va tiklanish mexanizmlarini, jigarda fermentativ, oqsilni sintez qiladigan va o't shirasi ajratuvchi jarayonlarni sodir etishga imkon yaratish.

Umumiy ta'rifi: Fiziologik to'la qimmatli parhez. Oqsil, uglevod va yog`lar miqdori organizmning fiziologik ehtiyojlariga qarab belgilanadi. Me'da va me'da osti bezi sekretsiyasini tez kuchaytiruvchilar (ekstraktiv moddalar, efiri ko'p mahsulotlar), chala parchalangan yog` mahsulotlari (akrolein, aldegidlar) mavjud qovurilgan taomlar, qiyin eriydigan yog`lar, xolesteringa, puringa boy mahsulotlar

istisno qilinadi. Parhez hujayra pardalarida o't shirasi haydash ta'sirini kuchaytiradigan moddalar tutadigan, ichakning qisqarish funksiyasini oshiradigan, xolesterinning axlat bilan chiqarilishini ta'minlaydigan sabzavot va mevalar bilan boyitiladi.

Kaloriyasi va tarkibi: 100-120 g oqsil, 80-100 g yog`, 400-500 g uglevod, kaloriyasi 2800-3300 kkal, 1,5-2,0 l ozod suyuqlik, 8-10g osh tuzi. Sutkalik ratsion massasi-3,3-3,5 kg.

Ovqatlanish tartibi: bemor kuniga bo'lib- bo'lib 5-6 marta ovqatlanadi. Hamma ovqatlar qaynatib yoki bug'da pishiriladi, shu bilan birga gaz plitasining patnisida tayyorlanishi mumkin.

Ta'qiqlanadi: bemorga o'tkir mahsulotlar, tuzlamalar, mol yog`i, qovurilgan ovqatlar, ekstraktiv moddalar, efir yog`lariga boy mahsulotlar, xolesteringa boy (yog`li go'sht, tuxum sarig'i) mahsulotlar, achchiq choy, kofe, kakao ichish ta'qiqlanadi.

Tavsiya qilinadi: suzma (kuniga 50-100 g dan) , pishloqning chuchuk turlari, qaynatilgan yog`siz baliq, meva va sabzavotlar, o'simlik yog`larini parhezga qo'shish tavsiya etiladi.

4.2. Vaziyatli masalalarning kompleksi

Vaziyatli masala №1

23 yoshli ayol tana vaznining ortishi bilan 4, 750 gr ogirlikda farzand kurdi. Kandga tolerantlik testlari meyorda ekanligini kursatdi. Tukan ayol insulinga moyil diabet kasalligiga chalingan bulib, muntazzam davolanib yuradi. Aytingchi: Bu bemorga kanday maslaxat berasiz? Bu bemorga xayot tarzi buyicha kanday dietani tavsiya etasiz?

Vaziyatli masala №2

25 yoshli buyi 165 sm, tana vazni 78 kg ni tashkil etadigan bemor ozish uchun xarakat kildi. Buning uchun u ochlik yuli bilan ozishni maksad kildi. Birok, ochlikdan sung unda sariklik yuzaga kelganini paykadi. Bunday sariklik oldin xam kuzatilgan. Bu esa bu sariklikni alkogol istemol kilganga uyugan. Jigar kattalashmagan, konda umumiy bilirubin mikdori 50 mkmol. l. (3mg%) siydikda ut pigmenti yuk. ALT 30 ED, AST 30 ED. Savol: Nima deb uylaysiz, nima uchun bemorda giperbilirubinimiya kuzatildi? Bu bemor uchun davo dietasini tuzib bering.

Testlar

1. O'zbekistonda parhez ovqatlanish haqidagi ilmni rivojlanishiga xissa qo'shgan qaysi olimlarni bilasiz?

A) A.N. Kryukov*

V) I.A. Kassirskiy*

S) A.A. Asqarov*

D) M. Asqarov

E) I.I. Pavlov

F) Bogomols

2. Dietoterapiyada kaysi ko`rsatmalar mos kelishi kerak?

A) kimyoviy tarkibi*

V) kaloriyasi*

S) masalliqar yigmasi va ularning oshxona ishlovi xamda ovqatlanish tartibi*

D) biologik tarkibi

E) masalliklar aralash bulganda

F) kam mikdoriga

3. Umumiy ovqatlanish kanday omillarga asoslanadi?

A) sifatli ovqatlanish*

V) doimiy parhez ovqatlanish*

- S) turli ovqatlanish*
- D) tez-tez ovqatlanish
- E) tartibli ovqatlanish
- F) bir xil tartibli ovqatlanish

4. Ovqatlanish kuniga necha marotaba bulishi kerak?

- A) 3-4 marta*
- V) 5-6 marta*
- S) 8 marta*
- D) 2 marta
- E) 3 marta
- F) 7-10 marta

5. Bir kunlik taomnoma qanday taksimlanadi?

- A) nonushta 25%*
- V) tushlik 35%*
- S) kechki ovqat 25%*
- D) nonushta 28%
- E) tushlik 18%
- F) kechki ovqat 35%

6. Sogʻlom odam kuniga necha marta ovqatlanadi?

- A) 3 marta*
- V) 4 marta*
- S) 5 marta*
- D) 9 marta
- E) 2 marta
- F) 8 marta

7. DPM da ovqat tayyorlash boʻlimlariga tarqatish ikki tizimini aniqlang.

- A) markazlashtirilgan*
- V) markazlashtirilmagan*
- S) aralash
- D) aloxidalashgan

8. Parxez turlarini kursating.

- A) umumiy*
- V) maxalliy
- S) maxsus*
- D) istalgan tarzda

9. Parxez stoli kim tomondan tuziladi?

- A) katta xamshira*
- V) dieta xamshirasi
- S) bulim boshligi
- D) navbatchi vrach

10. Dietaterapiya nima?

- A) parxez nomlari
- V) ovqat kalloriyasi
- S) parxez bilan davolash*
- D) ovqatning energetik qiymati

Amaliy mashg'ulot №3. Yurak qon-tomir tizimi kasalliklarida davolovchi parhez ovqatlar.

Klinik mashg'ulot: Yurak qon-tomir tizimi kasalliklarida diet anamnez to'plashda hashiralik yondoshuvi.

Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi.

Ish bosqichlari va vaqti.	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
Tayyorlov bosqichi (5 daqiqa)	1. Auditoriya tozaligini nazorat qiladi 2. Talabalarni mashg'ulotga tayyorgarligini tekshiradi 3. Davomatni nazorat qiladi	Talabalar
1. O'quv mashg'ulotiga kirish bosqichi (10 daqiqa)	1. Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash. 2. Kirish ma'ruzasi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash	Talabalar
2 – asosiy bosqich (20 daqiqa) (25 daqiqa) 80 daqiqa	1. Talabalarni kichik guruhlariga bo'lib, mavzu bo'yicha savollarni beradi. Slaydalar, multimedialardan foydalanadi 3 pog'onali intervyu Talabalara mavzuga oid savollar beriladi. Savollarga tezkor javob berish orqali lider talaba aniqlanadi. Ularning orasidan ko'p va tez savollarga javob berganiga qarab baholab chiqiladi 2. Ko'rgazmali plakatlardan foydalanadi 3. Slaydalar, multimedialardan foydalanadi 4. Davolash ishlarini olib boradi 5. Mavzular asosida berilgan ma'lumotlarni umumlashtiradi va xulosa laydi, faol ishtirokchi talabalarni rag'batlantiradi va umumiy baholaydi Klinik mashg'ulot bo'limda hamshira ishtirokida olib olib boriladi	Kichik guruhlariga bo'linadilar Tomosha qiladilar Qatnashadilar Tinglaydilar va savollarga javob beradilar
yakuniy bosqich (10 daqiqa) (10 daqiqa)	1. Yakunlovchi xulosa qiladi 2. Mustaqil ish va uyga vazifa beradi	Tinglaydi Yozib oladi Yozib oladi
Jami: 160 minut - 4 soat		

Yurak kon tomir kasalliklarida ovqatlanish.

Uzbekistonda yurak kon tomir kasalliklari axoli ulimi sabablari ichida birinchi urinni egallaydi va umumiy ulimni 55% ni tashkil kiladi. Yurak kon tomir kasalliklari ichida 90% ulim xolatlari yurak shillik kavatlar va miya insultiga tugri keladi va faktorlar ichida eng xavflisi xisoblanadi. Ateroskleroz

giperxolesterinemiya, arterial gipertoniya, ortikcha tana vazni bilan boglik kasalliklarda notugri ovqatlanish xisoblanadi. Yurak kon tomir kasalliklari (ateroskleroz, yurak ishemik kasalligi, gipertoniya kasalligi, miokard infarkti) profilaktikasida soglom turmush tarzi, shu bilan birga ovqatlanishga katta axamiyat beriladi. Antiaterogen, gipoxolesterinli parhez yordamida ishemik yurak kasalligi patogenezi asosida yotuvchi asosiy mexanizmlarga aktiv ta'sir kursatish mumkin. Parhez yordamida kon zardobida umumiy xolesterin va past zichlikli lipoproteidlar mikdorini kamaytirish mumkin. Yurak ishemik kasalligi, gipertoniya kasalligi, surunkali yurak- kon tomir etishmovchiligida ratsion bilan K va NA kabi makroelementlarning balanslashgan xolda tushish muxum axamiyatga ega natriy ionlari tushishi muxum axamiyatiga ega natriy ionlari organizimda suyuqlik ushlanishiga, K ionlari esa suyuqlik chikib ketishini chakirishi mumkin. Inson fiziologik extiyojini kondirish uchun tabiiy oziq-ovqat maxsulotlari- gusht, balik, sabzavot, mevalar va nonda mavjud bulgan osh tuzi mikdori etarli bulib, u 2-3 g ga teng. Uzoq vakt ratsionda osh tuzini chegaralash xech kanday nojuya effektlar chakirmaydi. Yurak- kon tomir kasalliklari davo ratsionida K ga boy oziq moddalar (asosan usimlik maxsulotlari) bulishi kerak. Yurak- kon tomir kasalliklari bilan ogrigan bemorlar kuniga 4-5 marta oz-ozdan ovqatlanish kerak. Bunga sabab ovqat xazm kili shva yurak-kon tomir sistemasini zuriktirmaslikdir. Yodning antiaterogen ta'sirida yurak ishemik kasalligi va ateroskleroz irofilaktikasi va davolashda foydalanilgan. Bizning ratsionimizda yod manba bulib, birinchi navbatda dengiz maxsulotlari: dengiz baliklari, kalmar, krevetkalar va dengiz karami xisoblanadi. Ateroskleroz, gipertoniya kasalligi, yurak ishemik kasalligi bilan xasta bemorlar dietoterapiyasida ovqat bilan vitamin S ning biroz ortikcha mikdori tushishi xakida kaygurishi kerak. Bu vitamin etishmasligida konda xolesterin oshadi, aterogenez jarayonlari aktivlashadi. Askorbin kislota manbai bulib sabzavotlar, mevalar na'matak mevalari va turli urmon mevalari xisoblanadi.

Surunkali yurak ishemik kasalligi va utkazilgan miokard infaretidan keyingi ovqatlanish.

Miokard infarkti kelib chikishining asosiy sabablari bulib, yurak ishemik kasalligi xisoblanadi. Ishemiya suzi lotin tilidan "kon aylanish etishmovchiligi" degan ma'noni anglatadi. Yurak mushagining etarli kon bilan ta'minlanish masalasiga kupgina xollarda yurak tomirlari aterosklerozi va bu tomir uzok spazm xolatiga mayinligi xisoblanadi. Bu kasalliklarning birgalikda kelishida birinchi navbatda sutkalik ratsion kaloriyasini kamayishiga olib keladi, chunki energiya sarfi majburiy jismoniy aktivlikning cheklanishi tufayli kamayadi. Ortikcha ovqatlanishga yul kuymaslik juda muxim, chunki bu xolatda ovqat xazm qilishsistemasigina emas, balki yurak qon tomir sistemasi zo'riqishi mumkin. Yurak ishemik kasalligi va aterasklerozda davomli ovqatlanish antiateraskleratik yo'nalishga ega bo'lishi kerak. Bu maqsaddaratsionda yog'lar umumiy miqdorini kamaytirish, birinchi navbatda xayvon yog'larini kamaytirish kerak.(saryog' 15-20g kuniga) SHu bilan birga xar kungi ratsionga usimlik yog'i (paxta yog'i, zaytun, kungabokar yog'i va boshkalar) sutkasiga 25-30 gr mikdorda kiritiladi. Usimlik yog'i qiymati nafakat uning kulinar va ta'm xsusiyatlari bilan emas, ba'lki polituyinmagan yog' kislotalarining asosiy ma'nbai ekanligi aniklanadi. Bu kislotalar xolesterin almashinuvini yangilaydi. Antiaterosklerotk xususiyatlariga ya'na usimlik yog'idagi fosfatid, sterinlar, tokoferollar xam ega. Afsuski, termik kayta ishlov usimlik yog'ining foydali xsusiyatlarini kamaytiradi, shuning uchun usimlik yog'ini salat, vinegretlarga kushish maksadga muofikdir. Xolesterin saklovchi maxsulotlar (jigar, buyrak, miya gushtining yog'li navlari, tuxum sarigi) iste'mol kilishni cheklash kerak. Birok cheklash bu maxsulotlardan umuman voz kechish kerak degani emas. SHu narsa ma'lumki: xolesterin mikdori nafakat uning ovqat maxsulotlari tushishi bilan aniklanmaydi. Ular organizmda moddalar almashinuvi jarayonida xosil buladi. SHakar vaa shirinliklarni kamrok iste'mol kilish juda muxum. SHakar mikdori ratsionda kuniga 40-50 gr dan oshmasligi kerak. Kand mikdori ortikcha bulishi YUISH kasalligini avj olishiga olib keladi. Aterosklerozda modda almashinuviga ijobiy

ta'sir kiluvchi, organik yod saklovchi dengiz maxsulotlari: balik, kalmar, krevetkalar, dengiz karami juda foydali. Ovqat boshka mikroelementlar xromining bulishi xam katta axamiyaga ega, xromning etishmasligi ateroskleroz rivojlanishi bilan boglik. Xrom juxori, perlovka, grechka yormalari, non sabzavot, va gushtda buladi.. Xar kungi ratsionga turli-tuman sabzavotlar, mevalar, yormalar, dagal ishlov berilgani uchun maxsulotlarini aktiv kiritish kerak. Bu maxsulotlar S,R, V gurux vitaminlari, K va magnit tuzlari, mikroelementlar, klechatka manbai bulib, modda almashinuviga ijobiy ta'sir kursatib, xlesterinni organizmdan chikarishga yordam beradi. Yurak ishemik kasalligi bilan ogrigan bemorlar ratsiondan vegetarian intervallari , mevali, sutli, yormali intervallar bulishi maksadga mvofik. Gusht va balik bulonlari xaftasiga 1-2 martagacha chegaralanadi. Gushtli bulonlari ortikcha is'emol kilish ularda kup mikdorda ekstraktiv moddalarning bulishi tufayli mumkin emas. Gusht kaynatiladi ekstraktiv moddalar kam mikdorda asab va yurak-kon tomir sistemasiga kuzgatuvchi ta'sir kursatadi. Achchik choy vakofe kup mikdorda iste'mol kilish yurak tez urishi va uykusizlikka olib keladi.

Yurak ishemik kasalliklarida va aterosklerozda

tavsiya etiladigan misol menyusi.

Ertalabgi nonushta: Guruchli sutli butka, tuxum okidan omlet, sutli kofe.

Ikkinchi nonushta: pishirilgan olma, na'matak damlamasi.

Tushlik: vegetarian shurva sabzavotlardan tayyorlangan (kartoshka, sabzi, yashil kukatlar), kaynatilgan gushtdan befstrogan sabzavotli salat, kompot.

Tolma choy: Kirgichdan utkazilgan sabzi, shakar yoki mevalar bilan.

Kechki ovqat: Kynatilgan balik kartoshkali pyure bilan, tvorog yog`siz.

Uykudan oldin: Katik.

Kun buyi: Kora non-150g, bugdoy noni-100g, kand-40g, saryog`-15g.

Agar yurak ishemik kasalligi yoki utkazilgan miokard infarktiga, yurak etishmovchiligi yondosh balsa ovqat tuzsiz bulishi kerak. Tuzlamalar, dudlamalar va tuz saklovchi maxsulotlar cheklanadi. Bir vaktida suyuklik mikdori 1.2 lgacha sutkasiga cheklanadi.

Gipertoniya kasalligida ovqatlanish.

Gipertoniya kasalligi- keng tarkalgan yurak-kon tomir kasalligi bulib, arterial kon bosim oshish bilan nomoyon buladi va ko`pincha ateroskleroz bilan birga keladi. Kim bu kasallik bilan dori vositalari orkali kurashsa buladi deganlar adashadi. Gipertoniya kasalligi avj olishning davo va profilaktikasi ma'lum bir parxezni talab kiladi. Ovqat xazm kilish jarayonlari yurak kon tomir sistemasi ish faoliyati bilan boglik. Kup mikdorda ovqat oshqozoni tulishiga, diafragma siljishi va yura kishi kiyinlashishiga olib keladi. Ortikcha suyuklik xam zurikishga sharoit yaratadi. Agar ratsionda juda kup Osh tuzi balsa, organizm tukimalarida suv ushlanadi, bu esa arterial bosm oshishiga va shishilarga olib keladi. Gipertoniya kasalligi tugri ovqatlanish uchun kuyidagilarni e'tiborga olish kerak. Osh tuzi iste'molini cheklash bu xastalikda juda muxum. Ortikcha tuz mumkin emas. Ovqatni tuzsiz tayyorlash ta'vsiya etiladi yoki tayyor taomlarni engil tuzlash kerak. Tuz urniga ovqatga limon kislota, koritsa, petrushka kukati kushish mumkin. Kaliy tuzlari saklash maxsulotlari kuprok bulishi kerak: Kaliy yurag mushagi faoliyatini yaxshilaydi va ortikcha suyuklikni organizmdan chikishini ta'minlaydi. Kaliy tuzlari kup mikdorda sabzavot, mevalar, urmon mevalari, sharbatlarda kup buladi, ayniqsa kaliy tuzlari kartoshka, karam, kovok, urikda kup bulib, uning chin konsentrati bulib turshak, kora olxuri, uzum, na'matak mevasi xisoblanadi. Organizmni maishiy tuzlar bilan ta'minlash kerak, ular kon tomirlarga kengaytiruvchi ta'sir kursatib, kon tomirlar spazmlari profilaktikasiga yordam beradi Magniyli parxez kora va bugdoy noni, ovsyana, grechka yormalari, sholgom, sabzi, salat, petrushka kukati, kora ituzum, grek yongogi, bodom kabi maxsulotlar kiradi. SHunday kilib, Osh tuzini ratsionda cheklanishi va K, Mg tuzlari saklovchi maxsulotlar bilan organizmni etarli mikdorda ta'minlanishi- gipertoniya kasalligida

davoli ovqatlanishning asosiy xususiyatlaridan biri xisoblanadi. Yurak kon tomir va nerv sistemasini kuzgatuvchi ichimliklarni cheklash kerak: achchik kilib tayyorlangan choy va kofe. Kofein va boshka tonusni oshiruvchi moddalarga yurak tez urishi, uykusizlik va arterial bosim oshishiga olib keladi. Ayniqsa, oson eruvchi kofedan extiyot bulish kerak, chunki unda kofein mikdori odaidagidan kup buladi. Suyuklikning umumiy mikdori kuniga 1-1,2l gacha kamaytirilishi kerak, buning ichiga choy, klmpot, sut va shurvalar kiradi. Maksud yurak kon tomir sistemasi ishini zuriktirmaslik kerak. SHuni ta'kidlash kerakki, gipertaniya kasalligi va ateroskleroz bir-biri bilan boglikdir. Gipertaniya ateroskleroz, rivojlanishiga olib kelishi, uz navbatida gipertaniyaning uzi ateroskleroz fondida yuzaga keladi, asosan yosh insonlarda kuzatiladi. Uning bu xsusiyatlarini davoliy ovqatlanishda xisobga olish kerak. Ateroskleroz davosida tuyingan yog` kislotalariga boy xayvon yog`lari iste'molini sutkasiga 25-30g gacha kamaytirish, uning urniga usimlik yog`lari (kunigabokar, zaytkn, paxta va boshkalar) ilan almashtirish kerak. Bu yog`lar nafakat ma'zali bulib, balki uzida tuyinmagan yog` kislotalari borligi uchun xolesterin almashinuvini normallashtiradi.

Kaliyli parhez misol menyusi.

Birinchi nonushta; YAngi sabzavotlardan salat (bodiring va pamidor-100g, smetana-20g) grechkali butqa (grechka yormasi- 40g, yog`10-g) sut-100ml.

Ikkinchi nonushta; Kora smorodinali sharbat 100ml.

Tushlik: Kartoshkali shurvalar kartoshka- 200g, sut- 50 ml, yog`- 10g, kaynatilgan gusht- 50g, sabzavotli garnir bilan (kovok, kabachki, sabzi, kartoshka- 100g).

Tolma choy; Na'matak damlamasi-100 ml.

Kechki ovqat; Kartoshkali kotletlar kartoshka- 200g, ½ tuxum, yog`-10g, smetana-20g, kaynatilgan gusht- 40g.

Uyokudan oldin; Mevali sharbat- 100 ml, yoki ivitilgan turshak, yoki olxuri 150- g, kuruk mevalar. Yurak etishmovchiligi bilan oz-ozdan 4-5 marta kuniga ovqatlanish juda muxum. Oxirgi ovqat is'temoli uyokudan 2 soatdan kech bulmasligi kerak.

10-parhez.

Ko'rsatma: Yurak qon – tomir sistemasi kasalliklari; a) yurakning revmatik illatlari, kompensatsiya bosqichi yoki qon aylanish etishmovchiligi I- bosqichi;

b) gipertonik kasalliklarning I- II bosqichida;

v) nerv sistemasi kasalliklari;

g) vavjud faqat siydikda o'zgarishlar bo'lgan surunkali nefrit

Umumiy tarifi: osh tuzi cheklangan, kamaytiriladi(5-6 g).

Azotli moddalar qo'shilmagan parhez. Ichak harakatini bajarib turuvchi maxsulotlar beriladi: sabzavot,mevalar, bug'doy noni.

Kaloriyasi va tarkibi: 80g oqsil, (hayvon oqsili 50), 65-70 g yog`, uglevod 350-400g. Kalloriyasi 2500-2800 kkal.

Ovqatlanish tartibi: 1- kunda 5-6 marta, kechki ovqat uxlashdan 3 soat oldin beriladi. Yurak qon – tomirlar kasalliklarida suyuqlik 1000- 1200 mlgacha kamaytiriladi.

4.2.Vaziyatli masalalarning kompleksi

Vaziyatli masala №1.

Bemor 70 yosh erkak SHikoyatlari: bosh ogriklarga, uykusizlikka, bosh aylanishiga, xotira pasayishiga va umumiy xolsizlikka shikoyat kiladi. Bemor 20 yil davomida gipertoniya kasalligi bilan ogriydi.

Ob'ektiv: Umumiy axvoli o'rta ogirlikda. Auskultatsiyada yurak tonlari bugik, aorta ustida 2 ton aksenti eshtiladi. AB=160/90 mm. sim. ust

Savol:

1. Xamshiralik tashxisini ko'ying
2. Bemorga parxez buyicha tavsiya bering

Vaziyatli masala № 2

Bemor 75 yosh kasalxonaga tush ostidagi ogrik, xansirash, xavotirlik xolatida keltirildi. Tush ostidagi ogrik chap kul, kurak soxasiga uzatiladi, nafas olishi tez-tez, yuzaki. Bemorda jismoniy xarakat vaktida yukoridagi shikoyatlar kuchayadi. Kasallik bir necha yillardan beri bezovta kiladi. Auskultatsiyada yurak tonlari bugik, taxikardiya aniklandi.

Savol:

1. Xamshiralik tashxisini kuying
2. Bemorga parxez buyicha bering

Mavzuga oid testlar**1-2 A darajali gipertoniya kasalliklarda parxez №... zarur?**

- №10
- №7
- №2
- №4

Miokardit kasalligida qaysi diyeta stoli buyuriladi?

- №10
- №9
- №8
- №11

Kaliyga boy maxsulotlar...

- Mayiz, o'rik qoqi
- Konfet, konditer maxsulotlari
- Sut, tvorog
- Go'sht, baliq

Yurak kasalliklarida qaysi modda cheklanadi?

- Natriy
- Kaliy
- Temir
- Stink

Yurak kon tomir tizimi kasalliklarida nechanchi parxez stol qo'llaniladi?

- 10 parxez
- 5 parxez
- 15 parxez
- 7 parxez

10 -a stol qanday bemorlarga buyuriladi?

- 2-3 bosqichdagi yurak yetishmovchiligi
- Gepatitda
- Nefritda
- Ponkreatitda

Yurak yetishmovchiligida quyidagi tavsiya qilinadi ?

- Kaliyga boy
- Natriyga boy

Vitaminlarga boy
Temirga boy maxsulotlar

1. 10 - parhez stoli kaysi kasalliklarda tavsiya etiladi?

- A) gipertoniya*
- V) o'tkir miokard infarkti*
- S) bosh miya kon aylanishining buzilishi*
- D) podagra
- E) urat diatezi
- F) eritremitiya

2. 10 - parhezni buyurishdan maksad.

- A) qon aylanishini yaxshilash*
- V) asab tizimini yaxshilash*
- S) siydik yo'llari faoliyatini yaxshilash*
- D) nafas olish yullari faoliyatini yaxshilash
- E) xazm yullari faoliyatini yaxshilash
- F) eshitish yullari faoliyatini yaxshilash

3. 10 – parhez stolida energitik quvvati qancha?

- A) oqsillar 100-120gr*
- V) yog'lar 70gr*
- S) uglevodlar 300gr*
- D) oqsillar 50-70 gr
- E) eglar 250-400 gr
- F) uglevodlar 30-40 gr

4. 10 - parhez stolining qo'shimcha bo'limlarini ko'rsating.

- A) 10a*
- V) 10i*
- S) 10s*
- D) 10b
- E) 10v
- F) 10d

Amaliy mashg'ulot №4. Nafas a'zolari kasalliklarida davolovchi parhez ovqatlar.

Klinik mashg'ulot: Nafas a'zolari kasalliklarida diet anamnez to'plashda hashiralik yondoshuvi.

Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi.

Ish bosqichlari va vaqti.	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
Tayyorlov bosqichi (5 daqiqa)	1.Auditoriya tozaligini nazorat qiladi 2.Talabalarni mashg'ulotga tayyorgarligini tekshiradi 3.Davomatni nazorat qiladi	Talabalar
1. O'quv mashg'ulotiga kirish bosqichi	1.Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash. 2.Kirish ma'ruzasi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash	Talabalar

(10 daqiqa)		
2 – asosiy bosqich (20 daqiqa)	1. Talabalarni kichik guruhlariga bo'lib, mavzu bo'yicha savollarni beradi. Slaydalar, multimedialardan foydalanadi “Ari uyasi”	Kichik guruhlariga bo'linadilar Tomosha qiladilar
(25 daqiqa)	Ushbu usul muammoni butun gurux bilan yoki 2 guruxga bulinib xal etish uchun muljallangan. Topshirik har xil bulishi yoki 1 ta topshirik butun guruxga berilishi mumkin, 10-15 minut da gurux muammoni echish yulini taxlil qilib. ham kasabalariga doklad qiladi va eng yaxshi variant tanlanadi.	Qatnashadilar Tinglaydilar va savollarga javob beradilar
80 daqiqa	Klinik mashg'ulot bo'limda hamshira ishtirokida olib olib boriladi	
yakuniy bosqich (10 daqiqa) (10 daqiqa)	1. Yakunlovchi xulosa qiladi 2. Mustaqil ish va uyga vazifa beradi	Tinglaydi Yozib oladi Yozib oladi
Jami:160 minut - 4 soat		

Pnevmoniya bulgan bemorga taomnoma tuzish

Kerakli mahsulotlar	Bajarish algoritmi	Izoh
1.Sutli butka, limon choy 2.Na'matak suvi, 3.Sabzavotli suyuk osh, bugda pishgan kiymali gusht, kompot 3. Pechene, choy 4. Kefir, non, kand 200g, osh tuzi 5-6 g 5.suyukliklar 1 litrgacha	Nonushta:Makkadan tayyorlangan sutli butka, limon choy Soat 11 da 1 stakan na'matak suvi Tushlikka : Sabzavotli ezib pishirilgan suyuk osh, bugda pishgan kiymali gusht, kompot Soat 16:00 da pechene, choy Kechki ovqatga:Kaynatilgan yog`siz gushtli kartoshka pyuresi bilan kofe (sutli). Maxsus blank (f-1-84) –taomnomada hamshira davolash muassasining nomi, taomnomaning tuzilgan kuni, bemorlar haqida ma`lumot, bo`limining nomi, palata raqami parxez taomlar sanasini ifodalaydi	Taomnoma har kuni to`ldiriladi

	Hamshira tuzgan taomnomani katta hamshiraga topshiradi, u esa taomlar sonini umumlashtiradi va oshxonaga jo`natadi	
--	--	--

15- parhez.

Ko`rsatma: maxsus davo parhezi kerak bo`lmagan ichki kasalliklarda qo`llaniladi.

Tarkibi va kaloriyasi: 80-100g oqsil ,shundan 50% mol yog`i. 80-100 g yog`. Shundan o`simlik moyi 20-25 g, 400-500g uglevodlar, 400-450 g kraxmal.50-100 g qand, kaloriyasi: 3000 kkal

Ovqatlanish tarkibi: 1 kunda 4-6 mahal, ba`zi kunlarda qisman ochlik joriy etiladi. Contrast kunlari. Ba`zi kasalliklarda yengil parhez buyuriladi. Maxsulot turlariga, tarkibiga qarab qisman ochlik kuni quydagicha:

- 1) **uglevodli, qandli fruktozali, sabzavodli**
- 2) **oqsilli sutli, tvorogli,go`shtli aralash sabzavodlar bilan.**
- 3) **Yog`li kun- qaymoq iste`mol qilinadi.**

Qandli kun: jigar va o`t pufagi kasalligida, nefritda surunkali enterokolitda buyuriladi. Har 3 soat oralatib 5 mahal bir stakandan qandli issiq choy beriladi.

Olmali kun: Semiz odamlarga, gipertoniya kasalligida, aterosklerozda, surunkali nefritda buyuriladi. Kuniga 5 marta 300g dan olma beriladi, hammasi bo`lib 1,5 kg. Yurak- tomirlar kasalligi va surunkali nefritda uchragan bemorlarga 100 g shakar qo`shib beriladi.

Guruch-kompotli kun: jigar kasalligida, o`t yo`li kasalligida, buyrak gipertoniya kasalligida buyuriladi.

Kuniga 1-2 kg yangi yoki 240g quritilgan meva beriladi. 50g dan guruch, 120g shakar.

Tayyorlangan kompotni (1,5l) 6 marta ichish uchun bo`linadi, shundan 2 marta suvda pishirilgan shirguruchli bo`tqa beriladi.

Uzumli kun: 1,5 kg uzum yuqoridagi usulda beriladi.

Bargakli kun: yurak –tomirlar sistemasi kasalligida buyuriladi. Kuniga 500g suvda ivitilgan bargakdan 5 mahal 100g dan beriladi.

Kartoshkali kun: o`tkir yoki surunkali nefrit kasalligida bo`laigan shishda buyuriladi. 1-1,5 kg yoki 2 kg (qo`rga ko`mib po`chog`i bilan yoki qaynatilgan tuzsiz kartoshka beriladi).

Salatli kun: aterosklerozda, gipertoniya kasalligida, buyrak kasalligida, oqsil almashinuvi buzilganda, poliartritda beriladi. Yangi sabzavot va mevalarga (1,2-1,5 kg) oz miqdorda yog`siz qaymoq yoki o`simlik moyi qo`shib kuniga 4-5 marta beriladi.

Bodringli kun: semirish, gipertoniya kasalligida buyuriladi. Bemor 1 kunda 2 kg yangi bodring iste`mol qiladi.

Tarvuzli kun: buyrak, siydik chiqarish yoli kasalligida, gipertoniya kasalligida, jigar kasalligida kuniga 300g tarvuz 5 mahal beriladi.

Behili kun: Semizlik va gipertoniya kasalligining II-III darajalarida kuniga 500g pishirilgan behi beriladi.

Qovoqli kun: 1,5 kg po`sti bilan pishirilgan qovoq beriladi. Ko`rsatmalar yuqoridagi kabi.

Sutli kun: yurak –tomirlar sistemasi etishmovchiligining II-III darajalarida buyuriladi. Bemorga kuniga har 2 soat oralatib 6marta 100 ml dan sut beriladi.

Qatiqli kun: ateroskleroz, podagra, semizlik kasalliklarida buyuriladi. 1,5 l qatiqni 250 g dan har 2-4 soat oralatib 6 marta beriladi.

Tvorogli kun: semizlik kasalliklarida va aterosklerozda buyuriladi. Tvorog (400-600g) 4 marta iste`mol uchun bo`linadi. 100-150 g dan va 15 g smetana qo`shib beriladi. Bundan tashqari, 2 stakan shakarsiz

sutli kofe beriladi va 1-2 stakan na'matak qaynatmasi ham qo'shiladi.

Go'shtli kun: semizlik kasalliklarida beriladi. Kun davomida 360 g qaynatilgan go'sht (yog'siz go'sht), sabzavotli qayla (garner) bilan 6 marta iste'mol uchun bo'linadi.

Vaziyatli masala №1

Bulimga K. degan bemor tushdi, 34 yoshda, kasbi ukituvchi. SHikoyati: tinch xolatdagi xarsillashga, uning jismoniy zurikishida xarsillash kuchayishiga, xaroratini 39.9 gacha kutarilishiga, yutalganda oz miqdordagi zangsimon balgam ajralishiga, ung tomonida kukrak kafasida ogrik borligiga. Bemor bulimga yotkizildi.

Savol: Sizning Ushbu xolat buyicha fikringiz va kaysi parhez stoli tavsiya etiladi?

Vaziyatli masala № 2

Uzok yillardan beri surunkali bronxit bilan ogrib yurgan bemor kechasi birdaniga nafas sikilishidan uygonib ketdi. Xavo etishmayotganligidan shikoyat kiladi. Bemorni xurujsimon yutal , nafas chikarish kiyinlashishi va uning chuzilishi bezovta kiladi.

Savol:1. Bemor axvoli kaysi kasallikka xos baxo bering?

2.Xamshira tashxisini kuying

3. Bemorga kanday parhez tavsiya kilasiz?

Testlar1.Bronxial astmada tavsiya etiladi?

To'liq fiziologik ovqatlanish

Go'shtli qovurma ovqatlar

Ko'p miqdordagi tizmi maxsulotlar

Shokolad maxsulotlari

2.Pnevmoniyda qaysi diyeta tavsiya etiladi?

№13

№2

№ 12

№14

3.Bronxial astmada cheklanadi

no`xot, loviya ,mosh,sitruslar

go`sht, qand

sitruslar, go`sht

bo`yoqli mahsulotlar

4.O`pka-yurak yetishmovchiligida tavsiya qilinadi?

kaliyga boy mahsulotlar

minerallar

vitaminlar

kalsiyga boy mahsulotlar

5.Allergenlik xususiyati ... da ko`proq

shaftoli, citruslar, kofe

olma, shaftoli, shokolad

kofe, choy,tuxum

asal, non, tvorog

6.Tarkibida Ca saqlaydigan mahsulotlarga ... kiradi.

sut, pishloq, tvorog

non, meva, bug`dov

guruch, grechka, no`xat

tvorog, guruch

7. Bronxlar spazmida Ca ga boy ovqatlarni berish... ni chaqiradi.

spazm

biotonus

tonus o`zgarmaydi

goho o`zgaradi

8. Balg`am ko`p chiqishda organizmda ... yo`qotiladi?

oqsil

uglevod

yog`

minerallar

9. Nafas yo`lida patogen mikroflorani avj olishiga ... qulaylik yaratadi.

qoldiq oqsil va uglevodlar

yog`lar va minerallar

suv va minerallar

vitaminlar va yo`glar

10. Vitamin P qanday maxsulotlar tarkibida buladi?

A) limon*

V) olma

S) na`matak*

D) qora smorodina

E) sabzi

F) shotut

Mavzu bayoni

Amaliy mashg`ulot №5 Siydik-ajratish tizimi kasalliklarida davolovchi parhez ovqatlar.

Klinik mashg`ulot: Siydik-ajratish tizimi kasalliklarida diet anamnez to`plashda hashiralik yondoshuvi.

Amaliy mashg`ulotining texnologik kartasi.

Ish bosqichlari va vaqti.	Ta`lim beruvchi	Ta`lim oluvchilar
Tayyorlov bosqichi (5 daqiqa)	1. Auditoriya tozaligini nazorat qiladi 2. Talabalarni mashg`ulotga tayyorgarligini tekshiradi 3. Davomatni nazorat qiladi	Talabalar
1. O`quv mashg`ulotiga kirish bosqichi (10 daqiqa)	1. Mavzu bo`yicha o`quv mazmunini tayyorlash. 2. Kirish ma`ruzasi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash	Talabalar
2 – asosiy bosqich (20 daqiqa) (25 daqiqa)	1. Talabalarni kichik guruhlarga bo`lib, mavzu bo`yicha savollarni beradi. Slaydalar, multimedialardan foydalanadi « Aylana stol, uslub Bu uslubda talabalar orasiga mulohaza yuritilishi lozim bo`lgan vaziyatli masala o`rtaga tashlanadi.	Kichik guruhlarga bo`linadilar Tomosha qiladilar Qatnashadilar Tinglaydilar va savollarga javob

120 daqiqa	<p>Bu uslubning yaxshi tomoni shundaki, kam kuch sarflab gurux orasidagi tafovUt ni tekislash. O'qituvchi talabalarga muammoni mustaqil xal qilishni taklif qiladi. Mayda guruxlar uzaro muxokamadan sung, ya'ni agar 4 guruxga bulingan bulsa muxokamadan sung guruxlar 2 guruxga birlashib, yana muxokama qilib bir butun katta guruxga kushilib boradi. Natijada yaxshi aloxida muxokama qilingan umumiy fikr xosil qilinadi. Bu uslubda har bir talaba ishlash davomida uz fikrini berishga harakat qiladi.</p> <p>Uslubning moxiyati jixatidan ustunlik tomonlari:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Har bir talaba uzi masalani xal qiladi. • Muloxaza davrida har bir kichik gurux uz javobini asoslashga harakat qiladi. <p>Klinik mashg'ulot bo'limda hamshira ishtirokida olib olib boriladi</p>	beradilar
yakuniy bosqich (10 daqiqa) (10 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Yakunlovchi xulosa qiladi 2. Mustaqil ish va uyga vazifa beradi 	Tinglaydi Yozib oladi Yozib oladi
Jami:200 minut - 5 soat		

Mavzu bayoni

Surunkali nefritda ovqatlanish. Nefrit- buyraklar yalliglanishi (grekcha suzdan olingan bulib, nephros- buyrak) Surunkali nefrit buyrak aloxida koptomchalarining zararlanishi bilan xarakterlanadi. Kasallik deyarli simptomsiz kechishi mumkin, gipertoniya, albuminuriya (siydikda oqsil) kuzatiladi. Surunkali nefrit buyraklar azot ajratish funksiyasini buzilishi, ya'ni surunkali buyrak etishmovchiligi bilan birga kechishi mumkin. Surunkali nefrit remissiyasida, buyrak etishmovchiligi AB normada bulganda, kuydagidek fakat oqsil izlari va biroq mikdorda eritrotsitlar ortganda 7- 10 parxez stollari Osh tuzini (6- 10 gacha) cheklanishi Bilan buyuriladi. Surunkali nefritda gusht va balikdagi ekstraktiv moddalarni meva sabzavotdagi efir yog'larni cheklash, shu Bilan birga vitaminlarga boyitish kerak. 7- parxez stoli kulanishi ovqatni tuz kushmasidan tayyorlash kerak, shifokor bilan kelishib tayyor taomlar tuz kushiladi, iloji boricha tuz kam mikdorda kushishi kerak. Bu kabi parxez (Osh tuzini kam mikdorda kam mikdorda kushish) gipertoniya profilaktikasiga yordam beradi. Tuzsiz taomlarni ta'm xususiyatlarini yaxshilashi uchun ratsionga nordon- shirin souslar, smetanali, sabzavot va mevali podlivlar, limon kislotasi kushiladi. Ziravor va kukatlar lavr bargi, vanilin, korika, kukat, juda foydali xisoblanadi. Kovurilgan piyoz mumkin. Buyrak etishmovchiligi belgilari kuzatilmaganda kushimcha mutaxassislar tulakonli oqsilli oziqlar (gusht, balik, tvorog, sut, tuxum) larni tavsiya kilinadi. Gusht asosan kaynatilgan xolda yoki keyinchalik kovurilib tayyorlangan gusht is'temol kilish mumkin. Kulinar kayta ishlov mexanik avaylashni xisobiga olmaydi. Qisman ximiyaviy avaylashda ekstraktia

moddalarga boy taomlar: kaynatma gushtli, balikli, kuzikorinli buleonlar, tuzlangan, marinadlanegan, sabzavotlar, turp, yangi piyoz, sarimsok piyoz, bulg'or kalampiri, va boshka ziravorlar cheklanadi. Sabzavot va mevali sharbatlar foydali bulib, tomat, sabzi, olma, limonli sharbatlar kiradi. Achchik kofe ichmaslik lozim. Buyrak etishmovchiligida davolovchi vrachlar induividual parxezni tavsiya kilinadi, bunda oqsil saklovchi induividual parxezni tavsiya kiladi, bunda oqsil saklovchi maxsulotlar ratsiondan olib tashlanadi.

Buyrak tosh kasalligida ovqatlanish.

Toshlar siydik kislota tuzlari (uratlar), shavel kislota tuzlari (oksalatlar) va fosfor kislota tuzlari (fosfat) xisobiga xosil bulishi mumkin. Aralash tarkibli toshlar xam ajratiladi. Buyrak tosh kasalligida davoli ovqatlvnishning asosiy vazifasi bulib ratsiondan siydik yullaridatosh va chukmalar xosil kiluvchi bazi oziq moddalarni cheklash asosiy maksad kilib kuyiladi. Davolovchi vrach parxez buyicha tavsiyalarini tuzatayotganda yondosh kasalliklarini xam xisobga olinishi kerak. Masalan, yurak-qon tomir sistemasi kasalliklarida ko'p suyuqlik iste'mol qilish mumkin emas, siydik- tosh kasalliklarida esa suyuqlik ko'p iste'mol qilinadi. Ortiqcha tana vazniga ega bqlganlar uni normallashtirishga intilishlari kerak. Agar yondosh kasallik sifatida oshqozon va un ikki biarmoqli ichak yara kasalligi tashxis quyilgan bo'lsa, birinchi navbatda yaraga qarshi dietoterapiya qoidalariga amal qilish zarur. Buyrak va siydik yo'llarida uratlar xosil bo'lganda oganizmnda siydik kislota ko'p miqdorda yig'iladi. Parxezda purinlarga boy maxsulolar: go'sht, go'shtli sub maxsulotlari, baliq, qo'ziqorinli va dukkakli maxsulotlar cheklanadi. Purinlar sut maxsulotlari, non, yormalar, tuxm va ko'pchilik sabzavot va mevalarda kam bo'ladi. Go'sht va baliqni qaynatganda purinlarning anchagina qismi bulonga o'tadi, shuning uchun ratsionda kaynatma go'sht va baliq qo'llanilib, quyuq bulonlar to'liq cheklanadi. Qarshi ko'rsatmalari yo'qligida ko'p suyuqlik (2- 2.5 l) ichish foydali. Sut , sabzavotli va mevali engillashtiruvchi kunlar qo'llaniladi. Masalan, olmali kun- kuniga 5 marta 300 g dan pishgan xom yoki pishirilgan olmalar, xammasi bo'lib 1.5 kg buyuriladi. Sabzavotli kun kuniga 5 marta, 200-300 g dan turli sabzavotlar 1.5 kg gacha qullaniladi. SHunday qilib, siydik tosh kasalliklari siydik kislota tuzlari toshlar xosil bo'lishi bilan bir kechada, bunda xuddi padagradek 6- parxez stoli tavsiya etiladi. 5- parxez stolidan xam foydalanilsa bo'ladi, bunda ratsionda go'sht va baliq cheklanadi, shu bilan birga xaftasiga 2 marta vegetarian ovqatlanishga o'tish mumkin. Erkin suyuqlik miqdori 5- parxez stolida choy, kampo, sharbatlar xisobiga 1.5- 2.5 l dan oshmasligi kerak. Agar siydik- tosh kasallikligi semizlik bilan birga kelsa qand miqdorini va ratsioni umumiy kaloriyasini kamaytirish kerak. Buyrak va siydik yo'llarida oksalatlar tuzlarda bo'lganda ratsiondane shavel kislatasiga va uning tuzlariga boy maxsulotlarni cheklash kerak (shavel, shpinat, anjir, kakoo, shokalad). SHavel kislotasi oz miqdorda sholg'om, kartoshka, sabzi, tomat, piyoz, qora smorodina va chernikadan saqlanadi. Bu maxsulotlar biroz cheklanadi lekin, ratsiondan chiqarib tashlanmaydi. SHavel kislota tuzlarining oganizmdan chiqarilishiga olmalar, nonlar, olxo'ri, uzumlar yordam beradi. Ratsiondan jelatinn chegaralash. Oganizmnda shavel tuzlari xosil bo'lishini oldini oladi. Oksalat tuzlari borligida 5- parxez stoli buyurilishi mumkin, unda shirinliklarnichegaralash, erkin suyuqlik miqdorini 2- 2.2 l gagacha ko'tarish va periodik engillashtiruvchi kunlarni (olmali, sabzavotli) qullash bilan birgalikda olib boriladi. Fosfor almashinuvi buzilish, siydikda kalsiy va fosfor nisbatlari buzilganda fosfor kislota tuzlari (fosfatlar) xosil buladi. Fosfaturiya kislota ishqor muvozanati buzilishi va siydik yo'llariga kam eruvchi kalsiy fosfatni o'tirishi bilan xarakterlanadi. Kalsiy fosfatlari siydikda erimaydi va ishqoriy reaksiyaga ega Fosfaturiyani davolash siydikni kislotalagini oshirishga, kalsiyga boy maxsulotlarni cheklashga yo'naltirilgan. SHifokorlar o'simlik va sut maxsulotlari chegaralanishi, aksincha ratsionga un va go'shtli taomlar, shu bilan birga siydikda kislotali muxitni xosil qiluvchi maxsulotlar: go'sht, baliq, tuxm, yormalar, un maxsulotlarini kiritishni tavsiya etadilar. Kupchilik sabzavotlar, mevalar, o'rmon mevalari

va sut maxsulotlari iste'molini cheklash kerak. Ratsionga kal'siyga kam miqdorda saqlovchi ko'kat va sabzavotlarining navlarini, ko'kat, o'ovoo' va bryussel karamni kiritish kerak. O'rmon mevalari va mevalardan brusnika, qizil smarodina, nordon olmalar foydalaniladi. Ko'p suyuqlik ichish va organizmga A vitamining xatarlicha tushish ko'rsatma xisoblanadi. Ratsionda uzoq vaqt sut maxsulotlari turli- tuman meva va sabzavotlarni cheklash sog'liq uchun foydali emas, shuning uchun mumkin emas.

Davolovchi ovqatlanishda ovqatlanish tartibini nazorat kilish lozim. Me'erde soglom odam kuniga 4 marotaba ovqatlanishi lozim. Bunda:

Birinchi nonushta 25%

Ikkinchi nonushta 15%

Tushlik 35%

Kechki ovqat 25% ni tashkil qiladi.

Ayrim kasalliklarda ovqatlanish tartibi biror sababga tegishli xolda uzgartiriladi. Masalan, me'da yara kasalligida bemor kupdan – kup 3 marotaba ovqatlangandan kura , 6 marotaba oz- ozdan ovqatlangani maqul. Davolovchi ovqatlanish davolash jaraenining muxim tarkibiy qismi xisoblanadi. Xozirgi kunda 15 ta asosiy davolovchi parxez turlari mavjud. Xar bir parxez bir nechta variantdan iborat bulib, kasallik kechishiga karab qullaniladi. Bundan tashkari maxsus parxezlar mavjud bulib, ularni tavsiya etgan muallif nomi bilan ataladi. Masalan ,Karelya parxezi kon aylanishi etishmovchiligi kasalligida, Meylengraxta parxezi me'da yarasidan kon ketganda qullaniladi. Parxez ovqatlanishni tavsiya etishdan oldin kasallik turini, a'zoldardagi u eki bu uzgarishlar darajasini xisobga olinadi. Maxsulotlarni iste'mol kilishva uni ishlab chikarish uzgartiriladi.

Kupgina eshi katta bemorlar bir nechta kasalliklar kasallangan bulishi mumkin. Bunday xollarda bemorlarning jinsi, eshi, vazni xisobga olinib tula qimmatli, turli tuman, me'erde ovqatlanish tavsiya etiladi.

Bemorlarning xolatiga karab ovqatlantirish 3 xil buladi:

- faol;

- sust;

- sun'iy;

Agar bemor boshqa kishilarning erdamisiz uzi ovqatlana oladigan bulsa uni faol ovqatlanish deyiladi. Ogir etgan bemorlar quvvatsizlanib qolganda operatsiyadan sung mustaqil ovqatlana olmaydilar. Bunday bemorlarni ovqatlantirish uchun ovqatlanadigan odatdagi asboblari etarli bulmaydi. Bu asosan shikastlangan organga kamrok yuk tsshirib , uni funksional, kiyoviy va mexanik ximoyalashdan iboratdir. Buning uchun ovqat ratsionalarning kimyoviy tarkibida uzgarish, kuvvatli qiymatini pasaytirish kerak buladi. Bu maksadda maxsulotlar majmuasining tugri va kulinar ishlov berishga katta axamiyat beriladi. Kupkina surunkali kasalliklardan parxez ovqatlanish uzok chuziladi yoki doimiy buladi. Bunda parxez ovqatlanishni samaradorligini oshirish maksadida «Kontrast parxezlik « kirtiladi ,yani asosiy ovqatlar kabul kilinadigan kunlar bilan «Engillashtiruvchi « razgruzichniy kunlar almashnib turadi.

Engillashtiruvchi kunlar xaftada 1- 2 marta tayinlandi.

Bargli kun : 500 gr 1 oz ivitilgan barg 100 gr dan 1 kunda 5 marta beriladi.

Olmali kun: 1,5 kg olmani 1 kunda 5 marta «YAni 5 ga bulib beriladi.

Sut beriladigan sut: kunduzi xar 2 soatda 100 ml dan 1 kunda 6 marta sut beriladi. Kechasiga uykudan oldin 200 ml dan meva sharbati 20 gr kand bilan birga beriladi.

«Kefir» beriladigan kun : 1, 5 l katikni 6 ga bulib xar 3 soatda beriladi.

Tvorogli kun : 400- 600 gr tvorogni 4 ga bulib, xar bir kabul kilganda bunga yani yana 2 stakan sutli kefir «kandsiz» yoki 2 stakan namatak damlamasi beriladi.

Gusht beriladigan kun: 350 gr yog`siz kaynatib pishiriladigan gusht sabzavotli garnir bilan bulib-bulib 6 marta beriladi.

Bodiringli kun: 1,5 kg bodirinni 1 kunda 5 marta beriladi. Engilashtiruvchi kunlar tavsiya etilganlar bemorning xoxish istagi, uning u yoki bu maxsulotlarni kabul kilishda kila oluvchi, engilashtiruvchi kunlarning avvalgi davolashlardagi foydasini xisobga olish zarur.

Parxez ovqatlanishning xajmiga karab balnitsalar 4 guruxga bulinadi.

Kup profilli bolnitsalar. Koykalar soni 500 dan kup . Parxez ovqatning xamma kunlari tayyorlanadi.

200-400 gacha uringa ega bulgan markaziy rayon balnitsalari Ulug Vatan Urushi invalidlarning gospitalari, shaxar bolnitsalari, ishlab chikarish korxonolari tibbiy sanitariya qismlarining stansionarlari. Parxez ovqatning turlari birmuncha kiskartirilgan.

Maxsus bir profilli davolash muassasalari: Bularda parxez ovqatning 4-5 turi tayyorlanadi. Bularga tugurukxonalar, tuberkulez kardiologiya , endokrinologiya, infeksiyon, urologiya , nefrologiya, balnitsalari kiradi.

Uchastka bolnitsalari. Koykalar soni 25-30 ta. 4-5 ta parxez taom tayyorlanadi. Tuberkulyoz xamda kuyganlar davolanadigan bolnitsalarda ovqatlanishga ajratilgan mablag` kup bulganligi sabab ovqat tayyorlash yarim restoran sistemasida bulib, bemorlardan oldindan zakaz kabul kilinadi.

Bolnitsalarda ovqatlanish tarkibi sog`likni saklash vazirligi tomonidan 4 maxal deb tasdiklangan.

Bunda :

Nonushta – 25-30%

Tushlik –35-40%

Kechki taom –20-25%

2 chi kechki taom –5-10% (kefir, katik, sharbat).

YOki:

Nonushta –25-30%

2chi nonushta 5-10%

Tushlik –35-40%

Kechki taom –20-25%

7 a- parhez. (Jordano- Jovanetti parhezi)

Ko`rsatma: O`tkir glomerulonefritning guruchli, olmali, kartoshkali yoki shakarli kunlari o`tgandan keyin. Surunkali nefritning buyrak etishmovchiligi bosqichi (qisqa vaqtga kamida 20 kun)

Maqsadi: Buyrakni iloji boricha avaylovchi sharoit tug`dirish. Osh tuzini kamaytirish, bu esa o`z navbatida gipertoniya va shishlarning oldini olish.

Umumiy ta`rifi: Oqsil, yog`, uglevodlar fiziologik normadan bir oz kamaytiriladi. Tuzsiz, giponatriyli parhez, non ham tuzsiz. Azotemiyali buyrak etishmovchiligi bor bemorlarga 1-3 g osh tuzi qo`shiladi. Bunday kasallarga sutka davomida ular qancha suyuqlik ajratsa, xuddi shuncha suyuqlik beriladi. Sabzavot, mevalar, maymunjon mevasi bemor istagan miqdorda iloji boricha pishirmasdan beriladi. Tarvuz, qovoq, apelsin, kartoshka iste`mol qilish maqsadga muvofiq.

Kaloriyasi va tarkibi: 25-30 g oqsil, 80-100 g yog`, 400-450 g uglevod, kaloriyasi 2500-2600 kkal. Vitamin C va vitamin B gruppasi ko`paytirilgan miqdorda yuboriladi.

Ovqatlanish tartibi: 1 kunda 5 marta taom iste`mol qilish tavsiya etiladi

7 b- parhezda qaynatilgan baliq iste`mol qilishtavsiya etiladi

Ko`rsatma: O`tkir nefrit 7 a- parhez qilingandan keyin. Surunkali nefrit, shish, gipertoniya bilan xuruj qilishi.

Umumiy ta`rifi: Yog` va uglevod miqdori fiziologik norma atrofida, qaynatilgan go`sht yoki qaynatilgan baliq va 200 g sut yoki qatiq hisobiga oqsil miqdori 45-50 g ga ko`paytiriladi. Osh tuzi miqdori mahsulotlarda 1,5 g ga oshiriladi. Suzma, tuxum beriladi.

Kaloriyasi va tarkibi: 45-50 g oqsil, 100 g yog` , 450-500 g uglevod, kaloriyasi 3000 kkal

7- parhez.

Ko'rsatma: O'tkir nefritning sog'ayish bosqichi. Siydik cho'kmasi yaqqol ko'rinmay o'zgargan surunkali nefrit. Gipertonik kasallik, homiladorlik nefropatiyasi.

Umumiy ta'rifi: Tuzsiz, xuddi 7 a va 7 b- parhezidek, ammo oqsil miqdori 80 g gacha, qaynatilgan go'sht, baliq, suzma qo'shish hisobiga oshiriladi.

Kaloriyasi va tarkibi: 80g oqsil, 100 g yog` , 400-500 g uglevod, kaloriyasi 2800-3200 kkal. Osh tuzi miqdori 2g atrofida, C,P,B vitaminlar beriladi. Buyrak amiloidozi, nefroz bilan og'rigan bemorlarga 7- parhez oqsil miqdorini 140 g oshirib, lipotrop, yarim to'yingan yog` kislotalari va vitaminlar qo'shib buyuriladi.

Ruxsat etiladi: Suzma, sut, sutli mahsulotlar, go'shtli, baliqli tefteli, frikadel, bug'da pishgan kotlet, shirinliklar, qandolat mahsulotlari, pishloq, ko'katlar – *ko'k piyoz, ukrop, petrushka, sarimsoq piyoz, bug'doy non, loviya, no'xat, yong'oq, sabzavot- lavlagi, karam,sabzi, kartoshka, baqlajon, mevalar* (quritilgan) – o'rik, uzum, anjir,shaftoli, olma iste'mol qilishga ruxsat etiladi.

Vaziyatli masala №1.

72 yoshli bemor. Xoletsistoektomiya operatsiyasidan keyin tana xarorati kutarilgach gentamitsin 80 mg dan xar 8 soatda va sefalotin 2 gr dan xar 6 soatda kilingan. 10 kundan sung kon zardobida kreatinin mikdori 0,3 mmol. l. kutarilgan. Sutkalik siydik mikdori 1200 ml. siydik taxlili uzgarishsiz. AKB 130- 80 mm sim. Ust. Buyrak UZD da normal. Savol: Sizningcha bu kanday patologiya? Bunday paytda bemorga kanday dieta tavsiya etasiz?

Vaziyatli masala №2

38 yoshli bemor furunkulyoz bilan ogriydi. Tana vazni 38 % ga meyoridan oshgan. Kondagi kand mikdori naxorda 6,0 mmol. Savol: Ushbu xolatga kanday fikr bildirasiz? Bir kunlik parhez tuzib Bering.

Testlar

1. 5p parhez stoli kaysi kasalliklarda buyuriladi?

- A) xolitsistitda
- V) gepatitda
- S) pankreatitda*
- D) gastritda

2. 1-parhez stoli kaysi kasalliklarda buyuriladi?

- A) kabziyatda
- V) enterit va kolitda
- S) me'da va 12barmoq ichak yara kasalligida*
- D) kandli diabetda

3. SHifoxonada parhez xamshirasi nechanchi buyruq ostida ishlaydi?

- A) 530-480 buyruq
- V) 630-122 buyruq
- S) 122-74 buyruq*
- D) 600-630 buyruq

4. Siydik ajratish a'zolari kasalliklari va allergik kasalliklarida buyuriladigan parhez stolini kursating.

- A) №7a*
- V) №7b*
- S) №7*
- D) №10

E) №9

F) №15

5. 2 - parhez stoli kaysi kasalliklarda buyuriladi?

A) surunkali gastrit sekretor etishmovchiligida*

V) surunkali enterokolitda*

S) operatsiyadan tuzalish davrida

D) dezenteriyada

E) kandli diabetda

F) podagrada

6. Jigar va ut yullari kasalliklarida qanday maxsulotlar cheklanadi?

A) ko'katlar, mevalar

V) yog`lar, ziravorlar*

S) dimlangan, engil ovqat maxsulotlar

D) shokolad, xolesterin*

E) sut maxsulotlari

F) quziqorin, ismaloq*

7. 1a - parxezni buyurishdan maqsad.

A) me'dani avaylash*

V) mexanik avaylash*

S) kimyoviy ta'sirotlardan avaylash*

D) sekretorlikni oshirish

E) xazm funksiyasini oshirish

F) me'da yara kasalligini oldini olish

8. 7b - parhez stoli qachon buyuriladi?

A) nefritning o'tkir davrida*

V) arterial bosim ko'tarilganda*

S) nefritning surunkali davrida*

D) yurak kon-tomir kasalliklarda

E) gipotoniya kuzatilganda

F) revmatizmning utkir davrida

9. Ayiruv a'zolari kasalliklarida buyuriladigan parhez stollarini aniqlang.

A) 7a*

V) 8

S) 9

D) 7b*

E) 15

F) 7*

10. Jigar va o't yullari kasalliklarida qanday maxsulotlar cheklanadi?

A) yog`lar, ziravorlar, shokolad, xolesterin*

V) quziqorin, ismaloq, qovurilgan taomlar*

S) suv, mosh, kukatlar, mevalar

D) tuz miqdori, dimlangan ovqatlar

1.3.MUSTAQIL TA'LIM MAVZULARI

t/r	Mavzular mazmuni	soat
1	Organizmدا oqsillar, yog`lar, uglevodlar, vitaminlarning axamiyati.	4
2.	Maxsus maxsulotlarning (temir, yod, bug`doy) organizmdagi xususiyatlari.	4
3	Davo ovqat stollarini belgilanish tartibi.	4
4	Mahsulotlarni qayta birlamchi ishlash, qayta issiq ishlov uslublari.	4
5	Mahsulotlar va tayyor ovqat sifatini nazorat qilish. Ovqat tayyorlash bloki hujjatlari.	4
6	Ratsional ovqatlanishning ilmiy asoslari. Allergik kasalliklarda davolovchi parhez stoli.	5
7	Qari va keksa yoshda ovqatlanishning hususiyatlari.	5
	Jami:	30

2. Glossariy

Dietologiya – parhez ovqatlanish xakidagi fan.

Dietoterapiya- parhez ovqatlar yordamida davolash

Usimlik kletchatkasi- ozuka tolasi

Menyu tuzish- taomnoma yozish, bir kunlik kabul kilinadigan oziq maxsulotlarini nomi, ruyxati va mikdori

Dietetika- sog`likni saklash, oziqlanish xakidagi fan

Okilona ovqatlanish- inson jinsi, bajaradigan ishi, xududning klimatik xususiyati, organizm sarflagan energiyasini tulik koplashga karatilgan ilmiy asoslangan gigienik talab asosida amalga oshiriladigan ovqatlanish

Parhez ovqat-bemorning yoshi, kasbi, yil mavsumi, yashash xududiga kura beriladigan oziq maxsulotlari

Ximiyaterapiya-kimyoviy vositalar yordamida davolash

Ovqatlanish rejimi-ovqatni ma`lum vaktida kabul kilish

Ovqat ratsioni-ozuka xilma-xilligi

Dietolog xakim- parhez ovqatlanish buyicha barcha ko`rsatma va takliflarni tuzuvchi, tashkil kiluvchi, boshkaruvchi shifokor

Parhez stoli- tarkibi, energetik qiymati, kabul vakti xamda kasallik turigamos beriladigan ovqat

Parhez xamshirasi-oshxonada ishni tashkillashtirkuvchi, taomnoma buyicha ovqatni tayyorlanishini, tarkatlashini, gigienik talablarni nazorat kiluvchi maxsus tibbiy ma`lumotga ega tibbiy xodim

Bosh oshpaz- oshxonada ishlab chikarishgamas`ul, oshpazlar ishini boshkaruvchi maxsus ma`lumotga ega xodim

Bufetchi kichik xodim-tayyor taomni va oziq maxsulotlarni bulimda tarkatuvchi shaxs

Porsionnik (talabnoma)- tibbiy bulimdagi xar 1 stol uchun extiyoji bulgan bemorlar soni belgilangan xujjat

Oshpaz- ovqatni tayyorlanish sifati, gigienik talablari uchun javobgar maxsus bilimga ega xodim.

Kalorimetriya-ozuka kaloriyasini aniklash buyicha fizikaviy usul

Nonushta- soat 7-7:30 da beriladigan ertalabki ovqat

Tushlik ovqat- soat 14-15 da beriladigan ovqat

Kechki ovqat – soat 19-20 da beriladigan ovqat

Giperxolesterinemiya-konda xolesterin mikdorining ortishi

Gipoproteinemiya-konda oqsil mikdorining kamayishi

Proteinuriya - siydikda oqsil mikdorining ortishi

Oksalaturiya-siydikda oksalat tuzlari bulishi
Almashtirib bulmaydigan aminokislota- xayvonot maxsuloti oqsili tarkibidagi moda
Fermentopatiya-ferment strukturasi buzilishi
Giperlipidemiya-konda lipidlar mikdorining ortishi
Singa-vitamin S tankisligida uchraydigan kasallik
Malabsorbsiya- surilishning pasayishi
Maldigestiya—xujayra tarkibidagi minerallar mikdorining kamayishi
Aerofagiya- ovqat bilan xavoni aralashtirib yutish
Disfagiya yutinishning buzilishi
Bulemiya- xaddan ortik ochlik xissini sezish-«buri ishtaxasi»
Porsiya- 1 martalik beriladigan ovqat mikdori
Taom kartotekasi-taomni taksimlash varakasi, retseptura, kimyoviy tarkibi, energetik qiymati, maxsulot sof ogirligi, tayyorlash usuli kursatilgan varaka
SHifr- xar bir taom guruxini bildiradi, bosh xarflar orkali belgilanadi.
Gipovitaminoz-vitamin tankisligi kasalligi
Gipervitaminoz-vitaminlarni kupayishi tufayli paydo buladigan kasallik
Gipokalsiemiya-konda kalsiy mikdorining ortishi
Kilokaloriya-1000 kaloriya, maxsulot energetik qiymati ulchov birligi
Dispepsiya- xazmning buzilishi
Tachipnoe-nafas olish sonining 1 dakikada 20 tadan ortishi
Bradipnoe — nafas olish sonining 1 dakikada 16 tadan kamayishi
Giposensibillovchi parxez- tarkibida allergenlik xususiyatiga ega maxsulotlarni cheklanadi
Eliminatsion parxez- tarkibida biriktirib olish, adsorbsiyalash xususiyatiga ega maxsulotlar beriladi
Sitrus- lotincha limon daraxti
Desensibilizatsiya-sezuvchanlikni pasayishi
Gemorragiya-kon ketish
Dezintoksikatsiya-zaxarli modda faolligini kamaytirish
Ftiziatriya- sil kasalligi xakidagi fan
Kox tayokchasi-sil chakiruvchi anaerob mikroby
Gemoptoe-kon tupurish
Sputum – balgam
Dispnoe- xansirash
Kavernoz davr- upkada kovak paydo bulishi
Batsilla- sil tayokchasi
Regeneratsiya- kayta tiklanish
Kaxeksiya- xaddan ortik ozish
Leykotsitoz- konda leykotsitlar mikdorining ortishi
Gipoksemiya- konda kislorod mikdorining kamayishi
Anasarka-tana buylab shishlarning tarkashi
Gidrotoraks-kukrak bushligida suyuklik tuplanishi
Sianoz-terining kukimtir tusga kirishi
Akrotsianoz-burun va kul uchlari kukarishi
Gipertenziya-bosimning ortishi
Gipoxolesterinemiyakonda xolesterinning kamayishi
Anginoz ogrik- miokard infarktida kuzatiladigan kuchli davomiyliyi 20 dakikadan ortik buladigan ogrik

Gipoatsid xolat — oshqozonda kislotalikning pasayishi
Giperatsid xolat- oshqozonda kislotalikning ortishi
Normoatsid xolat — kislotalikning normada bulishi
Diareya- ich ketishi
Obstipatio-ich kotishi
Kreatoreya-axlatda kreatinin bulishi
Steatoreya-axlatda yog`ning bulishi
Amiloreya-axlatda kraxmalning bulishi
Melena- axlatning kora tusda bulishi
Grigerson reaksiyasiga axlatni tekshirish uchun beriladigan parxez- 3 sutka davomida gusht maxsulotlari takiklanadi
Kimyoviy extiyotlash-taom tarkibiga ekstraktiv moddaga boy bulgan maxsulot kiritmaslik
Termik extiyotlash- shillik kavatlarni issik ovqat va ichimliklardan asrash
Mexanik extiyotlash-shillik kavatlarni dagal tarkibli taom va maxsulotlardan asrash
Ichak gipomatorika xolati- ichak peristaltikasi pasayishi
Ichak giperematorika xolati-ichak peristaltikasi ortishi
Axiliya-ut suyukligi bulmasligi
Atoniya- tonusning yukolishi
Giperkineziya-xarakatning ortishi
Kalkulezli xoletsistit- ut tosh kasalligi
Assit-korinda suyuklikning tuplanishi
Meteorizm-korin dam bulishi
Anuriya-sutkalik siydik mikdori 50 mldan kamayishi
Oliguriya-sutkalik siydik mikdori 1,5 litrdan kamayishi
Gematuriya-siydikda eritrotsitlarning aralashishi
Uremiya-konda siydik kislotasining ortishi
Poliuriya-sutkalik siydik mikdori 3 litrdan ortishi
Nikturiya-tungi siydik mikdorining ortishi
Piuriya-siydikda leykotsitlar mikdorining ortishi
Ishuriya-ogrikli siyish
Dizuriya-siydik ajralishining buzilishi
Giperstenuriya-siydik nisbiy zichligining 1025 dan ortishi
Pollakiuriya- tez-tez siyish
Giperqlikemiya-konda kand mikdorining ortishi
Gipoglikemiya-konda kand mikdorining kamayishi
Giperlipidemiya- konda lipidlar mikdorining ortishi
Giperketonemiya-konda ketonlar mikdoring kupayishi
Metabolik atsidoz-oqsil almashinuvi buzilishida xosil buladigan moddalarning kupayishi
Miodistrofiya- mushaklar oziqlanishining buzilishi
Steatoz-yog` bosish
Glyukoneogenez-oqsillarni karbonsuvlarga aylanishi
Keto- vitamin A etishmasligi
Giperhidratatsiya- tukimada suv mikdorining ortishi
Emulsiya-mayda moy zarrachalarining suyulik ichra muallak turishi
Nazogastral zondlash-burun orkali oshqozonga zond kuyish

Gastrostoma-oshqozon devoriga operatsion teshik kilinib ovqatlantirish nayi urnatiladi va shu orkali suyuq maxsulotlar yuboriladi

Parenteral yul-xazm yulini chetlab oziqlantirish

Rektal oziqlantirish-tugri ichak orkali suyuqliklarni kiritish

Meylenfaxta parxezi- me'da yarasidan kn ketishida beriladigan oziq maxsulotlari

Kontrast parxez-kasallik tufayli organizmda ruy bergan uzgarishlarni me'yoriga keltirish maksadida beriladigan engillashtirilgan, kam kaloriyali bir xil kurinishdagi maxsulot (sut, meva)

Polifekaliya-axlatning mikdorining kupayishi

Giperkalsiemiya- konda kalsiy mikdorining ortishi

Mizoj- arabcha, insoni tabiati, 4 ta unsur-kon, sarik safro, kora safro , shilimshik sifatiga boglik

Gelmintoz-gijja kasalligi

3.ILVALAR
3.1.FAN DASTURI

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ

Рўйхатга олинди:

Соғлиқни сақлаш вазирлиги

№ БД _____

2019 йил «__» _____

2019 йил «__» _____

ДИЕТОЛОГИЯ

ФАН ДАСТУРИ

Билим соҳаси: 500 000 – Соғлиқни сақлаш ва ижтимоий таъминот

Таълим соҳаси: 510 000 – Соғлиқни сақлаш

Таълим йўналиши: 5510700 – Олий ҳамширалик иши

Тошкент – 2019

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг 20__ йил “__” _____ даги “__” – сонли буйруғининг __-илоvasи билан фан дастури рўйхати тасдиқланган.

Фан дастури Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги хузуридаги тиббиёт олий ва ўрта махсус касб-хунар таълим муассасалари фаолиятини Мувофиқлаштирувчи кенгашининг 20__ йил “__” _____ даги “__” – сонли баённомаси билан маъқулланган.

Фан дастури Олий ва ўрта махсус, касб-хунар таълими йўналишлари бўйича Ўқув-услубий бирлашмалар фаолиятини Мувофиқлаштирувчи Кенгашда маъқулланган, ОЎМТВнинг 201__ йил “__” _____ даги __ -сонли буйруғи билан келишилган.

Фан дастури Тошкент тиббиёт академиясида ишлаб чиқилди.

Тузувчилар:

Разикова И. С. - ТТА, Аллергология, клиник иммунология ва ҳамширалик иши кафедраси мудири, т.ф.д., профессор

Аликулова Д. Я. – ТТА, Аллергология, клиник иммунология ва ҳамширалик иши кафедраси катта ўқитувчи

Такризчилар:

Мухаммедхонова Ш. Т. – Тош ПТИ, Олий маълумотли ҳамшира факультети декани, доцент, т.ф.н.

Рустамова Ҳ. Е. – ТТА, Жамоат саломатлиги, соғлиқни сақлашни ташкил этиш, бошқариш кафедраси мудири, т.ф.д., профессор

Фан дастури Тошкент тиббиёт академияси Кенгашида кўриб чиқилган ва тавсия қилинган (201__ йил “__” _____ даги “__”-сонли баённома).

I. Ўқув фанининг долзарблиги ва олий касбий таълимдаги ўрни

Ушбу фан дастури Давлат таълим стандарти дастури асосида тузилган, тиббиёт олий ўқув юртларининг олий маълумотли ҳамширалар тайёрлаш факультетларининг талабаларига диетология фанидан таълим бериш учун мўлжалланган.

Дастур бакалавр ҳамширалар учун диетология ва пархез овқатланишни ташкил этиш, тавсия бериш, овқат маҳсулотларига кулинар ишлов беришни амалда тадбиқ этилишининг замонавий илмий қарашлари ва таҳлилларига тўлиқ мос келадиган, таълимнинг асосий мақсади учун етарлича ва зарурий назарий маълумотлар беришни олдига мақсад қилиб қўйган.

Дастурда замонавий технологияларни қўллаш, билимларни назорат қилиш ва баҳолашни ҳисобга олган ҳолда ўқитиш, усулларга қўйилган талаблар аниқ ишлаб чиқилган.

“Диетология” фани умумкасбий фанлар блокига киритилган бўлиб, тиббий фанлар туркумига киради. Бу фан олий ҳамширалик иши таълими йўналиши учун 2-курсада ўқитилиши мақсадга мувофиқ.

Диетология фанини ўқитишда ҳамширалик иши, клиник анатомия, физиология, микробиология, патология, ҳамширалик иши, терапияда ҳамширалик иши, акушерлик ва гинекологияда ҳамширалик иши, онкологияда ҳамширалик иши каби клиник фанлар назарий замин бўлиб хизмат қилади.

Диетология фанининг ўзи эса, олий ҳамширалик иши таълим йўналишида терапияда ҳамширалик иши, жамоада ҳамширалик иши, геронтологияда ҳамширалик иши, педиатрияда ва неонатологияда ҳамширалик иши каби клиник фанларга замин бўлиб хизмат қилади.

II. Ўқув фанининг мақсади ва вазифаси

Фанни ўқитишдан **мақсад** – олий маълумотли ҳамшираларни соғлом ва бемор одамларнинг рационал (оптимал) овқатланишини ташкил этиш қонуниятлари ва қоидалари, озиқ овқат манбалари, ҳом ашёлари ва озиқ – овқат маҳсулотларини ишлаб чиқарилиши, тайёрланишининг барча босқичлари, илмий - амалий жиҳатдан овқатланиш гигиенаси, озиқа моддалари ва энергетик қийматга бўлган физиологик эҳтиёжлар меъёрларини белгилаш ҳақидаги назарий билимларини ривожлантиради.

Диетология ўқув фанининг **вазифаси** – даволаш профилактик муассасаларида беморлар овқатини ташкил қилишда беморнинг касаллигидан келиб чиққан ҳолда маълум овқат пархезини тайинлаш тартибларини ўргатади. Олий маълумотли ҳамшира беморга ва унинг қариндошларига овқатлантириш усуллари, тартиби, таркиби, сифати, энергетик қиймати кўрсаткичини ўргатади. Бемор ва соғлом инсонларни профессионал ва патронаж парваришда, шифокор, пархез ҳамшираси билан биргаликда ҳар бир беморга индивидуал ёндошиб, унинг ёши, вазни, ташхиси ҳисобга олиниб, тўла қийматли овқатланиш тавсия этишни ўргатади.

Талаба:

- диетология фанининг ривожланиш тарихи;
- организмда қувват алмашинув жараёни;

- организмда оксиллар ва уларнинг аҳамияти;
- ёғлар ва уларнинг организм учун аҳамияти;
- углеводлар ва витаминларнинг организм учун аҳамияти;
- рационал овқатланиш ва уни ташкил этиш;
- соғлом турмуш тарзи – саломатлик гарови;
- турли касалликларда даво овқатларининг менюсини тузиш;
- даволаш муассасаларида пациентлар овқатини ташкил қилишда беморнинг касаллигидан келиб чиққан ҳолда маълум овқат парhezини тайинлашни тўғрисида *тасаввурга эга бўлиши*;

- даво овқат таркибини, даво овқатларни тайёрлашни;
- овқатларнинг сифатини назорат қилишни;
- даво овқатларни организмга таъсир механизмини;
- парhez столларининг умумий характеристикасини;
- ҳазм тизимининг овқатланишдаги ролини;
- овқатнинг ҳазм бўлиш механизмини;
- ҳазм тизими касалликларида парhez овқатланишни;
- сийдик ажратиш тизими касалликларида, юрак – қон томир тизими касалликларида, нафас олиш тизими касалликларида парhez овқатланишни аҳамиятини;

- очлик билан даволашга кўрсатма, қарши кўрсатма ҳақида *билиши ва улардан фойдалана олиши*;

- бемор ва соғлом кишилардан диет анамнез йиғиш;
- бемор овқатланишига талабнома ёзиш;
- таомнома тузиш;
- сунъий йўл билан овқатлантиришда ҳамширанинг тактикаси;
- табиий овқатлантириш усуллари;
- кунлик порционник ёзиш каби *кўникмаларига эга бўлиши керак*.

III. Асосий назарий қисм (маъруза машғулотлари)

1-Мавзу. Диетология фанига кириш. Фаннинг ривожланиш тарихи. Одам организмда оксиллар, ёғлар, углеводларнинг ўрни ва энергия алмашинуви жараёни

Диетология фанининг ривожланиш тарихи. Организмда қувват алмашинув жараёни, Организмда оксиллар, ёғлар, углеводлар ва уларнинг организм учун аҳамияти. Витаминлар. Рационал овқатланиш ва уни ташкил этиш.

2-мавзу. Даволаш профилактик муассасаларида даво овқатларни ташкил этиш

Даволаш профилактик муассасаларида ошхоналар роли. Даволаш профилактик муассасаларида даво овқатларини ташкил этиш бўйича Ўзбекистон соғлиқни сақлаш

вазирлигининг буйруқлари. Даво овқатларини ташкил этишда бевосита иштирок этувчи ходимларнинг функционал мажбуриятлари.

3-мавзу. Касалликларда даво овқатларининг роли, уларга кўрсатма ва даво овқатларининг тамойиллари

Парҳез столларининг умумий характеристикаси. Ҳазм тизимининг овқатланишдаги роли. Овқатнинг ҳазм бўлиш механизми. Ҳазм тизими сийдик ажратиш тизими, юрак – қон томир тизими, нафас олиш тизими касалликларида парҳез овқатланишни ташкил қилиш.

4-мавзу. Очлик. Даволаш профилактик муассасаларида очлик билан даволаш тамойиллари

Очлик билан даволаш. Очлик билан даволашга кўрсатма ва қарши кўрсатма. Очлик билан даволанишнинг ўзига хос хусусиятлари.

IV. Амалий машғулотлар бўйича кўрсатма ва тавсиялар

Амалий машғулотлар учун қуйидаги мавзулар тавсия этилади:

1. Даволаш - профилактик муассасаларида парҳез овқатланишни ташкиллаштириш.
2. Ҳазм аъзолари тизими касалликларида даволовчи парҳез овқатлар.
3. Юрак қон томир тизими касалликларида даволовчи парҳез овқатлар.
4. Нафас аъзолари касалликларида даволовчи парҳез овқатлар.
5. Сийдик-ажратиш тизими касалликларида даволовчи парҳез овқатлар.

Амалий машғулотлар мультимедиа курулмалари билан жиҳозланган аудиторияда, замонавий ўқув модулларида, клиника ошхоналарида диет ҳамшира хонасида бир академик гуруҳга бир ўқитувчи томонидан ўтказилиши лозим.

Машғулотлар фаол ва интерфаол усуллар ёрдамида ўтилиши, мос равишда муносиб педагогик ва ахборот технологиялар қўлланилиши мақсадга мувофиқ.

Диетология фани бўйича амалиётни ўтиш даврида талабалар амалий кўникмаларни ўзлаштиришлари кўзда тутилган.

Амалий кўникмалар рўйхати:

1. Бемор ва соғлом кишилардан диет анамнез йиғиш.
2. Бемор овқатланишига талабнома ёзиш.
3. Таомнома тузиш.
4. Сунъий йўл билан овқатлантиришда ҳамширанинг тактикаси.
5. Табиий овқатлантириш усулларини.
6. Кунлик порционник ёзиш.

V. Ўқув клиник амалиётни ташкил этиш бўйича кўрсатма ва тавсиялар

Клиник машғулот учун куйидаги мавзулар тавсия этилади:

1. Даволаш - профилактик муассалари ошхоналар фаолияти ва парhez овқатларни жорий этиш бўйича талаблар билан танишиш.
2. Ҳазм аъзолари тизими касалликларида диет анамнез тўплашда ҳамширалик ёндошуви.
3. Юрак қон томир тизими касалликларида диет анамнез тўплашда ҳамширалик ёндошуви.
4. Нафас аъзолари касалликларида диет анамнез тўплашда ҳамширалик ёндошуви.
5. Сийдик-ажратиш тизими касалликларида диет анамнез тўплашда ҳамширалик ёндошуви.

Диетология фани бўйича клиник амалиётни даволаш профилактик муассасаларнинг барча соматик бўлимларида ва ДПМларининг ошхонаси диет ҳамшира хонасида олиб борилади.

Бунда талабалар асосий маъруза ва амалий машғулотларда олган билим ва кўникмаларини палатада беморни олдида диетологияга оид кўникмалар билан бойитадилар. Талабалар томонидан ҳамширалик касаллик тарихида диет анамнез кундалик сифатида ёзадилар ва ҳамширалик ёзувларини, ҳужжатлаштириш ишларини олиб борадилар.

V. Мустақил таълим ва мустақил ишлар бўйича кўрсатма ва тавсиялар

Диетология фани бўйича талабанинг мустақил таълими шу фанни ўрганиш жараёнининг таркибий қисми бўлиб, услубий ва ахборот-ресурслари билан тўла таъминланган. Фан бўйича талаба мустақил иши шакллари куйидагича белгиланган:

1. Айрим назарий мавзуларни ўқув адабиётлари ёрдамида мустақил ўзлаштириш.
2. Берилган мавзу бўйича ахборот тайёрлаш.
3. Илмий мақола, анжуманга маъруза тезисларини тайёрлаш.
4. KEYS STADI ечиш.
5. График органайзерлар ишлаб чиқиш ва тўлдириш.
6. Кроссвордлар тузиш ва ечиш.
7. Вазиятли масалалар ечиш.
8. Берилган мавзу бўйича презентация тайёрлаш.

Талаба мустақил иши аудиторияда ва аудиториядан ташқари ўтказилади.

Талаба мустақил ишини ташкил этишда куйидаги шакллардан фойдаланилади:

- Тиббиёт ОТМ клиникалари ва клиник ўқув базаларида аудиториядан ташқари ташкиллаштирилган клиник навбатчиликда тасдиқланган амалий кўникмаларни навбатчи шифокор-педагог назоратида сон ва сифат жихатдан бажариш ва навбатчилик дафтарларида акс эттириш;

- Тиббиёт ОТМ клиникалари ва клиник ўқув базаларида аудиториядан ташқари ташкиллаштирилган клиник навбатчиликда тасдиқланган рўйхат асосида навбатчи

шифокор-педагог назоратида стандартлаштирилган пациентлар (беморлар) курациясини ўтказиш ва олиб бориш, касаллик тарихини ёзиш ва навбатчилик дафтарларида ақс эттириш;

- Бирламчи бўғин тиббий муассасаларида аҳоли орасида тўғри овқатланишни ташкил этиш бўйича тарғибот ишларида қатнашиш;

- Беморлар курациясида даволовчи ёки навбатчи шифокор билан назорат қилишда иштирок этиш;

- Аҳоли орасида санитар оқартув ишларни суҳбат ва маърузаларни ўтказиш;

- Айрим назарий мавзуларни ўқув адабиётлари ёрдамида мустақил ўзлаштириш;

- График организацiялаш ишлаб чиқиш ва тўлдириш;

- Кроссвордлар тузиш ва ечиш;

- Презентация ва видеороликлар тайёрлаш ҳамда мустақил иш жараёнида кенг қўллаш ва ҳ.к.

- Фанни фаол ўзлаштиришда талабаларни танловлар, кўргазма, анжуманлар ва бошқа тадбирларда иштирок этиш.

Мустақил таълим учун тавсия этиладиган мавзулар:

1. Организмда оқсил, ёғлар, углеводлар, витаминларнинг аҳамияти.
2. Махсус маҳсулотларнинг (темир, йод, бўғдой) организмдаги хусусиятлари.

3. Даво овқат столларини белгиланиш тартиби.

4. Маҳсулотларни қайта бирламчи ишлаш, қайта иссиқ ишлов услублари.

5. Маҳсулотлар ва тайёр овқат сифатини назорат қилиш.

6. Овқат тайёрлаш блоки ҳужжатлари.

7. Овқат тайёрлаш блоки ҳужжатлари.

8. Рационал овқатланишнинг илмий асослари.

9. Аллергик касалликларда даволовчи пархез столи.

10. Қари ва кекса ёшда овқатланишнинг хусусиятлари.

Фан бўйича курс иши кўзда тутилмаган

VI. Асосий ва қўшимча ўқув адабиётлар ҳамда ахборот манбаалари

Асосий адабиётлар

1. И. С. Разикова, Д. Я. Аликулова., В. Ф. Байбекова. “Диетология”. Дарслик. – Тошкент. «ZUHRA BARAKA BIZNES» 2018 й.
2. Б. М. Саидов. «Диетология». Дарслик. – Тошкент. «Ёшлар матбуоти » 2009 й.
3. Б. М. Саидов. «Диетология». Дарслик. Тошкент. «Ёшлар матбуоти » 2007 й.

Қўшимча адабиётлар

1. Р.Б.Абдуллаев, И.К. Абдуллаев. “Парҳез овқатланиш асослари”. Ўқув қўлланма. – Тошкент. «Ўзбекистон »2009 йил.
2. А. Василяки, З. Килиенко. «Краткий справочник по диетическому питанию». - Кишинев. – Москва. «Перспектива » 2009 йил
3. А. Ф.Краснов. “Сестринское дело”. – Москва. “Самарский Дом печати” 2000 г. (II том).

Интернет сайтлари

www. tta.uz, www. ziyonet. uz, www.drdautov.ru, www.nurse.ru

3.2.FAN ISHCHI DASTURI
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ
ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ
БУХОРО ДАВЛАТ ТИББИЁТ ИНСТИТУТИ
ИЧКИ КАСАЛЛИКЛАР ПРОПЕДЕВТИКАСИ КАФЕДРАСИ

Ўқув бўлими
томонидан рўйхатга
олинди № _____
« ____ » _____ 2019 й.

“Тасдиқлайман”
Ўқув тарбиявий ишлар проректори
доц. _____ Г.Ж.Жарилқасинова
« ____ » _____ 2019 й.

Олий ҳамширалик иши йўналиши 2- курс талабалари учун
"Диетология" фани бўйича ишчи ўқув дастур
2019-2020 ўқув йили

Таълим йўналиши

Билим соҳаси: 500000 – Соғлиқни сақлаш ва ижтимоий таъминот
Таълим соҳаси 510000 – «Соғлиқни сақлаш» соҳаси:
Таълим йўналиши:
5510700 – Олий ҳамширалик иши

Курс	2
Соат ҳажми –	66
Шу жумладан:	
Шу жумладан:	
Маъруза –	8
Амалий машғулот –	10
Клиник машғулот-	18
Мустақил иш –	30

БУХОРО -2019

Фаннинг ишчи ўқув дастури ўқув, ишчи ўқув режа ва ўқув дастурига мувофиқ ишлаб чиқилди.

Тузувчи: ассистент Ҳамроева Ю.С.

Тақризчилар:

Нурбоев Ф.Э.—Халқ таъбири, спорт тиббиёти ва касб касалликлари кафедраси мудири, т.ф.д.

Носирова М.Ш.—Факултет ва Госпитал терапияси кафедраси доценти

Ушбу ишчи дастур ўқув дастури ва ўқув режа асосида 5510700-Олий ҳамширалик иши йўналиши бўйича тузилган ва кафедра йиғилишида муҳокама қилинган ва тасдиқланган.

Баённома № _____ “ _____ ” _____ 2019 й.

Кафедра мудири: Бабаджанова З.Х . _____

(имзо)

ФУК раҳбари: _____

(имзо)

Ушбу ишчи дастур намунавий ўқув дастури ва ўқув режа асосида Олий ҳамширалик иши йўналиш бўйича тузилган ва Бухоро давлат тиббиёт институти марказий услубий кенгашида муҳокама қилинган ҳамда тасдиқланган.

Баённома № _____ « _____ » _____ 2019 й.

Услубчи: Жумаева Ш .Б. _____

КИРИШ

1. Ўқув фанининг долзарблиги ва олий касбий таълимдаги ўрни

Ушбу фан дастури Давлат таълим стандарти дастури асосида тузилган, тиббиёт олий ўқув юртларининг олий маълумотли ҳамширалар тайёрлаш факультетларининг талабаларига диетология фанидан таълим бериш учун мўлжалланган.

Дастур бакалавр ҳамширалар учун диетология ва парҳез овқатланишни ташкил этиш, тавсия бериш, овқат маҳсулотларига кулинар ишлов беришни амалда тадбиқ этилишининг замонавий илмий қарашлари ва таҳлилларига тўлиқ мос келадиган, таълимнинг асосий мақсади учун етарлича ва зарурий назарий маълумотлар беришни олдига мақсад қилиб қўйган.

Дастурда замонавий технологияларни қўллаш, билимларни назорат қилиш ва баҳолашни ҳисобга олган ҳолда ўқитиш, усулларга қўйилган талаблар аниқ ишлаб чиқилган.

“Диетология” фани умумкасбий фанлар блокига киритилган бўлиб, тиббий фанлар туркумига киради. Бу фан олий ҳамширалик иши таълими йўналиши учун 2-курсда ўқитилиши мақсадга мувофиқ.

Диетология фанини ўқитишда ҳамширалик иши, клиник анатомия, физиология, микробиология, патология, ҳамширалик иши, терапияда ҳамширалик иши, акушерлик ва гинекологияда ҳамширалик иши, онкологияда ҳамширалик иши каби клиник фанлар назарий замин бўлиб хизмат қилади.

Диетология фанининг ўзи эса, олий ҳамширалик иши таълим йўналишида терапияда ҳамширалик иши, жамоада ҳамширалик иши, геронтологияда ҳамширалик иши, педиатрияда ва неонатологияда ҳамширалик иши каби клиник фанларга замин бўлиб хизмат қилади.

2. Ўқув фанининг мақсади ва вазифаси

Фанни ўқитишдан **мақсад** – олий маълумотли ҳамшираларни соғлом ва бемор одамларнинг рационал (оптимал) овқатланишини ташкил этиш қонуниятлари ва қоидалари, озиқ овқат манбалари, ҳом ашёлари ва озиқ – овқат маҳсулотларини ишлаб чиқарилиши, тайёрланишининг барча босқичлари, илмий - амалий жиҳатдан овқатланиш гигиенаси, озиқа моддалари ва энергетик қийматга бўлган физиологик эҳтиёжлар меъёрларини белгилаш ҳақидаги назарий билимларини ривожлантиради.

Диетология ўқув фанининг **вазифаси** – даволаш профилактик муассасаларида беморлар овқатини ташкил қилишда беморнинг касаллигидан келиб чиққан ҳолда маълум овқат парҳезини тайинлаш тартибларини ўргатади. Олий маълумотли ҳамшира беморга ва унинг қариндошларига овқатлантириш усуллари, тартиби, таркиби, сифати, энергетик қиймати кўрсаткичини ўргатади. Бемор ва соғлом инсонларни профессионал ва патронаж парваришlashда, шифокор, парҳез ҳамшираси билан биргаликда ҳар бир беморга индивидуал ёндошиб, унинг ёши, вазни, ташхиси ҳисобга олиниб, тўла қийматли овқатланиш тавсия этишни ўргатади.

Талаба:

- диетология фанининг ривожланиш тарихи;

- организмда қувват алмашинув жараёни;
- организмда оксиллар ва уларнинг аҳамияти;
- ёғлар ва уларнинг организм учун аҳамияти;
- углеводлар ва витаминларнинг организм учун аҳамияти;
- рационал овқатланиш ва уни ташкил этиш;
- соғлом турмуш тарзи – саломатлик гарови;
- турли касалликларда даво овқатларининг менюсини тузиш;
- даволаш муассасаларида пациентлар овқатини ташкил қилишда беморнинг касаллигидан келиб чиққан ҳолда маълум овқат парhezини тайинлашни тўғрисида **тасаввурга эга бўлиши**;

- даво овқат таркибини, даво овқатларни тайёрлашни;
- овқатларнинг сифатини назорат қилишни;
- даво овқатларни организмга таъсир механизмини;
- парhez столларининг умумий характеристикасини;
- ҳазм тизимининг овқатланишдаги ролини;
- овқатнинг ҳазм бўлиш механизмини;
- ҳазм тизими касалликларида парhez овқатланишни;
- сийдик ажратиш тизими касалликларида, юрак – қон томир тизими касалликларида, нафас олиш тизими касалликларида парhez овқатланишни аҳамиятини;

- очлик билан даволашга кўрсатма, қарши кўрсатма ҳақида **билиши ва улардан фойдалана олиши**;

- бемор ва соғлом кишилардан диет анамнез йиғиш;
- бемор овқатланишига талабнома ёзиш;
- таомнома тузиш;
- сунъий йўл билан овқатлантиришда ҳамширанинг тактикаси;
- табиий овқатлантириш усулларини;
- кунлик порционник ёзиш каби **кўникмаларига эга бўлиши керак**.

3. Ўқув соатлари миқдори

Соат ҳажми	Ўқув юклама миқдорининг аудитория машғулотлари бўйича тақсимланиши (соат)				Мустақил иш
	Жами	Маъруза	Амалий машғулот	Клиник машғулот	
66	36	8	10	18	30

4. Маърузалар

4.1. Маъруза машғулотларининг тематик режаси

Маъруза машғулотлар мавзуси

№	Мавзу номи	соат
1	Диетология фанига кириш. Фаннинг ривожланиш тарихи. Одам организмида оқсиллар, ёғлар, углеводларнинг ўрни ва энергия алмашинуви жараёни	2
2	Даволаш профилактик муассасаларида даво овқатларни ташкил этиш	2
3	Касалликларда даво овқатларининг роли, уларга кўрсатма ва даво овқатларининг тамойиллари	2
4	Очлик. Даволаш профилактик муассасаларида очлик билан даволаш тамойиллари	2
	Жами	8

1-Мавзу. Диетология фанига кириш. Фаннинг ривожланиш тарихи. Одам организмида оқсиллар, ёғлар, углеводларнинг ўрни ва энергия алмашинуви жараёни

Диетология фанининг ривожланиш тарихи. Организмда қувват алмашинуви жараёни, Организмда оқсиллар, ёғлар, углеводлар ва уларнинг организм учун аҳамияти. Витаминлар. Рационал овқатланиш ва уни ташкил этиш.
Адабиётлар: А-1,2,3. Қ- 1,2,3 .

2-мавзу. Даволаш профилактик муассасаларида даво овқатларни ташкил этиш

Даволаш профилактик муассасаларида ошхоналар роли. Даволаш профилактик муассасаларида даво овқатларини ташкил этиш бўйича Ўзбекистон соғлиқни сақлаш вазирлигининг буйруқлари. Даво овқатларини ташкил этишда бевосита иштирок этувчи ходимларнинг функционал мажбуриятлари.
Адабиётлар: А-1,2,3. Қ- 1,2,3 .

3-мавзу. Касалликларда даво овқатларининг роли, уларга кўрсатма ва даво овқатларининг тамойиллари

Парҳез столларининг умумий характеристикаси. Ҳазм тизимининг овқатланишдаги роли. Овқатнинг ҳазм бўлиш механизми. Ҳазм тизими сийдик ажратиш тизими, юрак – қон томир тизими, нафас олиш тизими касалликларида парҳез овқатланишни ташкил қилиш.

Адабиётлар: А-1,2,3. Қ- 1,2,3 .

4-мавзу. Очлик. Даволаш профилактик муассасаларида очлик билан даволаш тамойиллари

Очлик билан даволаш. Очлик билан даволашга кўрсатма ва қарши кўрсатма. Очлик билан даволанишнинг ўзига хос хусусиятлари.

Адабиётлар: А-1,2,3. Қ- 1,2,3 .

5. Амалий ва клиник машғулотларнинг тематик режалари

т/р	Мавзулар мазмуни	Амалий машғулот	Клиник машғулот	ҳам маси
1.	Амалий машғулот: Даволаш-профилактик муассасаларда парҳез овқатланишни ташкиллаштириш. Клиник машғулот: Даволаш - профилактик муассалари ошхоналар фаолияти ва парҳез овқатларни жорий этиш бўйича талаблар билан танишиш. Даволаш профилактика муассасида парҳез овқатланиш бўйича ҳужжатлар меню, порсионник ёзиш. (клиник машғулот).	2	2	4
2.	Амалий машғулот: Ҳазм аъзолари тизими касалликларида даволовчи парҳез овқатлар. Клиник машғулот: Ҳазм аъзолари тизими касалликларида диет анамнез тўплашда ҳаширалик ёндошуви.	2	2	4
3.	Амалий машғулот: Юрак қон-томир тизими касалликларида даволовчи парҳез овқатлар. Клиник машғулот: Юрак қон-томир тизими касалликларида диет анамнез тўплашда ҳаширалик ёндошуви.	2	2	4
4.	Амалий машғулот: Нафас аъзолари касалликларида даволовчи парҳез овқатлар. Клиник машғулот: Нафас аъзолари касалликларида диет анамнез тўплашда ҳаширалик ёндошуви.	2	2	4
5	Амалий машғулот: Сийдик-ажратиш тизими касалликларида даволовчи парҳез овқатлар.	2	3	5

	Клиник машғулот: Сийдик-ажратиш тизими касалликларида диет анамнез тўплашда ҳамширалик ёндошуви.			
6.	Клиник машғулот: Оғир ётган беморларни табиий ва сунъий овқатлантириш.		4	4
7.	Ҳамширалик касаллик тарихи ҳимояси. Билим назорати. Якуний назорат.		3	3
	Жами	10	18	28

Амалий машғулотлар мультимедиа қурулмалари билан жиҳозланган аудиторияда, замонавий ўқув модулларида, клиника ошхоналарида диет ҳамшира хонасида бир академик гуруҳга бир ўқитувчи томонидан ўтказилиши лозим.

Машғулотлар фаол ва интерфаол усуллар ёрдамида ўтилиши, мос равишда муносиб педагогик ва ахборот технологиялар қўлланилиши мақсадга мувофиқ.

Диетология фани бўйича амалиётни ўтиш даврида талабалар амалий кўникмаларни ўзлаштиришлари кўзда тутилган.

5.1. Амалий машғулотлар мавзулари мазмуни

№ машғулот	Амалий машғулотлар номлари ва уларнинг янги педагогик технологияларни қўллаган ҳолда қисқача мазмуни	Адабиёт Лар
1.	Даволаш-профилактик муассасаларда парҳез овқатланишни ташкиллаштириш. Клиниканинг ошхона бўлими хоналари, анжом ва жиҳозлари, ошхона ҳамширасининг вазифалари, овқатни тайёрлаш ва таркатиш жараёнини режалаш, амалга ошириш ва баҳолаш босқичларини таҳлил қилиш. Мия ҳужуми, галерея бўйича	А-1,2,3 Қ-1,2,3
2.	Ҳазм аъзолари тизими касалликларида даволовчи парҳез овқатлар. 1-2-3-4-5-парҳез столларнинг кулланилиши, ҳазм тизими касалликларида ҳамширалик ташхисини қўйиш, бемор парваришини режалаш, амалга ошириш ва баҳолаш босқичларини таҳлил қилиш, озик маҳсулотлар физикавий хусусияти, кимёвий таркиби, калориясини баҳолаш, беморларни озиклантириш режими ҳақида маълумотга эга бўладилар. Айлана стол, муаммолар ечими	А-1,2,3 Қ-1,2,3
3	Юрак, қон-томир касалликларида даволовчи парҳез тайинлаш. 10-парҳез столнинг қўлланилиши, Юрак, қон-томир тизими касалликларида ҳамширалик ташхисини қўйиш, бемор парваришини режалаш, амалга ошириш ва баҳолаш босқичларини таҳлил қилиш, озик маҳсулотлар физикавий	А-1,2,3 Қ-1,2,3,4

	хусусияти, кимёвий таркиби, калориясини баҳолаш, беморларни озиклантириш режими ҳақида маълумотга эга бўладилар. Гуруҳ текшируви мия ҳужуми, 3 поғонали интервю	
4.	Нафас аъзолари касалликларида даволовчи парҳез овқатлар. Нафас аъзолари яллиғланишли касалликларида ҳамширалик ташхисини қўйиш, бемор парваришини режалаш, амалга ошириш ва баҳолаш босқичларини таҳлил қилиш, озик маҳсулотлар физикавий хусусияти, кимёвий таркиби, калориясини баҳолаш, беморларни озиклантириш режими ҳақида маълумотга эга бўладилар. Қор уюми, интсидент, галерея Ари уяси, интсидент, заиф ҳалқа	А-1,2,3 Қ-1,2,3
5.	Сийдик-ажратиш тизими касалликларида даволовчи парҳез овқатлар. Сийдик ажратиш тизими касалликларида ҳамширалик ташхисини қўйиш, бемор парваришини режалаш, амалга ошириш ва баҳолаш босқичларини таҳлил қилиш, озик маҳсулотлар физикавий хусусияти, кимёвий таркиби, калориясини баҳолаш, беморларни озиклантириш режими ҳақида маълумотга эга бўладилар. Айлана стол, заиф ҳалқа	А-1,2,3 Қ-1,2,3

Амалий кўникмалар рўйхати:

6. Бемор ва соғлом кишилардан диет анамнез йиғиш.
7. Бемор овқатланишига талабнома ёзиш.
8. Таомнома тузиш.
9. Сунъий йўл билан овқатлантиришда ҳамширанинг тактикаси.
10. Табиий овқатлантириш усулларини.
6. Кунлик порционник ёзиш.

5.2. Ўқув клиник амалиёти

Мавзувий режа бўйича вилоят кўп тармоқли тиббиёт марказининг бўлимларида, амалий кўникмаларни эгаллаш лабораториясида ўтказилади.

Клиник машғулотлар номлари ва уларнинг қисқача мазмуни	
1.	Даволаш – профилактик муассалари ошхоналар фаолияти ва парҳез овқатларни жорий этиш бўйича талаблар билан танишиш. Клиниканинг ошхонаси ва унинг бўлимлари билан танишиш. Беморларга овқат тарқатиш - ҳамширалик парвариши жараёнида иштирок этиш. Кутиладиган муаммоларни ўрганиш. Жамоа билан беморлар таҳлили.
2.	Даволаш профилактика муассасида парҳез овқатланиш бўйича хужжатлар меню, порсионник ёзиш. Бўлим ошхонаси структураси овқат тайёрлаш усуллари уни тарқатиш принциплари ўрганилади. Идишларни ювиш воситаси ёрдамида ювишни ўрганилади. Ҳамширалик жараёнини тузишга иштирок этиш. Беморлар

	парваришида иштирок этиш. Кутиладиган муаммоларни ўрганиш. Жамоа билан беморлар таҳлили.
3	Ҳазм аъзолари тизими касалликларида диет анамнез тўплашда хаширалик ёндошуви. Соғломларни озуқасини таркиби ва энергетик қиймати Беморларда 15 та парҳез стол мавжуд. 1-6- парҳез столи меда ичак системаси касалликлари учун тавсия қилинади. 7 -парҳез столи буйрак касалликлари учун, 8-9-ендокрин, 10- стол юрак қон томир тизими, 15-нафас аъзолари тизими касалликлари учун хос. Беморлар парваришида иштирок этиш. Кутиладиган муаммоларни ўрганиш. Жамоа билан беморлар таҳлили.
4.	Юрак қон томир тизими касалликларида диет анамнез тўплашда хаширалик ёндошуви. (клиник машғулот) Меню таркибий қисмини тузишни, порсионник ва ошхонага талабнома ёзишни клиникада ўрганиш. Беморлар парваришида иштирок этиш. Кутиладиган муаммоларни ўрганиш. Жамоа билан беморлар таомномасини таҳлили.
5.	Нафас аъзолари касалликларида диет анамнез тўплашда хаширалик ёндошуви. (клиник машғулот) Беморлар куратсияси. Диетологик анамнезни йиғиш. Касаллик тарихини мукамал йиғиш 15-парҳезни тайёрлаш жараёнида иштирок этиш. Беморлар парваришида иштирок этиш. Кутиладиган муаммоларни ўрганиш. Жамоа билан беморлар таҳлили.
6.	Сийдик-ажратиш тизими касалликларида диет анамнез тўплашда хаширалик ёндошуви. Беморлар куратсияси. Диетологик анамнезни йиғиш. Касаллик тарихини мукамал йиғиш, парҳез овқатни тайёрлаш жараёнида иштирок этиш. Беморлар парваришида иштирок этиш. Кутиладиган муаммоларни ўрганиш. Жамоа билан беморлар таҳлили.
7.	Оғир ётган беморларни табиий овқатлантириш. Беморлар куратсияси. Диетологик анамнезни йиғиш. Касаллик тарихини мукамал йиғиш парҳез овқатни тайёрлаш жараёнида иштирок этиш. Беморлар парваришида иштирок этиш. Кутиладиган муаммоларни ўрганиш. Жамоа билан беморлар таҳлили.
8	Оғир аҳволдаги беморларни сунъий овқатлантириш. Сунъий озиқлантириш учун ишлатиладиган анжомлар, озиқ маҳсулотларининг таркиби, калорияси, берилиш вақтини ўрганиш. Беморлар куратсияси. Диетологик анамнезни йиғиш. Касаллик тарихини мукамал йиғиш парҳезни тайёрлаш жараёнида иштирок этиш. Беморлар парваришида иштирок этиш. Кутиладиган муаммоларни ўрганиш. Жамоа билан беморлар таҳлили.
9	Ҳамширалик касаллик тарихи ҳимояси. Билим назорати. Якуний назорат. Талабалар касаллик тарихи тўлдиради, диет анамнез йиғиш, беморни озиқлантириш усуллари, якуний назорат топшириш.

муассасаларнинг барча соматик бўлимларида ва ДПМларининг ошхонаси диет хамшира хонасида олиб борилади.

Бунда талабалар асосий маъруза ва амалий машғулотларда олган билим ва кўникмаларини палатада беморни олдида диетологияга оид кўникмалар билан бойитадилар. Талабалар томонидан ҳамширалик касаллик тарихида диет анамнезни кундалик сифатида ёзадилар ва ҳамширалик ёзувларини, ҳужжатлаштириш ишларини олиб борадилар.

6. Мустақил таълим ва мустақил ишлар бўйича кўрсатма ва тавсиялар

Диетология фани бўйича талабанинг мустақил таълими шу фанни ўрганиш жараёнининг таркибий қисми бўлиб, услубий ва ахборот-ресурслари билан тўла таъминланган. Фан бўйича талаба мустақил иши шакллари қуйидагича белгиланган:

1. Айрим назарий мавзуларни ўқув адабиётлари ёрдамида мустақил ўзлаштириш.

2. Берилган мавзу бўйича ахборот тайёрлаш.

3. Илмий мақола, анжуманга маъруза тезисларини тайёрлаш.

4. КЕЙС СТАДИ ечиш.

5. График органайзерлар ишлаб чиқиш ва тўлдириш.

6. Кроссвордлар тузиш ва ечиш.

7. Вазиятли масалалар ечиш.

8. Берилган мавзу бўйича презентация тайёрлаш.

Талаба мустақил иши аудиторияда ва аудиториядан ташқари ўтказилади.

Талаба мустақил ишини ташкил этишда қуйидаги шакллардан фойдаланилади:

- Тиббиёт ОТМ клиникалари ва клиник ўқув базаларида аудиториядан ташқари ташкиллаштирилган клиник навбатчиликда тасдиқланган амалий кўникмаларни навбатчи шифокор-педагог назоратида сон ва сифат жихатдан бажариш ва навбатчилик дафтарларида акс эттириш;

- Тиббиёт ОТМ клиникалари ва клиник ўқув базаларида аудиториядан ташқари ташкиллаштирилган клиник навбатчиликда тасдиқланган рўйхат асосида навбатчи шифокор-педагог назоратида стандартлаштирилган пациентлар (беморлар) курациясини ўтказиш ва олиб бориш, касаллик тарихини ёзиш ва навбатчилик дафтарларида акс эттириш;

- Бирламчи бўғин тиббий муассасаларида аҳоли орасида тўғри овқатланишни ташкил этиш бўйича тарғибот ишларида қатнашиш;

- Беморлар курациясида даволовчи ёки навбатчи шифокор билан назорат қилишда иштирок этиш;

- Аҳоли орасида санитар оқартув ишларни суҳбат ва маърузаларни ўтказиш;

- Айрим назарий мавзуларни ўқув адабиётлари ёрдамида мустақил ўзлаштириш;

- График органайзерлаш ишлаб чиқиш ва тўлдириш;

- Кроссвордлар тузиш ва ечиш;

- Презентация ва видеороликлар тайёрлаш ҳамда мустақил иш жараёнида кенг қўллаш ва ҳ.к.

- Фанни фаол ўзлаштиришда талабаларни танловлар, кўргазма, анжуманлар ва бошқа тадбирларда иштирок этиш.

6.1. Талабалар мустақил ишларининг тематик режаси

т/р	Мавзулар мазмуни	соат
1	Организмда оқсиллар, ёғлар, углеводлар, витаминларнинг ахамияти.	4
2.	Маҳсус маҳсулотларнинг (темир, ёд, буғдой) организмдаги хусусиятлари.	4
3	Даво овқат столларини белгиланиш тартиби.	4
4	Маҳсулотларни қайта бирламчи ишлаш, қайта иссиқ ишлов услублари.	4
5	Маҳсулотлар ва тайёр овқат сифатини назорат қилиш. Овқат тайёрлаш блоки ҳужжатлари.	4
6	Рационал овқатланишнинг илмий асослари. Аллергик касалликларда даволовчи пархез столи.	5
7	Қари ва кекса ёшда овқатланишнинг хусусиятлари.	5
	Жами:	30

Фан бўйича курс иши кўзда тутилмаган

7. Асосий ва қўшимча ўқув адабиётлар ҳамда ахборот манбаалари

Асосий адабиётлар

- 1.И. С. Разикова, Д. Я. Аликулова., В. Ф. Байбекова. “Диетология”. Дарслик. – Тошкент. «ЗУХРА БАРАКА БИЗНЕС» 2018 й.
- 2.Б. М. Саидов. «Диетология». Дарслик. – Тошкент.«Ёшлар матбуоти » 2009
- 3.Б. М. Саидов. «Диетология». Дарслик. Тошкент. «Ёшлар матбуоти » 2007 й.

Қўшимча адабиётлар

- 1.Р.Б.Абдуллаев, И.К. Абдуллаев. “Парҳез овқатланиш асослари”. Ўқув қўлланма. – Тошкент. «Ўзбекистон »2009 йил.
- 2.А. Василяки, З. Килиенко. «Краткий справочник по диетическому питанию». - Кишинев. – Москва. «Перспектива » 2009 йил
- 3.А. Ф.Краснов. “Сестринское дело”. – Москва. “Самарский Дом печати” 2000 г. (III том).

Интернет сайтлари

www. tta.uz, www. ziyonet. uz, www.drdautov.ru, www.nurse.ru

3.3.TARQATMA MATERILLAR

Vaziyatli masala

23 yoshli ayol tana vaznining ortishi bilan 4, 750 gr ogirlikda farzand kurdi. Kandga tolerantlik testlari meyorda ekanligini kursatdi. Tukan ayol insulinga moyil diabet kasalligiga chalingan bulib, muntazzam davolanib yuradi. Aytingchi: Bu bemorga kanday maslaxat berasiz? Bu bemorga xayot tarzi buyicha kanday dietani tavsiya etasiz?

Vaziyatli masala

25 yoshli buyi 165 sm, tana vazni 78 kg ni tashkil etadigan bemor ozish uchun xarakat kildi. Buning uchun u ochlik yuli bilan ozishni maksad kildi. Birok, ochlikdan sung unda sariklik yuzaga kelganini paykadi. Bunday sariklik oldin xam kuzatilgan. Bu esa bu sariklikni alkogol istemol kilganga uyugan. Jigar kattalashmagan, konda umumiy bilirubin mikdori 50 mkmol. l. (3mg%) siydikda ut pigmenti yuk. ALT 30 ED, AST 30 ED. Savol: Nima deb uylaysiz, nima uchun bemorda giperbilirubinimiya kuzatildi? Bu bemor uchun davo dietasini tuzib bering.

Vaziyatli masala №1.

72 yoshli bemor. Xoletsistoektomiya operatsiyasidan keyin tana xarorati kutarilgach gentamitsin 80 mg dan xar 8 soatda va sefalotin 2 gr dan xar 6 soatda kilingan. 10 kundan sung kon zardobida kreatinin mikdori 0,3 mmol. l. kutarilgan. Sutkalik siydik mikdori 1200 ml. siydik taxlili uzgarishsiz. AKB 130- 80 mm sim. Ust. Buyrak UZD da normal. Savol: Sizningcha bu kanday patologiya? Bunday paytda bemorga kanday dieta tavsiya etasiz?

Vaziyatli masala

38 yoshli bemor furunkulyoz bilan ogriydi. Tana vazni 38 % ga meyoridan oshgan. Kondagi kand mikdori naxorda 6,0 mmol. Savol: Ushbu xolatga kanday fikr bildirasiz? Bir kunlik parhez tuzib Bering.

Vaziyatli masala

Bulimga K. degan bemor tushdi, 34 yoshda, kasbi ukituvchi. SHikoyati: tinch xolatdagi xarsillashga, uning jismoniy zurikishida xarsillash kuchayishiga, xaroratini 39.9 gacha kutarilishiga, yutalganda oz mikdordagi zangsimon balgam ajralishiga, ung tomonida kukrak kafasida ogrik borligiga. Bemor bulimga yotkizildi.

Savol: Sizning Ushbu xolat buyicha fikringiz va kaysi parxez stoli tavsiya etiladi?

Vaziyatli masala

Uzok yillardan beri surunkali bronxit bilan ogrib yurgan bemor kechasi birdaniga nafas sikilishidan uygonib ketdi. Xavo etishmayotganligidan shikoyat kiladi. Bemorni xurujsimon yutal , nafas chikarish kiyinlashishi va uning chuzilishi bezovta kiladi.

Savol:1. Bemor axvoli kaysi kasallikka xos baxo bering?

2.Xamshira tashxisini kuying

3. Bemorga kanday parxez tavsiya kilasiz?

Vaziyatli masala

Bemor 70 yosh erkak SHikoyatlari: bosh ogriklarga, uykusizlikka, bosh aylanishiga, xotira pasayishiga va umumiy xolsizlikka shikoyat kiladi. Bemor 20 yil davomida gipertoniya kasalligi bilan ogriydi.

Ob'ektiv: Umumiy axvoli o'rta ogirlikda. Auskultatsiyada yurak tonlari bugik, aorta ustida 2 ton aksenti eshitiladi. AB=160/90 mm. sim. ust

Savol:

3. Xamshiralik tashxisini ko'ying

4. Bemorga parxez buyicha tavsiya bering

Vaziyatli masala

Bemor 75 yosh kasalxonaga tush ostidagi ogrik, xansirash, xavotirlik xolatida keltirildi. Tush ostidagi ogrik chap kul, kurak soxasiga uzatiladi, nafas olishi tez-tez, yuzaki. Bemorda jismoniy xarakat vaktida yukoridagi shikoyatlar kuchayadi. Kasallik bir necha yillardan beri bezovta kiladi. Auskultatsiyada yurak tonlari bugik, taxikardiya aniklandi.

Savol:

1. Xamshiralik tashxisini kuying

3. Bemorga parxez buyicha bering

Vaziyatli masala

Bulimga K. degan bemor tushdi, 34 yoshda, kasbi ukituvchi. SHikoyati: tinch xolatdagi xarsillashga, uning jismoniy zurikishida xarsillash kuchayishiga, xaroratini 39.9 gacha kutarilishiga, yutalganda oz mikdordagi zangsimon balgam ajralishiga, ung tomonida kukrak kafasida ogrik borligiga. Bemor bulimga yotkizildi.

Savol: Sizning Ushbu xolat buyicha fikringiz va kaysi parxez stoli tavsiya etiladi?

Vaziyatli masala

Uzok yillardan beri surunkali bronxit bilan ogrib yurgan bemor kechasi birdaniga nafas sikilishidan uygonib ketdi. Xavo etishmayotganligidan shikoyat kiladi. Bemorni xurujsimon yutal , nafas chikarish kiyinlashishi va uning chuzilishi bezovta kiladi.

Savol:1. Bemor axvoli kaysi kasallikka xos baxo bering?

2.Xamshira tashxisini kuying

3. Bemorga kanday parxez tavsiya kilasiz?

Vaziyatli masala

YAMuiklarni mashinaga joylayotgan kishi tush soxasida bulgan kuchli ogrikdan utirib koldi. Ogrik

chap kulga uzatilar edi. CHap kul barmoklari uvushib koldi, teri koplamlarini sovuk ter bosdi. Bemorga xamshira tashxisini kuying, kaday tekshirish usullaridan foydalaniladi, bemorga kaday parxez tavsiya kilasiz?

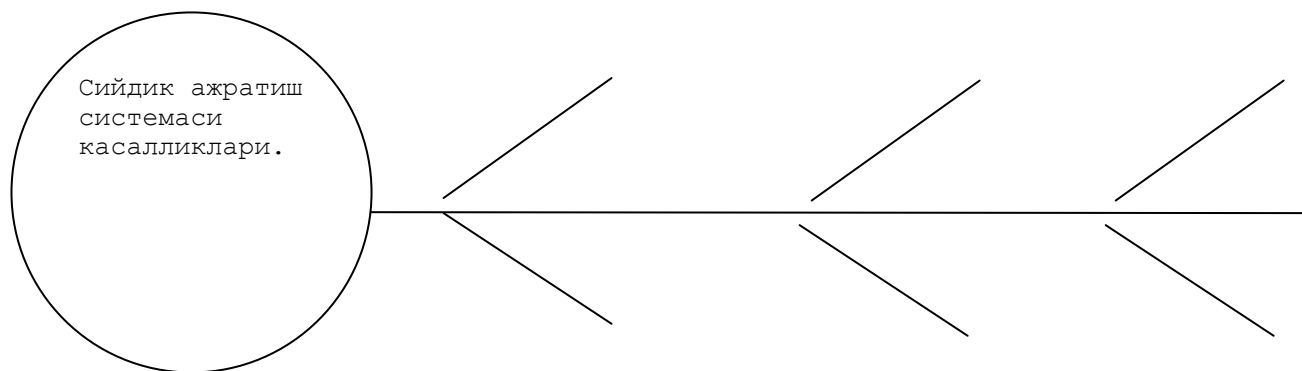
Vaziyatli masala

Bulimga K. degan bemor tushdi, 64 yoshda, kasbi ukituvchi. SHikoyati: tinch xolatdagi xarsillashga, uning jismoniy zurikishida xarsillash kuchayishiga, tush ostidagi ogriklarga. Bemor bir necha yillardan beri gipertoniya kasalligi bilan ogriydi.

Savol: Sizning Ushbu xolat buyicha fikringiz va kaysi parxez stoli tavsiya etiladi?



Klaster” texnikasidan foydalanilgan xolda siydik ajratish tizimining kasalliklarida qullaniladigan parhez stollarni aniklang va echimini toping?”



3.4.TESTLAR

Diyetologiya fanidan testlar

10 – stolga kirmaydi:	xamirli maxsulotlar	Urik	Olxuri	nok
10 - parxez..... bor bemor uchun kerak emas:	kandli diabet	yurak etishmovchiligi	gipertoniya kasalligi	yurak nuksoni
Xafakonlik kasalligida 1 – navbatda cheklanadi:	Osh tuzi	Kand	Xamir maxsulotlari	Oqsil
Yurak etishmovchiligida 1 – navbatda cheklanadi:	Natriy xlorid	Kaliy xlorid	Magniy xlorid	Kaltsiy xlorid
Natriy xlorid cheklanadi kuyidagida:	Yurak etishmovchiligi	Tomir etishmovchiligi	Sekretor etishmovchiligi	Endokrin buzilishda
1 sutkalik ichiladigan suyuqlik miqdori normada:	2 – 3 l	1 – 2 l	0,5 – 2 l	Extiyoga kura
Yurak nuksonlarida cheklanadi:	NaCl, suyuqlik miqdori	KCl, meva va sabzavotlar	CaCl, umumiy maxsulotlar xajmi	MgCl, suv xajmi
10 – parxez maxsulotlar tarkibida etarlicha saklanadi:	Kaliy	Natriy	Kaltsiy	Magniy
Siydik xaydovchi saluretik ichadigan bemor ovqatida kaliyni kamligi.....ga olib keladi:	Mushaklar tirishishiga	Mushak atoniyasi	Kuchli kuzgaluvchanlikka	Mialgiya, relaksatsiyaga
Yurak etishmovchiiligda Sa miqdorini oshirish.....xavfini tugdiradi:	Tromboz	Kon ketishi	Miorelaksatsiya	Asistoliya
Yod saklovchi maxsulotlarni kam iste'mol qilish..... ga olib keladi:	Endemik bukuk	Gipertireoz	Gipotoniya	Buyrak usti bezi etishmovchiligi
Yodni kup iste'mol qilish..... ga olib	Modda almashinuvi	Gipotireoz	Buyrak usti bezi etishmovchiligi	Gipotoniya

keladi:	buzilishi			
Yod elementlari orkali organizmga kiritiladi:	Osh tuzi	Xamir maxsulotlari	Meva va sabzavotlar	Kushimcha ozuka
Usimlik maxsulotlaridan kaysi birida yod saklanadi?	Yongok	Olxuri	Pomidor	Bodring
Kaysi maxsulotga yodni aralashtirish kulay?	Osh tuzi	Xamir maxsulotlari	Suyukliklar	Meva va sabzavotlar
Kalkonsimon bez gipofunksiyasida tavsiya kilinadi:	Yongok	Olxuri	Kungabokar	Uzum
Yod elementini kup mikdorda saklaydi:	Dengiz maxsulotlari	Mevalar	Sabzavotlar	Kushimcha ozukalar
Yod mikdorini ortishi.....ga olib keladi:	Taxikardiya	Bradikardiya	Mialgiya	Mushak gipotoniya
Ozuka tarkibida yodni kam bulishi.....ga olib keladi:	Xotira va tonusni pasayishi	Tonusni va dikkatni ortishi	Xotira va dikkatni ortishi	Asab faoliyatini zurikishi
Yod muvozanatini buzilishi.....ga ta'sir kiladi:	Asosiy almashinuvga	Suv almashinuviga	Tuz almashinuviga	Mineral almashinuviga
Yog` bosishida.....kullanilmaydi:	Yukori kaloriyalı maxsulot	Past kaloriyalı maxsulot	Osh tuzi	Maxsulotlar xajmi
Semizlikda tavsiya kilinadi:	Poliz maxsuloti	Gusht	Oqsillar	Uglevodlar
Semizlikda asosiy parhez usuli:	Cheklangan parhez	Yog`siz parhez	Kam tuzli parhez	Uglevodsiz parhez
Olmali parhez.....ta'sir kiladi:	Xolesterinni mikdorini kamaytiradi	Kaliy mikdorini oshiradi	Kaltsiy mikdorini oshiradi	Uglevod mikdorini oshiradi
Cheklangan parhezga	Olmali	Tvorogli	Urikli	Uzumli

kiradi:				
Giperxolesterinemiya olib keladi:	Tuxum, kaymok, yog`	Tuxum, uzum, sabzavot	Poliz ekinlari, paxta yog`i, sut	Xamirli maxsulotlar
Yog` bosishga olib keladi:	Uglevodlar, yog`lar	Mevalar	Sabzavotlar	Sut maxsulotlari
Yog` bosishida tavsiya kilinmaydi:	Yukori kaloriyali parhez	Sut maxsulotlari	Mevalar	Dengiz maxsulotlari
Sabzavotli parhez tavsiya kilinadi:	Yog` bosishida	Silda	Gipotireozda	Gipertireozda
Oksidlanish jarayonini oshiradi:	Askorbin kislota	Salitsilotlar	Fitontsidlar	Sut kislotasi
Tarkibida vitamin «S» saklanmaydi:	Tuxum	Limon	Tut	Anor
Tarkibida vitamin «A» saklanmaydi:	Limon	Balik	Tuxum	Sut
Tarkibida vitamin «V» saklanmaydi:	Tuxum	Nok	Tut	Urik
Tarkibida vitamin «E» saklanmaydi:	Sut	Danak	Yongok	Usimlik moyi
Tarkibida kaltsiy elementi bulmaydi:	Tuxum oki	Sut	Pishlok	Kefir.
Ochlikning asosiy samarasi:	Ximoya elementlarining faollashuvi	Parasimpatik tizim faollashuvi	Simpatik tizim faollashuvi	Gormonal tizim faollashuvi
Uzok muddat ochlikdan keyin 1 – navbatda tiklash kerak:	Suv – tuz muvozanati	Vitamin muvozanati	Oqsil alamashinuvining muvozanati	Uglevod muvozanati
Yalliglanish jarayonida ishtaxaning pasayishi guvovlik beradi:	Ximoya reaksiyasi	Kompensator reaksiya	Ochlik markazi faoliyatini pasayishi	Tuklik markazi faollashuvi
Anoreksiya nima?	Ishtaxa yukligi	Ochlik xissini sezmaslik	Ishtaxa pasayishi	Ishtaxa ortishi
Bulemiya paydo buladi:	Oshqozon rakida	Oshqozon yarasida	Kislotalik oshganda	Nevrozda

Bulemiya suzining ma'nosi:	Buri ishtaxasi	Ishtaxa pasayishi	Ishtaxa ortishi	Ishtaxa bulmasligi
Uzok muddat ochlikdan keyin parxez boshlanadi:	Suyuk ovqatni oz miqdorda eyish	Poliz maxsuloti va mevedan	Suyuklik ichishdan	Kisel va butkadan
Uzok muddat ochlikdan sung mushaklar talvasasi kuzatiladi:	Gipokalemiya	Giperkalemiya	Giperkaltsiemiya	Enteral malabsorbtsiya
Parenteral oziqlanish uchun kulay:	Uglevodlar, oqsillar, vitaminlar	Yog`lar, oqsillar, suyuqliklar	Oqsillar, uglevodlar, yog`lar	Fakat uglevodlar
Sun'iy ovqatlantirishda asosan kullaniladi:	Shurvalar, sharbatlar, uglevodlar	Butkalar, kisel, sharbatlar	Emulsiya, sharbat, yog`	Sut maxsulotlari
Kariyalarni oziqlantirishda tavsiya:	Butkalar, shurvalar, sharbatlar	Kisel, sharbat, dimlama	Sabzavot, meva, kovurma	Shurvalar sharbatlari
Kariyalarda ateroskleroz sababidan biri:	Sariyog`, tuxum, yog`	Usimlik moyi, sut, pishlok	Xamir maxsuloti, kovurma	Paxta yog`i, tuxum
Kariyalarni notugri ovqatlanishi ich kotishiga olib keladi, sababi:	Kletchatka kamligi	Ovqat xajmi kamligi	Suyuklik kamligi	Uglevod, yog` kupligi
Kariyalarda ich kotishda tavsiya:	Olxuri	Uzum	Kartoshka	Guruch
Kaysi maxsulotda kletchatka kup?	Grechka, perlovka, guruch	Asal, shokolad, sharbat	Kisel, tuxum, guruch	Pechene, murabbo, sharbat
Kaysi maxsulot kupayganda kariyalarda tromboxosil bulishiga olib keladi?	Sut maxsulotlari	Uglevodlar	Moylar	Salitsilat saklovchilar
Yurak etishmovchiligi bulgan kariyalarga	Shaftoli, pomidor, limon	Bodring, pishlok, sut	Limon, shokolad, kofe	Uzum, sut

tavsiya:				
Sut maxsulotini kariyalar uzok muddat kup mikdorda kabul kilishi xavfli.....tufayli:	Tormb xosil bulishi	Kon ketishi	Mexanik ich kotish	Tosh xosil bulishi
Kariyalarda ko`pincha disfagiya sababi:	Tishlar yukligi, mushak kuchsizligi	Umumiy tonus pasayishi	Mushak massasi kamayishi	Innervatsiyani pasayishi
Odinofagiya kariyalarda.....s ababli rivojlanadi:	Oshqozon – kizilungach refluyksi	Gastro – duodenal refluyks	Umumiy tonusni pasayishi	Sekretya pasayishi
Misga bulgan 1 sutkalik extiyoj normada:	2 – 3 mg	1 – 2 mg	5 – 6 mg	7 – 8 mg
1 kg ogirlik xisobiga kaltsiy necha gramm?	20 gr	30 gr	50 gr	35 gr
Bolani vitamin «D»ga bulgan sutkalik extiyoji:	400 – 700 IB (internatsional birlik)	200 – 500 IB	300 – 400 IB	350 – 450 IB
Diabetik koma xavfi bulganda yog`ni kabul kilish cheklanadi:	30 gr	50 gr	45 gr	35 gr
1 B parxez kachon beriladi?	Oshqozon va 12 b.ichak yarasi kuzishi sunish davrida	Oshqozon va 12 b.ichak yarasi surilishi davrida	Utkir gastritda	Surunkali kolidda
2 – parxez kaysi kasallikda tavsiya kilinadi?	Sil kasalligida	MNS kasalligida	Yukumli kasalliklarda	Yurak etishmovchiligi da
10 – parxezda sutkada necha gramm yog` beriladi?	65 – 30	80 – 40	75 – 90	100 – 150
1 A parxezda ovqat xarorati:	57 – 65	50 – 60	40 – 45	90 – 70
Natriyga bulgan sutkalik extiyoj kattalarda:	4 – 6 gr	2 – 7 gr	1 – 3 gr	2 – 3 gr
Kaliyga bulgan	0,8 – 1,5 gr	0,3 – 0,5 gr	0,2 – 0,4 gr	0,1 –

sutkalik kattalarda:				0,5 gr
Giponatriyli kaysi kasallikda kullaniladi?	Xafakonlikda	Gipertireozda	Gipotireozda	Bronxial astmada
Upka yiringli kasalliklarida urtacha kaloriya:	2600 – 3000	5000 – 6000	6000 – 7000	4500 – 5000
Kaliyga bulgan sutkalik extiyoj:	2 – 4	3 – 6	8 – 10	15 – 20
Xloridlarda 1 sutkada kabul kilinadi:	10 – 15 gr	20 – 30 gr	30 – 40 gr	65 – 70 gr
7 B parhez kullaniladi:	Utkir va surunkali nefrit	Gepatit	Yurak, kon-tomir kasalliklarida	Endokrin kasalliklarida
4 parhez kachon kullaniladi?	Ichak kasalligida	Oshqozon kasalligida	Yurak, kon-tomir kasalligida	Endokrin kasalligida
№ 3 parhezda ratsiondan chikariladi:	Oliy navli undan tayyorlangan non	Olma	Tuxum	Balik
№ 4 parhezda 1 sutkada tuxum.....ta beriladi:	1 – 2	3 – 4	5 – 6	7 – 8
Poliz maxsulotlarida uglevodlar ulushi:	3 – 5%	5 – 6%	10 – 11%	7 – 8%
№ 6 parhez kimyoviy tarkibi va kaloriyasi:	Oqsil 70 – 80 g, yog` 80 – 90 g, uglevod 400 – 450 g. Kaloriyasi 3000 kkal	Oqsil 70 – 80 g, yog` 70 – 90 g, uglevod 600 – 700 g. Kaloriyasi 4000 kkal	Oqsil 40 – 80 g, yog` 70 – 60 g, uglevod 300 – 450 g. Kaloriyasi 500 kkal	Oqsil 40 – 50 g, yog` 72 – 75 g, uglevod 200 – 300 g. Kaloriyasi 500 kkal

№ 7 parhez tavsiya kilinadi:	Nefritda	Gepatitda	Gastritda	Duodenitda
№ 11 parhezda oziq rejimi.....marta:	4 – 5	2 – 3	1 – 2	6 – 7
3 – darajali semizlikda insulin olmaydigan bemorlarga 1 sutkalik uglevodlar chikadi:	200 g	300 g	400 g	500 g
№ 6 parhezda cheklanadi:	Sut, usimlik va gusht maxsulotlari	Sut, usimlik va balik	Gusht, balik	Vitamin, dudlangan maxsulotlar
Oksalatlarni chikishini tezlashtiradi:	Olma, nok, bexi, uzum	Olma, nok, karam, limon	Bexi, uzum, nok	Kokos, mango, bexi
Oksalaturiya bulgan bemorlarda uglevodlar cheklanadi:	300 g	400 g	200 g	250 g
Pnevmoniyada 1 sutkalik osh tuzi tavsiya kilinadi:	10 – 12 g	8 – 10 g	200 g	250 g
Pnevmoniyada osh tuzi oshiriladi.....maksadda:	Oshqozonda kislotalikni oshirish	Pepsinni oshirish	Pepsinni kamaytirish	Fermentni oshirish
Dezintoksikatsiyaga olib keladi:	Vitamin B, S guruxi	Vitamin R.R.	VitaminB, tuzlar	Vitamin A, kaltsiy, rux
Uglevod mikdori kuyidagida nisbatan yukori:	Meva, bugdoy, dukkaklilarda	Gusht, sut, tuxum	Poliz maxsuloti, gusht, sariyog`	Xamirli ovqat, sut
Xolesterin mikdori kaysida nisbatan yukori?	Xayvonot yog`i, tuxum, sariyog`	Paxta yog`i, balik, sut	Tuxum, paxta moyi	Kungab okar moyi, tuxum
Kaysi maxsulotda nisbatan yukori	Yog`	Uglevod	Oqsil	Mineral

energiya xosil buladi?				
Tarkibida kup mikdorda oqsil saklaydi:	Dukkakli usimliklar	Poliz maxsulotlari	Daraxt mevalari	Kungab okar
Bosh miyani oziqlanishida kuprok ishtirok etadi:	Uglevodlar	Vitaminlar	Yog`lar	Oqsil
Mushaklar faoliyatida kuprok sarflanadi:	Uglevodlar	Oqsil	Yog`lar	Moylar
Uglevod va oqsilni sutkada kabul kilinishi nisbtan:	4 : 1	1 : 1	2 : 1	3 : 1
Sutkalik ratsionda uglevod mikdorini kam bulishi olib keladi:	Mushaklar gipotoniyasiga	Mushak gipertoniyasiga	Miya falajiga	Miodist rofiyag a
Oqsil asosan ishtirok etadi:	Xujayra tuzilishi va ximoyaga	Energetik extiyoj uchun	Miya faoliyati uchun	Mioton us uchun
Aterosklerozni oldini olishda foydali:	Balik yog`i	Kungabokar moyi	Paxta moyi	Sariyog`
Ratsionda yog`lar mikdorini kamayishi olib keladi:	Energetik muvozanatni buzilishiga	Xotira buzilishiga	Miodietrofiyaga	Ateroge nez avj olishiga
«A» guruxdagi vitamin kaysi maxsulotda mavjud?	Balik moyi	Usimlik moyi	Sariyog`	Mol yog`i
«V» guruxdagi vitaminlar kuyidagida kuprok	Usimlik maxsulotlari	Xayvonot maxsulotlari	Dengiz maxsulotlari	Poliz maxsul otlari
«S» vitamini kuyidagida kuprok:	Gilos, olcha, limon	Shaftoli, xurmo, asal	Tut, urik, gilos	Olcha, tut, urik
«E» vitamini kuyidagida kuprok:	Usimlik moyi	Xayvonot yog`i	Balik yog`i	Kunjut moyi
Kaysi vitamini tankisligida kurish pasayadi?	A	S	B	D
«D» vitamini kaysi maxsulotda kuprok?	Balik	Tuxum	Yongok	Gilos
Bepushtlik kaysi vitamin tankisligida	E	A	D	B

kuzatiladi?				
Danak tarkibida kuprok mavjud bulgan vitamin:	E	A	B	S
Polinevritda kaysi vitamin tavsiya etiladi?	B	A	S	D
Dengiz kasalligida kaysi vitamin tankisligi xos?	S	A	B	D
Shabkurlik kaysi vitamin etishmasligiga xos?	A	S	V	D
Vitaminlar xazm yulining kaysi qismida asosan suriladi?	Oshqozon, 12 b.ichak	Yugon ichak	Ingichka ichak	Oshqozon, yugon ichak
«V» vitamini saklaydi:	Bugdoy, urik, nok	Balik, tuxum, uzum	Gusht, sut, nok	Moylar, gusht
«E» vitamini kuyidagida kuprok:	Kungabokar moyi	Koramol yog`i	Balik yog`i	Sariyog`
Xayvonot yog`ini ratsionda kupayishi.....ga olib keladi:	Ateroskleroz	Shabkurlik	Polinevrit	Bepush tlik
Uglevodlar mikdorini kupayishi.....ga sabab buladi:	Semizlikka	Distrofiyaga	Apatiyaga	Mushak gipertonusiga
Oqsil bilan yog`ning nisbati normada:	1 : 1	2 : 1	3 : 1	4 : 1
Temir moddasining surilishiga tuskinlik kiladi:	Kofe	Shokolad	Tuxum	Balik
Temir ingibitorini kursating:	Sut, choy	Tuxum	Balik	Non
Oqsilni kam iste'mol kilish olib keladi:	Gipotrofiyaga	Mushaklar atoniyasiga	Gipotoniya	Miospazmga
Kaltsiy mikdorining kamayishi olib keladi:	Kon ketishiga	Giperkoagulyatsiyaga	Trombozga moyilikka	Gipertonusga
Kaliyning	Mushaklar	Mushak atoniyasi	Mushak	

kamayishida namoyon buladi:	tortilishi		gipotoniyasi	Mushak normotoniyasi
Magniy ta'sirida kuzatiladi:	Mushaklar bushashishi	Mushaklar tortilishi	Mushak normotoniyasi	Mushak spazmi
Magniy mikdorini kamayishi.....ga sabab buladi:	Mushak talvasasiga	Mushak atoniyasiga	Mushak normotoniyasiga	Mushak gipotoniyasiga
Kemper parxezi.....dan iborat:	Guruch – kompot	Gusht	Balik	Sut, tvorog
Yarotskiy parxezi.....dan iborat:	Tvorog – sut	Guruch – kompot	Gusht	Balik
Jovonetti parxezi.....da buyuriladi:	Surunkali buyrak etishmovchiligi	Surunkali yurak etishmovchiligi	Surunkali jigar etishmovchiligi	Utkir nafas etishmovchiligi
Magniyli parhez tavsiya kilinadi:	Gipertoniya kasalligida	Pielonefritda	Gepatitda	Gastritda
Oziq bloki ishini asosiy nazoratchisi:	Bosh vrach	Navbatchi vrach	Dietolog vrach	Davolovchi vrach
Bulimda parhez ovqatni tashkillashtirish yuklanadi:	Bulim mudiriga	Katta xamshiraga	Bulim bekasiga	Davolovchi vrachga
Bemor tunda kelganda parxezni buyuradi:	Navbatchi vrach	Dietolog vrach	Bufetchi	Bulim mudiri
Kraxmal parchalanadi:	Ingichka va 12 b.ichakda	Oshqozonda	Yugon ichakda	Og`iz bushligida
Kaltsiyning asosiy manbai:	Sut	Non	Gusht	Mayonez
Bolalar va kattalarda Sa ga 1 kunlik extiyoj:	800 – 1000 mg	100 mg	200 mg	500 mg
Kaliyni muxim manbai:	Olxuri	Gusht	Yongok	Guruch
Vitamin «S» manbai:	Na'matak	Kartoshka	Tuxum	Olma
Vitamin «S» asosiy manbai:	Sitrusli maxsulot	Gusht	Banan	Balik
Vitamin V1 asosiy	Yarma	Guruch	Na'matak	Balik

manbai:				
Vitamin D asosiy manbai:	Sariyog`	Gusht	Kalbasa	Sut
Vitamin A asosiy manbai:	Balik yog`i	Sabzi	Tut	Olcha
Vitamin E asosiy manbai:	Kungabokar moyi	Tuxum	Balik	Sabzi
12 b.ichak yarasi kuzishida 1 sutkada.....mart a oziqlantiriladi:	5 – 6	2 – 3	3 – 4	4-7
Yara kasalligida takiklanadi:	Kovurilgan tuxum	Kuyon gushti	Sut	Butka
12 b.ichak yarasi bilan surunkali xoletsistiti bulgan bemorlarga tavsiya:	5 a parxez	1 b parxez	1 parxez	2 parxez
12 b.ichak yarasi kuzishida tavsiya:	1 a	1 b	2 a	3 a parxez
Yara kasalligi bilan surunkali pankreatiti bulgan bemorlarga tavsiya:	5	7	1	1 a parxez
12 b.ichak yarasi kasalligida bemorga ovqat kuyidagicha tayyorlanadi:	Bugda	Kaynatiladi	Kovuriladi	Dudlan adi
Yara kasalligida berilmaydi:	Kattik ovqatlar	Bugda pishirilgan	Kaynatilgan ovqatlar	Ilik ovqatlar
12 b.ichak yarasi kon ketish bilan asoratlanganda beriladi:	Melengraxt parxezi	Boskichli dietoterapiya	Maxsulotlar cheklanadi	Ayrim oziqa cheklanadi
12 b.ichak yarasi stenoz bilan asoratlanganda:	Oziqa turlicha	Parxez ezilmagan maxsulotdan	Fakat suyuq	Fakat kuyuk
12 b.ichak yarasi remissiya davrida parxez:	5	4 b	2	3
12 b.ichak yara kasalligida kullanilmaydi:	Gusht buloni	Poliz kaynatmasi	Shilimshikli kaynatma	Suyakli shurva
Surunkali gastrit	2	1 a	4	8

sekretor etishmovchiligi remissiya davrida.....parxez buladi:				
2 – parxez bu.....parxez:	Kimyoviy stimullovchi	Mexanik ta'sirlantirmaydigan	Kimyoviy ximoyalovchi	Termik ximoyalili
Oshqozonni kuchli stimullaydi:	Kovurilgan ovqat	Tuxum oki	Sut	Gusht
Kimyoviy ximoyalaydigan parxez buyuriladi:	Yara kasalligida	Sekretor etishmovchilikda	Kislotalik pasayganda	Gastritda
Mexanik ximoyali parxez beriladi:	Yara kasalligida	Kolitda	Gastritda	Pankreatitda
Mexanik ximoyali parxezni kullashdan maksad:	Shillik kavat ta'sirlanishini kamaytirish	Kislotalikni pasaytirish	Peristaltikani oshirish	Xarakatlanishni cheklash
Yara kasalligida termik ximoyalashdan maksad:	Kon ketishni oldini olish	Kislotalikni pasayirish	Xarakatni boshkarish	Kislotalikni oshirish
Oshqozonni kimyoviy ximoyalash maksadi:	Ta'sirlanishini kamaytirish	Kislotalikni oshirish	Peristaltikani kuchaytirish	Peristaltikani pasaytirish
Oshqozonda jarroxlik utkazilganda parxez muddati:	Umrbod	Bir oy	Bir yil	Shart emas
Reflyuks ezofagitda tavsiya:	5 parxez	4 v parxez	2 parxez	3 parxez
Demping sindromida tavsiya:	Kuruk maxsulotlar	Suyukliklar	Fakat suyuk ovqat	Poliz maxsulotlari
Kaltsiy yomon singadi:	Usimlik tarkibidagi	Sut	Tvorog	Pishlok
Ichak kasalliklarida bemorga menyu tuzishda xisobga olinadi:	Peristaltikani oshiruvchi	Vitaminlar	Oqsillar	Yog`lar
Ich ketishda tavsiya:	Issik choy	Sabzavotli shurva	Sharbat	Usimlik moyi
Ichak kasalligida ruxsat beriladi:	Kartoshka	Kora non	Karam	Zamburug

Enterit va kolitda parhez:	4	2	3	1
Surunkali enterit va kolit kuzishida parhez:	4 b	4 v	4 a	5
Surunkali enterit remissiya davrida asosiy parhez:	4 v	2	5	3
Surunkali gepatit kuzishida tavsiya.....stoli:	5 a	4	1 b	2
Yog`li gepatozda..... parhez:	5 parhez lipotrop moddalar bilan	10	1	2
Anoreksiyada parhez:	Individual	10	5	4
Jigar sirrozi portal gipertenziya bilan asoratlanganda parhez:	10	5	4	3
5 a parhezda mavjud:	Kaynatilgan balik	Efir moyi saklaydigan maxsulot	Purin saklovchi maxsulotlar	Yog`lar
Utkir xoletsistitda 1 – 2 kunda beriladi:	Achchik bulmagan choy, ma'danli suv	Bulon	Xom tuxum	Sharbatlar
Upkadan kon ketishida cheklanadi:	Salitsilat saklovchi maxsulotlar	Ishkoriy maxsulotlar	Kislotali maxsulotlar	Sovuk ovqatlar
Salitsilat saklovchi maxsulotni cheklashdan maksad.....oldini olish:	Kon ketishini	Trombozni	Shokni	Ta'sirlanishni
Yaradan kon ketishga moyillikda kaysi maxsulot foydali?	Katik	Olma	Gilos	Nok
Ichak peristaltikasini oshiradi:	Kora non	Xamirlik ovqat	Shurvalar	Balik
Ichak peristaltikasini pasaytiradi:	Oliy navli non	Xamirli ovqat	Sabzavotli shurva	Balik
Peristaltikani oshiruvchi ovqat berishdan maksad:	Kabziyatni oldini olish	Ich ketishini tuxtatish	Ta'sirlanishni tuxtatish	Kislotalikni oshirish
Peristaltikani nima maksadda	Ich ketishini oldini olish	Ich kotishini oldini olish	Kislotalikni oshirish	Ta'sirlanishni

pasaytiriladi?				tuxtatis h
Peristaltikani oshirish uchun ovqatga kushiladigan ziravor:	Arpabodiyon	Zira	Murch	Barbari s
Ich kotishida ishlatiladi:	Bexi, turp	Ok non	Balik	Shurval ar
Ich ketishida ratsionda oshiriladi:	Suv, tuz mikdori	Minerallar	Vitaminlar	Osh tuzi
Kup kusishdan keyin parxezda beriladi:	Kefir	Non	Choy	Suv
Sekretor etishmovchiligi bulgan bemorlarga beriladi:	Ziravorlar	Minerallar	Suyukliklar	Kuyuk ovqatla r
Ziravorlarni ovqatga kushishdan maksad:	Sekretpiyani stimullash	Sekretpiyani pasaytirish	Peristaltikani oshirish	Peristal tikani pasaytir ish
Zaxarlanish kuchayganda beriladi:	Suv – tuz muvozanati tiklanadi	Minerallar	Suyukliklar	Ishkorl ar
Organizmدا atsidoz zuraysa tavsiya:	Ishkoriy maxsulot	Kislotali maxsulot	Neytral maxsulot	Almash ib beriladi
Organizmدا alkapoz tarakkiy kilganda beriladi:	Kislotali maxsulotlar	Ishkoriy maxsulotlar	Neytral maxsulotlar	Almash ib beriladi
Ishkoriy muxitni namoyon kiladi:	Gusht maxsuloti	Mevalar	Dudlangan ovqatlar	Non
Kislotali muxitni namoyon kiladi:	Nordon mevalar	Non	Gusht	Dudlan gan ovqatla r
Jigar komasida..... muxitli ovqat beriladi:	Ishkorli	Kislotali	Neytral	almashl ab
11-parxezda cheklanadi:	pomidor, shaftoli, limon	Olma, non, olxuri	Gilos, anjir, non	Nok, uzum, anor
9-parxezda cheklanadi:	Ok non, uzum, tut	Olma, gilos, shotut	Olxuri, gilos, olcha	Olcha, shotut, gilos
10-parxezda cheklanadi:	Saryog`, tuxum, kaymok	Balik, non, tuxum	Non, meva, sabzavot	Sabzav ot,

				poliz
10-parxezda tavsiya kilinadi:	Nok, shaftoli, olxuri	Limon, non, olxuri	Uzum, anjir, nok	Mandar in, banan
4-parxezda cheklanadi:	ok non	Perlovka	Grechka	Sabzav otlar
Kartoshkada elementi nisbatan kup	K	Sa	Mg	Cl
Urikda nisbatan ... kuprok	K	Sa	Mg	Cl
Uzumda nisbatan ... kuprok	Uglevodlar	Oqsil	Kletchatka	Suv
Fitontsidlar kuyidagi meva tarkibida kup	limon, mandarin, apelsin	Piyoz, olma, olcha, sarimsok	Nok, olxuri, sarimsok	Piyoz, mandarin, sarimso k
Tarkibida fitontsid saklaydigan meva tavsiya kilinadi:	URVI da	Surunkali gastritda	Yukumli kasalliklarda	Silda
Fitontsid berishdan maksad:	mikrobgga karshi	Zamburugga karshi	Muxitni neytrallash	Sekretni yani oshirish
Bexi mevasi ... xususiyatga ega:	Peristaltikani oshiruvchi	Peristaltikani pasaytiruvchi	Muxitni neytrallovchi	Kislotal ikni oshiruv chi
Yara kuzishida sovuk xoldagi ovqatlar ... maksadda beriladi:	Gemorragiyani oldini olish	Kislotalikni pasaytirish	Sekretniyani neytrallash	Ogrikni koldiris h
Issik ovqat oshqozon sekretniyasini:	Pasaytiradi:	Oshiradi	Muvofiklaydi	Gox oshiradi
Sovuk ovqat oshqozonda sekretniyani:	Oshiradi	Pasaytiradi:	Muvofiklaydi	Gox oshiradi
Sovuk suvning ichak peristaltikasiga ta'siri:	oshiradi	Pasaytiradi	Mu'tadil kiladi	Boshka radi
Issik suvning ichak peristaltikasiga ta'siri	Pasaytiradi	Oshiradi	Kuchaytiradi	Meyorl ashtiradi
Xamirli ovqatni eyish ...ni mikdorini oshiradi	uglevod	Yog`lar	Tuz	Oqsil
Nonda kuprok ...lar	uglevod	Yog`lar	Tuz	Oqsil

bor				
Tarkibida kup kletchatka saklaydi	meva, sabzavotlar	Ok non	Bugdoy	Sabzavotlar
Ovqat oshqozonda urtacha ... soat tuxtaydi	2-3	1-2	4-5	3-5
Yurak etishmovchiligida bemorga ...li parhez beriladi	Kartoshka	Sabzavotlar	Sholgom	Piyoz
Buyrak etishmovchiligida cheklanadi ... oqsil	Mayin dispersli	Dagal dispersli	Urta dispersli	Oqsil berilmaydi
Kand kasalligi bulgan bemorga ... berilmaydi:	Ok non	Shurva	Balik	Sharbat
Kand lavlagi ... xususiyati bor	peristaltikani oshiruvchi	sekretsiyani stimullovchi	Giposekretor	normosekretor
Kantserogenlik xususiyati yukori maxsulot:	Kola, fanta, oziq buyog`i	Kofe, shokolad, kand	Choy, kofe, sut	Barcha ichimliklar
Oziq ovqat rangining ishtaxaga ta'siri:	Ochadi	Pasaytiradi	Meyorga keltiradi	Ta'sir kilmaydi
Oshxonada idishi ovqat tarkatishda tanlanadi	ozukaga mos	Kontsentratsiyaga mos	Bemor talabi bilan	Ixtiyoriy
Oshxonada yorik idishning bulishi ...ga olib keladi	Kushimcha infeksiya	Tejamkorlik	Isrofgarchilik	Axamiyatsiz
Ovqat tarkatishda idish xajmini tanlashda ... axamiyatli	Ozuka mikdori	Ozuka kurinishi	Ozuka rangi	Ozuka xidi
Kuchli xid taratuvchi ozuka saklanadi:	yopik idishda	Tsisternada	Termosda	Likopda
Keltirilgan suyuq ovqatlar bulim oshxonasida saklanish muddati	0,5 soatgacha	2 soatgacha	1 sutka	5 soatgacha
10-parhezda menyuga kiritilmaydi:	Pishlok	Kartoshka	Nok	Uzum
11-parhezda menyuga kiritilmaydi:	Shaftoli	Urik	Olma	Nok
7-parhezda menyuga kiritilmaydi:	kolbasa	Mol gushti	Kuy gushti	Parranda gushti

Menyuda sut bilan muvofik bulolmaydi:	balik	Gusht	Kolbasa	Meva
Ertalabki ovqat menyusiga kiritiladi:	Butkalar, sut, shakar, saryog`	Shurva, bugga pishgan ovqat, kolbasa	Osh, dimlama	Fakat kaynatilgan ovqatlar
Tushki ovqat menyusiga kiradi:	Kaynatilgan, bugda pishgan, kovurilgan	Kaynatilgan, bugda pishgan, sutli	Dudlangan, dimlama	Fakat kaynatilgan ovqatlar
Kechki ovqat menyusiga kiritiladi:	Kaynatilgan, sut maxsulotlari	Fakat kaynatilgan ovqatlar	Dudlangan, dimlamalar	Kaynatilgan, bugda pishgan, kovurilgan
Etarlicha termik zararsizlantirilmagan sut maxsuloti orkali ... yukadi	Brutsellez	Gepatit	Dizenteriya	Salmonellez
Chala zarasizlantirilgan tuxumni eyilganda... ga olib keladi	salmonellez	Gepatit	Dizenteriya	Brutsellez
Jigarli shashlik etarlicha termik kayta ishlanmasa ...yukishi extimoli bor:	exinokokk	Brutsellez	Gepatit	Dizenteriya
Kukatlar etarlicha termik kayta zararsizlantirilmasdan eyilsa ... olib keladi	exinokokkozga	Brutsellezga	Gepatitga	Dizenteriyaga
Dizenteriya yukishida ba'zan sababchi	kaynatilmagan suv	Sut maxsuloti	Kukatlar	Mevalar
Yoz faslida mevani ochik issik joyda saklash ...ga olib keladi	utkir ichak infeksiyasi	dizenteriya	Salmonellez	brutsellez
Salmonellez yukishi ko`pincha ...maxsulotni zararsizlantirilmasligi tufayli buladi	tuxum	Sut	Balik	Gusht

Xukiz solityori yukishida axamiyatga ega:	xom gusht eyish	kolbasani kaynatmasdan eyish	dudlangan gusht eyish	Balikni xom eyish
Salmonellez ... tuxumi orkali yukishi extimoli kup	Goz, urdak	Tovuk, bedana	Kurka, laylak	Toshba ka, urdak
Nonni tarkatishda shaxsiy gigienaga e'tibor kilinmasa ... yukishi mumkin	Gelmintoz	Salmonellez	Brutsellez	Zamburugli aspergillez
Oshxonada mogor zamburugining kupayishiga sabab bulla oladi	koldik non, koldik ovqatlar	Gushtni uzok saklash	Tuxumni uzok saklash	Xaroratni ortishi
Oshxona derazalari ... tomonda bulishi lozim	Shark va janub	Shimol va garb	Garb va shark	Janub va shimol
Oshxonada ventilyatsiya etarli bulmasa ... ga olib keladi	ichki infektsiya avj olishiga	Brutsellez tarkashiga	Zamburugli infektsiya tarakkiy kilishiga	Salmonellez rivojlanishiga
Oshxonada tarkalgan xidni chikishini ta'minlashda ... muxim	ventilyatsiya, muri. Eshik, deraza urni	Eshik, deraza, muri	Muri, ventilyatsiya	Konditsioner
1-paroxez menyusiga kiritilmaydi:	pishlok	Sabzavotlar	Poliz maxsulotlari	Kaynatilgan ovqatlar
5-parxezda berilmaydi:	sariyog`	Sabzavotlar	Dimlama	Kaynatma shurva
7-parxezda berilmaydi:	dudlangan ovqat	Bugda pishgan ovqat	Kaynatma ovqat	Butkalar
Surunkali kolit kasalligida issik iklim sharoiti uchun parxezni tavsiya kilgan olim:	U.A.Askarov	A.Vasilaki	B.M.Saidov	A.A.Pokrovskiy
Eklampsiya xolatidagi bemor uchun parxez stoli:	7	6	5	4
Xomiladorlar nefropatisi xolati uchun parxez stoli:	7	5	4	10

Oziq maxsulotni kabul kilishni uykudan ... soat oldin tuxtatiladi	1,5-2	2-4	2-3	1-2
Oshxonada muri faoliyatini tekshirish xar ... oyda bajariladi	2-3	3-4	4-5	5-6
Plita va oshxona stoli orasidagi masofa normada ...m	1,2	1,5	2,0	3,0
Markazlashgan oshxonada plitalar orasidagi masofa ... m	2,0	3,0	4,0	5,0
Markazlashgan oshxonada plitadan kozongacha masofa ... m	2,0	3,0	4,0	5,0
1 xissa dietolog vrach shifoxona urni ... taga beriladi	500	300	400	600
1xissa dietolog xamshira ... ta shifoxona urniga ajratiladi	200	100	400	500
Ovqatni uz vaktida tayyorlanishi uchun javobgar shaxs	Bosh oshpaz	Oshpaz	Dietolog vrach	Dietolog xamshira
Ovqatni doimiy sanitariya nazorati ... tomonidan kilinadi	dietvrach, dietxamshira	Bosh oshpaz	Bulim mudiri	Bosh xakim
1-ovqatga sabzi va karam ... dakika pishiriladi	20-30	30-40	40-50	50-60
1-ovqatda lavlagi ... dakikada pishiriladi	75	85	95	98
Kartoshkani ... da tarkibida askorbin kislota extiyotlanadi	Kovurgan	Kaynatgan	Bugda pishirish	Dudlash
Ovqat ta'mini tugri baxolashni belgilang	og`izga saklab til orkali og`izga tekis taksimlanadi	Til uchida seziladi	Til cheti va urtasida seziladi	Og`izga chetiga kuyilib baxolanadi
Ovqat tuzini tulik	Shur, ta'mi	Shur, tuzsiz, kamtuz	Mu'tadil, shur,	Shur,

turini belgilang	mu'tadil, kamtuz, tuzsiz		tuzsiz	tuzsiz
Taomga navbatchi vrach tulik baxosini kursating	«a'lo», «yaxshi». «konikarli», «konikarsiz»	«a'lo», «konikarli», «yaxshi»	«konikarsiz», «konikarli»	«konikarli», «yaxshi»
Oshxona idishlari 1% li xloramin eritmasida ... dakika yuviladi	60	50	40	20
Tarkibida vitamin «S» saklaydi:	Limon	Tuxum	Buruch	Go'sht
Tarkibida vitamin «A» saklamaydi :	banan	Balik	Tuxum	Sut
Tarkibida vitamin «B» saklanmaydi:	Go'sht	Nok	Tut	Urik
Tarkibida vitamin «E» saklanmaydi:	Go'sht	Danak	Yongok	Usimlik moyi
Tarkibida kaltsiy elementi bulmaydi:	Anor	Sut	Pishlok	Kefir.
Ochlikning asosiy samarasiga kirmaydi :	Himoyani pasaytirish	Parasimpatik tizimga ta'sir	Simpatik tizimga ta'sir	Gormonal tizimga ta'sir
Uzok muddat ochlikdan keyin 2 – navbatda tiklash kerak:	Vitamin muvozanatini	Suv – tuz muvozanati	Oqsil alamashinuvining muvozanati	Uglevod muvozanati
Yalliglanish jarayonida ishtaha:	pasayadi	Kompensator oshadi	goho pasayadi	Oshadi
Anoreksiya nima?	Ishtaxa yukligi	Ishtaha kuchayishi	Ishtaha susayishi	Goho ortishi
Ochlik xissini kuchayishi ataladi	Bulemiya	Anoreksiya	Anacid	Gipoacid
Buri ishtaxasi ataladi	Bulemiya	Anoreksiya	Anacid	Gipoacid
Suyuk ovqatni oz mikdorda eyish parxezi ... boshlanadi:	Uzok muddat ochlikdan keyin	Kaloriyali ovqatdan keyin	Doimgi ovqatda beriladi	Mevadan keyin
Gipokalemiya va mushaklar talvasasi ... kuzatiladi	Uzok muddat ochlikdan sung	Osh tuzi ko'p istemol qilganda	Ich qotishida	Kaliyni ko'p istemol qilganda
Parenteral oziqlanish	Yog`lar,	Uglevodlar	Oqsillar	Vitami

uchun kulay emas:				nlar
Sun'iy ovqatlantirishda asosan kullanilmaydi:	Butkalar	Shurvalar	Sharbatlar	Uglevodlar
Kariyalarni oziqlantirishda man etiladi:	Hayvonot yog`i	Butkalar, shurvalar, sharbatlar	Kisel, sharbat, dimlama	Sabzavot, meva, kovurma
Kariyalarda aterosklerozga sabab bo`lmaydi:	Paxta yog`i	Sariyog`, tuxum, yog`	Qaymoq, qo`y go`shti	Xamir maxsuloti, tuxum
Respublikamizda, parhez ovqatlanish nazariyasi va amaliyotida xissa qo`shgan olimlar?	Kryukov A.N., Askarov A.A.	Dastarov M.F., Adizova Q.S	Kubaev A.A., Amanov S.A.	Dastarov M.T.
Qaysi kasalliklarda ovqat hazm bo`lmasligi kuzatiladi?	Oshqozon - ichak traktida	Yurak qon -tomir tizimida	Asab kasalligida	Suyak muskul kasalligida
Parhezda ishlab chiqilgan ovqatlanishning qaysi turi qulay hisoblanadi?	Qaynatilgan	Qovurilgan	Tez tez tayyorlanadigan yarim tayyor maxsulotlar	Maxsus tayyorlanmagan maxsulotlar
Sabzavot, mevalar?	O`rnini hech narsa bosmaydi	O`rnini boshqa narsa bosa oladi	Bular uglevodlar	Organizmiga so`rilm asdan chiqib ketadi
Sabzavot va mevalar organizmining qaysi sistemasiga ko`proq ta'sir qiladi?	Ovqat hazm qilish	Asab tizimi	Mushak tizimi	Nafas olish organlari
Ko`p miqdordagi sabzavotlar asosan tashkil topadi?	Suv va uglevodlar	Suv va yog`lar	Uglevod va oqsillar	Suv va oqsillardan
Mineral suvlar bilan davolashda mineralizatsiya	8-12 gr/ lt	1,2 gr /lt	2,8 gr/ lt	20,50 gr/ lt

qanday miqdorni tashkil etishi lozim?				
Parxez davolashning asosiy vazifasi?	Bemor organizmida mutannosiblikni tiklash	Ovqat maxsulotlarini o'ziga xosligini topish	Ko'p ovqatlanishdan o'zini tiyish	Oshpaz larning malaka sini oshirish
Shifokor diyetologning ish faoliyati nimada ko'rinadi?	7 kunlik asosiy ovqatlanish tarkibini ishlab chiqish	Parxeshunos hamshiraning faoliyatini nazorat qilish	Oshpaz kadrlarni o'z o'rniga ishlatish	Oshpaz larning malaka sini oshirish
Diyetoterapiya nima?	Davo maqsadida ovqatlantirish.	Semirishning oldini olish.	Kunlik normadan ziyod ovqatga ehtiyoj.	Ovqatla nishnin g bir turi
Sut maxsulotining tarkibida qanday shira turi mavjud?	Laktoza	Glyukoza	Galaktoza	Kraxma l
Hayvonlarning mushagida qanday oqsil to'qimasi uchraydi?	Aminokislatalar ning barcha xillari	Faqat o'zgarmaydigan aminokislatalar	Faqat o'zgaradigan aminokislatalar	Amino kislatal ar saklam aydi
Qanday go'sht maxsulotlari yaxshi hazm bo'ladi?	Qaynatilgan	Qovurilgan	Yog`li	Dudlan gan
Go'shdan ko'ra baliq go'shtining tarkibiga ko'proq nima saqlanadi?	Metionin	Glikogen	Letsitin	Petioni n
Organizmda tuxumning qabul qilinishi necha foyizni tashkil qiladi?	97-98%	80-70%	20-30%	37-40%
Ko'p xolesterin saqlaydigan mahsulot qaysi?	hayvonot yog`i	Baliq go'shti	Paxta yog`i	Sut mahsul otlari
Dietologiya nimani urganadi?	Bemorlarda parxez ovqatlarni tarkibi va	Sog'lomlarda ovqatlanish tarkibi va tartibini	Axoli orasida ovqatlanishni tashkillashtirishni	Xamma da ovqatla nish

	tartibini			tarkibi va tartibini
Dieta suzining ma'nosi	Parxez	Ovqat	Maxsulot	Taom
Nutrient ... oziq moda komponenti	asosiy	Oqsil	Uglevod	Vitamin
Nutrientlar kaysi xususiyatga ega?	Davolovchi	Fakat ozukaviy	Kushimcha oziqaviy	Tozalovchi
Davolash prafilaktika muassalarida ovqatlanish menyusi kim tomonidan tasdiqlanadi?	Shifokor diyetolog	Bosh shifokor	Diyet hamshira	Bosh oshpaz
Katta yoshdagi odamda uglevodga nisbatan bir sutkada o'rtacha xarajat qancha?	350-400 gr	300-350 gr	200-250 gr	400-500 gr
Organizmida uglevodning me'yordan ortiqligi ... ga olib kelmaydi.	Cinga kasalligi	Qandli diabetga	Semirishga	Aterosklerozda
Ozuqani energetik qiymati qanday ifodalanadi?	Kilojoul	Kilovat	Kg	Kilokaloriya
Oqsil yetishmasligi olib keladi?	mushaklar atrofiyasi, ishlash qobiliyatini pasaytiradi	Operatsiyadan so'ng tezroq sog'ayishni ta'minlaydi	Toliqishga	Ateroskleroz
Parxezning energetik qiymatini kamaytirish maqsadida nima cheklanadi?	Oqsillar va yog'lar	Uglevodlar	Vitaminlar	Mineral lar
Inson organizmida fosvoridning o'rni qanday?	Suyaklarning shakllanishi hamda modda almashinuvida qatnashadi	Garmonlar va fermentlarni tashkil etishda	Ovqat hazm qilish funksiyasining pasayishida	Semirishga olib keladi
Qancha miqdordagi suvning kamayishi kishi hayotiga xavf soladi?	10%	7%	1%	4%
Yog'lar bu ...?	Maxsulotning	Maxsulotning	Energetik	

	asosiy enargetik qiymati	ikkilamchi energetik qiymati	qiymatga bo'lmagan maxsulot	xos	Energetik qiymatga ega bo'lmagan maxsulot
Katta yoshdagi kishilarda o'rtacha oqsil qabul qilish miqdori?	85-90 gr	90-100 gr	100-150 gr		130-140 gr
Endokrin kasalliklarida och qolish vaqtining uzayishi moddalar almashinuvining... ga olib keladi?	Pasayishiga	Oshishiga	O'zgarmaydi		Bir xil turadi
Bemorlarning ovqatlanishi uchun sarf xarajatlarning rasmiy xujjati hisobxonada qanday hisoblanadi?	Yulovchi tarkib	Bo'lingan menyu	7 kunlik rejali menyu		Ovqatlar kartaketi
Ovqat maxsulotlarning tozaligi va sifati kim tomonidan tekshiriladi?	Ombor mudiri	Bosh hakim	Parhez hamshirasi		Diyetolog vrach
Davolash profilaktika muassasida omborxonada saqlanadigan maxsulotlar qanday baxolanadi?	Organolitik	Maxsus asboblarda yordamida	Hujjatlar yordamida		Ovqat tarkibini qarang saqlandi
Maxsulotlar tekshiruv natijasi qayerda qayd qilinadi?	Omborning nazorat jurnalida	Menyuda	Sifatsizlikni tasdiqlovchi jurnalida		Alohida tarkibda
Davolash profilaktika muassasining ovqat qilish uchun harajatlar kim tomonidan nazorat qilinadi?	Diyetolog shifokor	Bosh hakim	Ombor mudiri		Bosh shpaz
Oqsil tankisligi olib kelmaydi	Giperproteoliz	Osteoporoz	Giperkeratoz		Anoreksiya

Oqsil kamayishi okibatida rivojlanadi	Gipoproteinemi k shish	Giperxolesterinemiya dan ksantoma	Giperxolesterinli ksantalazma	Giproteinli dehidratatsiya
Ovqat kartochkasining orqa tomonida yoziladi?	Tayorlash tartibi	Ovqatning kimyoviy tarkibi	Energiya qimmati	Joylashish qiymati
Rejali menyu ishlab chiqish qancha muddatda belgilanadi?	1-oyda	7-kunlik	8 soat	12 kunlik
Ovqat retsepturasiga qaysi sharoitda o'zgartirishlar kiritish mumkin?	Amaliy va maxaliy	O'zgartirish mumkin emas	Bemorning sog'ayishiga qarab	Maxsulotning to'lashni inobatga olib
Milliy ovqat turlaridan parhez taomlardan foydalanish mumkinmi?	Agar u talabga javob bersa	Yo'q mumkin emas	Bemorning xoxishiga qarab	Hamshira maslahatiga ko'ra
Rejali menyu har necha vaqtda tekshirish kerak?	1-2 oy ichida	3 oyda	6 oyda	1 yilda
Rejali menyuda ba'zi bir maxsulotlarni o'zgartirish mumkinmi?	Ha, agar kimyoviy tarkibi kam o'zgarsa	Ha, agar bemor rozi bo'lsa	Hech qachon	Ha, agar shifokor bo'lsa
Klinik belgilari bo'lmagan surunkali gastritda faqatgina zarur?	Rattional ovqatlanish	Xa, faqatgina bemor rozi bo'lsa	Mumkin emas	Shifokorning ruxsati bilan
Ovqat maxsulotlarini baholash deb nimaga aytiladi?	Hamma javob tug'ri	Energetik qiymati	Tarkibida ozuqaviy maxsulotni bo'lishi	Organizmining qabo'l qilish darajasi
Maxsulotlarni energetik baholash nima?	Ovqat maxsulotlarning energetik	Ovqat xazm qilish jarayoni	Oqsillar, yog'lar, uglevodlar miqdori	Vitaminlar miqdori

	miqdori			
Diyretik ovqatlari qaysi guruxlarda shartli bo'linada?	Hamma javob to'g'ri	Nafas olish tizimi xastaliklarida bemorlar uchun parxez	Oshqozon, ichak trakti kasalliklarida bemorlar uchun parxez	Moddalar almashinuvi buzilishida bemorlar uchun parxez
Oshxonada qanday asosiy xujjatlar olib boriladi?	Rettseptlar to'plamining faoliyati	Kartochka	Menyu-portsionnik	Omborxonaning nazorat jurnali
Yoshi o'tgan, qari bemorlar uchun ... kerak emas	Yuqori kaloriyalı ovqat	Vaqtida ovqatlanish	Tez-tez ovqatlanish	Kam kaloriyalı ovqat
Parxez stol necha kunga beriladi?	Ehtiyojga ko'ra	3	7	4
Organizmni suyuqlikka va osh tuziga ta'minlash uchun to'g'ri ichak orqali oziq moddalarini yuborish?	Rektal sun'iy ovqatlanish	Gastroma	Gastrostoma	To'g'ri javob yo'q
Suyuqlantirilgan ovqat maxsulotlariga nima kiradi?	Sho'rva	Mayda qilib qirgilgan go'sht , baliq , non	Non	osh suv
Suyultirilgan ovqat maxsulotlari bemorga nima orqali yuboriladi?	Hammasi to'g'ri	Stakan	Naycha	Voronka
Ogır axvoldagi bemorlarga ovqat berish usullari	Parenteral, nazogastral, klizma orkali	Parenteral, enteral	Oral, parenteral, enteral	Klizma orkali, gastral zond orkali
Bulimda ovqatni tashkillashtirishda kim mas'ul?	Katta xamshira	Palata xamshirasi	Bulim mudiri	Dietolog shifokor
Ovqatni bemorga	Dietolog vrach	Xamshira	Oshpaz	Bufet

tarkatishga kim ruxsat beradi?				xodimi
Bemor uyidan keltirilgan ovqat kim tomonidan nazorat kilinadi	Palata xamshirasi	Ordinator	Katta xamshira	Bufet xodimi
Sutkalik ovqat massasi 1- parhez stolida necha kg nitashkil qiladi?	3,0	3,5	2,5	2,0
Sutkalik ovqat massasi 2 -parhez stolida necha kg ni tashkil qiladi?	3,0	3,5	2,5	2,0
Sutkalik ovqat massasi 3 - parhez stolida necha kg ni tashkil qiladi?	3,0	3,5	2,5	2,0
Sutkalik ovqat massasi 4- parhez stolida necha kg ni tashkil qiladi?	3,0	3,5	2,5	2,0
Osh tuzi miqdori 2-parhez stolida ...gr.	15	10	20	25
Osh tuzi miqdori 1 - parhez stolida ... gr.	8-10	15	20	25
Osh tuzi miqdori 4 parhez stolida ...gr.	8-10	10-15	20-26	25
Kaliyga boy maxsulotlar...	Mayiz, o'rik qoqi	Konfet, konditer maxsulotlari	Sut, tvorog	Go'sht, baliq
Giberfagiya...	Ko'p ovqatlanish	Ozuqaviy moddalar	Ozuqaviy moddalarning organizmga surilish darajasi.	Vitami nlarga boy maxsul ot
Shifobaxsh ochlik bilan davolash qaysi kasalliklarda qo'llaniladi?	Bronxial astma, xafaqon kasalligida	Sil kasalligida	Qandli diabet	Shizofreniya
Shifobaxsh ochlik bilan davolash jarayonidagi asoratlardan biri?	Arterial qon bosimining keskin tushib ketishi	To'qimalarda oqsillar parchalanishi	Peshob ajralishining ko'payishi	Ich ketish
Shifobaxsh ochlik bilan davolashning davomiyligi bemorning ahvoliga ko'ra	15-25 kun	1 oy	60 kun	6 kun

o'rtacha necha kunni tashkil qiladi?				
Ko'p kunli ochlik bilan davolash qaysi kasallikda man etiladi?	Homiladorlik	Ekzema	Xafaqon kasalligi	Bronxial astma
Moxiyati jihatidan bemorlarni sun'iy ravishda ovqatlantirish jarayonini necha usulda bajariladi?	2 usulda	4 usulda	5 usulda	3 usulda
3 parhez stolida uglevod miqdori necha gr ni tashkil qiladi	400-450	150-200	50-100	100-200
3 parhez stolida yog` miqdori necha gr ni tashkil qiladi	3000-3500	2000-2500	4000-4500	1500-2000
Oqsillar xazm traktining kaysi qismida suriladi	Ingichka ichakda	Yugon ichakda	Oshqozonda	Ingichka va yugon ichakda
Temir moddasi xazm traktining kaysi qismida suriladi.	Ingichka ichakda	Yugon ichakda	Oshqozonda	Jigarda
Organizmida sintez kilinadi	Proteinlar	Trionin	Leytsin	Izoleytsin
Anabolik gormon bilan davolashda oqsil mikdorini ratsionda ...	Oshiriladi	Kamaytiriladi	Uzgarmaydi	Strukturasi uzgartiriladi
Ko'p kunli davoli ochlik qaysi kasalliklarda tavsiya etilmaydi?	Kandli diabet, sil	Nefrit, astma	Kalit, oshqozon yarasi	Pnevmaniya va allergik kasalliklar
Laktoza yetishmovchiligida bemor ratsionida chegaralanadi?	Sut maxsulotlari	Go'sht, baliq	Tuxum va meva	Dukakli va qo'ziqorinli maxsulotlar
Qorin tifi kasalliklarida qaysi diyeta stoli buyuriladi?	№13	№14.	№1	№5
Allergik ovqat	sitrusli	Bodring	Sabzi	Non

maxsulotlarga qaysilar kiradi?				
Qaysi maxsulot ko'prok allergiya chaqiradi?	qulupnay	Gilos	Go'sht	Baliq
Hayot uchun muhim aminlar qanday nomlanadi?	Vitaminlar	Garmonlar	Mineral moddalari	Oqsil, yog`', uglevodlar.
1 g oqsil parchalanganda necha k.kal energiya ajraladi?	4.1 k.kal	4.6 k.kal	5.2 k.kal	9.3 k.kal
Ovqatning zaruriy tarkibiy qismiga nimalar kiradi?	Ko'rsatilganlarning barchasi	Oqsil	Yog`'	Uglevod
Bemorga beriladigan sovuq ovqatlar harorati qanchagacha bo'lishi kerak?	Kamida 10C	25C	0C	15C
Ovqat menyusi tuzish ... uchun zarur emas?	Diyeta stollarni belgilash	Diyeta stollarni nomerlash tavsifnomasi	Ovqatlanishning fiziologik normasi	Ovqatlanishning normativ harajatlarni aniqlash
Ovqat ustidan nazorat olib borish uchun kasalxonada kim mas'ul?	Diyetolog vrach	Feldsher	Navbatchi hamshira	Shifokor
Non maxsulotlari asosan quyidagidan iborat?	Uglevodlar	Yog`'lar	Oqsillar	Vitaminlar
Oziq moddalarning energetik qiymati nimada?	Oziq moddalarning beradigan energiya miqdorida	Ozuqaning hazm bo'lishida	Oqsil, yog`', uglevod miqdoriga	Vitaminlar miqdoriga
3- parhez stolida oqsil miqdori necha gr ni tashkil qiladi?	100-120	150-200	50-100	80-70
3- parhez stolida yog`'	100-120	150-200	50-100	100-

miqdori necha gr ni tashkil qiladi?				200
1-a parhez stolida sutkalik ovqat massasi necha kg nitashkil qiladi?	2,5	3,5	3,0	2,0
Diet anamnezda muxim emas	Ovqatni yutish va chaynashni kiyinligi	Ovqatni kabul kilish tartibi, rejimi	Ovqat maxsulotlarini kutarolmasligi	Parxezga amal kilishi
Tez tayyorlanadigan yarim tayyor maxsulotlarni is'temol kilish ... olib keladi	Vitaminlar tankisligiga	Oqsil tankisligiga	Uglevodlar etishmovchiligiga	Moddalar almashinuvi buzilishiga
Yog`lar kon tomirda ... xolida tashiladi	Xilomikron	Lipoproteid	Uzgarmagan xolda	Yog` kislotasi
Yog`lar ... xolida tukimada uchraydi	Katta va kichik zichlikdagi lipoproteid	Uzgarmagan xolda	Ut kislotasi	Xilomikron
Oshqozon yara kasalligida qaysi parhez stoli tavsiya qilinadi?	№1	№2	№3	№4
Surunkali pankreatitda qaysi diyeta stoli tavsiya etiladi.	№2	№5	№7	№10
Jigar kasalligida qaysi diyeta stoli tavsiya etiladi?	№5	№4	№7	№8
5-parhez stoli qaysi kasallikda buyuriladi?	Jigar hastaliklarida	Oshqozon yarasi	Qandli diabet	Yurak yetishmovchiliklarida
Dezinteriyada qaysi parhez buyuriladi?	№4	№2	№1	№5
Qo'zib turgan xronik pankreatitda parhez tavsiya etiladi?	sovuk yog`siz ovqat	Issik uglevodlar	Yog`li va oqsilga boy	Vitaminga boy ovqatlar
Xronik kolitda va enterokolitlar qaysi	№4b	№2	№5	№1

diyeta stoli buyuriladi?				
1- parhez qanday kasalliklarida buyuriladi?	Oshqozon ichak yarasi kasalligi	Endokrin bez kasalliklarida	O'tkir nefritda	Hazma'zolari da, jigar, yurak kasallik larda
№1 parhez nima maqsadda beriladi?	Me'da va ichak kasallanganda	Xronik gastrit	Qon ketishda	Xronik enterokolit
1a parhez stolida oqsil miqdori necha gr ni tashkil qiladi	100	150-200	50-100	100-200
1a parhez stolida yog`' miqdori necha gr ni tashkil qiladi	90-100	150-200	50-100	80-70
1-a parhez stolida uglevod miqdori necha gr ni tashkil qiladi	200	150-200	50-100	100-200
1-a parhez stolida energiya miqdori qancha kkal ni tashkil qiladi	2000-2200	2000-2500	4000-4500	1500-2000
2- parhez stolida yog`' miqdori necha gr ni tashkil qiladi	100-120	150-200	50-100	80-70
2- parhez stolida uglevod miqdori necha gr ni tashkil qiladi	400-450	150-200	50-100	100-200
2- parhez stolida energiya miqdori qancha kkal ni tashkil qiladi	3000-3500	2000-2500	4000-4500	1500-2000
1- stolda ovqat kimyoviy tarkibi	Kuchsiz ishkorli	Kuchli ishkorli	Kuchsiz kislotali	Muxit axamiy atsiz
Giposekretor gastritda tavsiya	Nordon, achchik va tuzli maxsulotlar	Achchik va shur maxsulotlar	Tuzsiz va ishkorli maxsulotlar	Fakat tuzlang an maxsul otlar
Kletchatkaga boy	Lavlagi	Uzum	Olma	Anor

maxsulot				
Ichak peristaltikasini oshiradi	Kletchatka	Uglevod	Vitamin	Yog`lar
Nefritda quyidagi parxez qo`llaniladi?	7-parxez	2- parxez	1-parxez	6- parxez
Nefrotik sindromda nechanchi parxez stoli qabul qilinadi?	№ 7-b	№1-a	№1-a	№2-v
O`tkir glomerulonefritda qaysi diyeta stoli buyuriladi?	№7	№6	№5	№10
Siydik ajratish yo`llari kasalliklarida nechanchi parxez stoli qo`llaniladi.?	7 parxez	1 parxez	5 parxez	11 parxez
7-a stol qanday bemorga buyuriladi ?	O`tkir nefrit	Pfnkreatit	O`tkir gepatit	Xoletse stit
Buyrakning azot ajratuvchi faoliyati buzilganda buyuriladigan stol?	№7a	№7	№8	№8a
7-a parxezda osh tuzi necha gramgacha cheklanadi	1-3	2-4	3-5	4-6
7-a parxezda 1sutkada suyuqlik miqdorda beriladi	Oldingi sutkadagi ajralgan siydik miqdori baravaridan	Odatdagidek	Odatdagidan kamroq	Odatda gidan kuproq
Pokrovskiy A.A. buyicha 7-b stol buyuriladi	utkir nefrit shish bilan, buyrak funksiyasi saklangan	surinkali nefrit buyrak funksiyasi saklanmagan	utkir nefrit shish bilan, buyrak funksiyasi saklanmagan	surinkali nefrit buyrak funksiyasi saklangan
7-a parxezda 1sutkada oqsil ... miqdorda beriladi	25-30 g	40-50 g	80-100 g	60-80 g
7-B stolda 1sutkada oqsil ... miqdorda beriladi	45-50 g	60-50 g	80-100 g	70 – 100 g
7- parxezda 1sutkada	80 g	60 g	70 g	60 g

oqsil ... miqdorda beriladi				
7- parxezda 1sutkadagi nimani oshiriladi	Gusht, balik va tvorg	Tuxum, loviya, mosh	Guruch, don, mosh	Dengiz karami, gusht
7-stolda uglevodlar miqdori	450-500 g	600-500 g	800-1000 g	650-700 g
7- parxezda kaysi guruxdagi vitaminlar oshiriladi	C, P, V	A, D, E	S, A, E	RR, D, U vitaminlar
Poliuriyada suyuklikni cheklash kuyidagiga olib keladi	Giperkoagulyatsiya	Gipokoagulyatsiya	Gipotoniya	Gipoonkiya
Siydik chikishini oshiradi	Poliz maxsulotlari, mevalar	Sut maxsulotlari	Kaynatib pishirilgan suyuk ovqatlar	Kam tuzli ovqatlar
Badanda shish bulgan bemor uchun eng foydali	Urik, nok, uzum, olxuri	Tuzsiz non, kefir, olxuri	Tarvuz, uzum, kefir	Olma, anor, kovun
Gipertoniya kasalligida №...parxez zarur?	№10	№7	№2	№4
Miokardit kasalligida qaysi diyeta stoli buyuriladi?	№10	№9	№8	№11
Yurak kasalliklarida qaysi modda cheklanadi?	Natriy	Kaliy	Temir	Stink
Yurak- kon- tomir tizimi kasalliklarida nechanchi parxez stol qo'llaniladi?	10 parxez	5 parxez	15 parxez	7 parxez
10-a stol qanday bemorlarga buyuriladi?	2-3 bosqichdagi yurak yetishmovchiligi	Gepatitda	Nefritda	Pankreatitda
Yurak yetishmovchiligida ... mahsulot beriladi ?	Kaliyga boy	Natriyga boy	Vitaminlarga boy	Temirga boy maxsulotlar
10 - parxez stolida yog` miqdori necha	60	80	50	100

gr ni tashkil qiladi				
10 - parhez stolida yglevad miqdori necha gr ni tashkil qiladi	280	200	100	350
10 - parhez stolida oqsil miqdori necha gr ni tashkil qiladi	70-80	150-200	50-100	100-200
10- parhez stolida energiya miqdori qancha kkal ni tashkil qiladi	2000-2100	2000-2500	4000-4500	1500-2000
10- parhez stolida natriy miqdori qancha gr ni tashkil qiladi	1,5-1,8	2,0-2,5	4,0-4,5	2,0-3,0
10- parhez stolida kaliy miqdori qancha gr ni tashkil qiladi	3,3-3,8	2,0-2,5	4,0-4,5	2,0-3,0
Yurak qisqarishi sonini oshiradi... ga boy mahsulotlar	kalsiy,natriy	kaliy,magniy	natriy,magniy	temir,kaliy
Yurak qisqarishi sonini kamaytiradi.	kaliy,magniy	kalsiy, natriy	temir,kaliy	magniy, natriy
Qon ivishini kuchaytiradi	tvorog,pishloq,sut	non,tuz,loviya	no`xat,guruch,pishloq	guruch, pishloq, sut
Qon ivishini sekinlashtiradi.	shaftoli, pomidor	kartoshka, sabzi	olma, olxo`ri	sho`rva, pomidor
Kaliyni kup saklaydi	Urik, uzum, nok	Shaftoli, xurmo, nok	Olma, nok, bexi	Turp, uzum, tvorog
Kaltsiyni kup saklaydi	Sut maxsulotlari	Shaftoli, xurmo, nok	Olma, nok, bexi	Turp, uzum, tvorog
Gipertoniyani davosida maxsulot tarkibida ... ni oshirish lozim	Kaliy, magniy	Natriy, xlor	Kaltsiy, magniy	Oltin, miss
Gipertoniya kasalligida cheklanadi	Natriy, kaltsiy	Natriy, kaliy	Kaltsiy, kaliy	Magniy, natriy
Oqsilga boy mahsulot?	go`sht, no`xat, baliq	loviya, mosh, tuxum	bug`doy,tariq, go`sht	sariyog, tuxum, baliq
Organizmدا oqsil	ozishga,himoya	shish,mushaklar	kaxeksiya,suyak	

yetishmasligiga olib keladi?	ning pasayishi	tortishishi	sinishiga	raxit,shish
Tarkibida yod bilan boyitilgan mahsulot?	osh tuzi,un	un,minerallar	suv,tuz	yog`lar ,osh tuzi
Tarkibida ko`proq yod moddasi saqlaydi?	yong`oq,xurmo	o`rik,olma	nok,shaftoli	olcha,gilos
Yod muvozanatini boshqaradi?	qalqonsimon bez	qalqonsimon oldi bezi	gipofiz	bosh miya
Qandli diabet kasalligida cheklanadi?	oq non, shirinliklar	mevalar, qovun	asal, non	qora non, pechen ye
Qandli diabetda tavsiya etiladi?	qora non, grechka	non, perelovka	mevalar, qovun	pechen ye, tort
Badanda shish ko`payganda ... saqlovchi mahsulot beriladi?	kaliy	kalsiy	magniy	xlor
Gipotireozda muhim?	yong`oq, xurmo	o`rik, olma	nok, shaftoli	olcha, gilos
Gipertireozda cheklanadi?	yong`oq, xurmo	o`rik, olma	nok, shaftoli	olcha, gilos
Yog` bosishda muhim ozuqa sanaladi?	karam,olma,tvorog	tvorog,asal,tuxum	baliq,tabaka,osh	o`simlik mahsulotlari,g o`sht
Tarkibida ... ozishga yordam beradi.	askorbin kislota	folat kislota	karbonatlar	temir
Temir moddasi to`qimada ortriqcha to`plansa nomlanadi.	gemoxromotoz	Konovalov-Vilson kasalligi	gipotireoz	gemosi deroz
Buyrak usti bezi yetishmochiligida tuzlarni qayta so`rilishi	kamayadi, faqat	ortadi, har doim	o`zgarmaydi, ko`pincha bir xil	goh kamayadi
Gemoxromatozda ... saqlovchi mahsulotlar cheklanadi	temir	mis	oltin	kalsiy
Feoxromositomada cheklanadi	osh tuzi, suyuqliklar	minerallar, oqsillar	yog`, oqsil	suyuqliklar kaliy

Siydik yo'li tosh kasalligida qaysi parxez beriladi?	№ 9	№7	№ 15	№2
Gipotireozda bemorga parxez... tavsiya etilmaydi?	Yod miqdori kam mahsulot	Tarkibida oqsil ko'p	Yog` miqdori kam bo'lgan	Uglevodni kamaytirish va ko'p miqdordagi tuzni cheklash
Semizlikni davolashda ... stoli buyuriladi?	№ 9	№8	№10	№ 11
Podagrada... cheklanadi?	Go'sht va baliq	Zamburug'li mahsulotlar	Sut va tuxum	Mevalar
9 -stol qanday bemorlarga buyuriladi?	Qandla diabet	Gepatitda	Nefritda	Pankreatitda
Bronxial astmada tavsiya etiladi?	To'liq fiziologik ovqatlanish	Go'shtli qovurma ovqatlar	Ko'p miqdordagi tizmi mahsulotlar	Shokolad mahsulotlari
Pnevmoniyda qaysi diyeta tavsiya etiladi?	№13	№2	№ 12	№14
Bronxial astmada cheklanadi	no`xot, loviya, mosh, sitruslar	go`sht, qand	sitruslar, go`sht	bo`yoqli mahsulotlar
O`pka-yurak yetishmovchiligida tavsiya qilinadi?	kaliyga boy mahsulotlar	minerallar	vitaminlar	kalsiyga boy mahsulotlar
Allergenlik xususiyati ... da ko`proq	shaftoli, sitruslar, kofe	olma, shaftoli, shokolad	kofe, choy, tuxum	asal, non, tvorog
Tarkibida Ca saqlaydigan mahsulotlarga ... kiradi.	sut, pishloq, tvorog	non, meva, bug`dov	guruch, grechka, no`xat	tvorog, guruch
Bronxlar spazmida Ca	spazm	biotonus	tonus	goho

ga boy ovqatlarni berish... ni chaqiradi.			o`zgarmaydi	o`zgara di
Balg`am ko`p chiqishda organizmda ... yo`qotiladi?	oqsil	uglevod	yog`	mineral lar
Nafas yo`lida patogen mikroflorani avj olishiga ... qulaylik yaratadi.	qoldiq oqsil va uglevodlar	yog`lar va mineral	suv va mineral	vitamin lar va yo`glar
Fitonsidlarga ... kiradi.	sarimsoq,piyoz, qalampir	piyoz,mosh,yong`oq	bodom,olma,anor	sarimso q,asal,n on
ko`p balg`am tupuradigan bemorga ... tavsiya qilinadi.	loviya, no`xat, go`sht	olma, anor, no`xat	kofe, sut, tvorog	o`rik, olma, nok
O`pka shishida ... saqlanadigan mahsulotlar beriladi.	kaliy, magniy	kaliy, fosfor	natriy,kalsiy	temir,m is
Gidrotoksinda... tavsiya qilinadi.	kaliyga boy mahsulotlar	kalsiyga	magniyga	temir
Bemorda giperkoagulyatsiya zararli... sanaladi.	kalsiy	magniy	Natriy	suv
Gipokoagulyatsiya tufayli o`pkada qon ketishida... beriladi.	kalsiy	magniy	natriy	suv
Allergik kasallikda bemorga ... kerak?	Giposensibillovchi parhez	Uglevodlarni cheklash	Tuzni pasaytirish	Allergenli maxsulotlarni cheklash
Eliminatsion diyeta bu....?	Allergenli maxsulotlar cheklangan	Oqsili bo`lmagan maxulotlar	Tuzsiz ovqatlanish	Achchiq moddasi bo`lmagan maxsulotlarda
Nafas yetishmovchiligida	gaz	mineral	suv	cho`kma

ozuqa ... xosil qilmasligi kerak				
Kanovalov – Vilson kasalligida ... saklovchi ozukani cheklash lozim	Mis	Kumush	Oltin	Natriy
Temirni surilishiga tuskinlik kiladi	Choy, kofe, sut	Shokolad, kofe, mayonez	Xamirli maxsulotlar	Sut maxsulotlari
O'pkadan qon ketgan bemor ovqati xarorati bo'lishi lozim	15-20	20-30	30-36	0-15
Sil asoratida qaysi diyeta tavsiya etiladi?	11-, past energiyali	11-, yuqori energiyali	12-, pats energiyali	13-, past energiyali
O'pka sili kasalligida sutkalik hazm qilish chastotasi necha % ga teng	40-50%	25-30%	15-25%	30-40%
11-diyeta stoli qaysi kasallikda buyuriladi?	O'pka va suyak sili	Pnevmaniya	Artritlarda	Emfize ma
11- parxez o'llanilmaydi?	Allergik kasalliklarda	Suyak sili	O'pka sili	Silga moyillik holatida
11-stolning kaloriyaligi ... kkal	3800-4000	2200-3000	3300-3700	4000-4600
11- stolning oqsil miqdori	120-140 g	150-170 g	100-120 g	80- 100 g
11- stolning uglevod miqdori	500-550 g	600-700 g	800- 900 g	300-400 g
11- stolning yog` miqdori	100- 120 g	140-60 g	180-200 g	60- 80 g
11 -stolda ...ratsionda oshiriladi	Oqsil, vitamin kuprok oshiriladi, uglevod va yog` biroz oshiriladi	uglevod va yog` kuprok oshiriladi, oqsil, vitamin kam oshiriladi	uglevod va yog` biroz oshiriladi	Oqsil, vitamin kam oshiriladi, yog` biroz oshiriladi
Sil kasalligida tana vaznining kamayishi ...	Oqsil	Uglevod	Yog`lar	Vitami nlar

yukotilishi xisobiga buladi				
Sil kasalligida ... cheklanadi	Pomidor, shaftoli, limon	Urik, olcha, gilos	Olxuri, anjir, nok	Uzum, kovun, tarvuz
Sil kasalligida kon ketishga moyillik xolatida ... tavsiya kilinadi	Tvorog, pishlok, sut	Non, urik, sharbatlar	Poliz maxsulotlari	Dukkak lilar
Sil kasalligida kalsiy ...ni chakirish uchun tavsiya kilinadi	Giperkoagulyatsiya	Gipokoagulyatsiya	Gipoonkiya	Giperonkiya
Sil kasalligida beriladi ... oqsilga boy maxsulot	Gusht	Loviya	Mosh	nuxat
Sil kasalligida ... cheklanmaydi	Sut maxsulotlari	Shaftoli, limon, pomidor	Gusht, limon, sut	Tsitrusli mevalar
Aspirin saklovchi maxsulotlarni sil kasalligida berish nimasi bilan xavfli	Kon ketishga moyillikni ortishi	Kon ivishini kuchayishi	Kon yaratilishini buzilishi	Gemosiderozga moyillikni ortishi
Sil kasalligida yog`mikdorini oshirish maksadi	Xujayraviy ximoyani tiklash	Gumoral ximoyani oshirish	Tashki ximoyani kuchaytirish	Endogen omilni jonlashtirish
Sil kasalligida oziq maxsulotlari kaloriyaligi	3000-3400 kkal	2500-3500 kkal	3500-4000 kkal	3000-4000 kkal
Sil kasalligida oqsil miqdori ... g beriladi.	110-130	120-140	150-160	200-230
Parenteral oziqlantirishga kiradi?	Vena ichiga teri ostiga	Orqa teshik orqali	Og'izdan	Klizma orqali
Oziqlantirishning sun'iy turini ko'rsating?	Fistuladan	To'g'ri ichakdan	Og'izdan	Yo'g'on ichakdan
Bemorlarni parenteral ovqatlantirishda ... buyuriladi?	Glyukoza, qon plazmasi	Vit B, B12	Pentsilin,	Ampetsilin
200-500 ml miqdordagi kichikroq ovqatli klizmalarni nima	Rezina nokcha	Naycha	Zond orqali	Qo'l bilan

orqali yuboriladi?				
Vena yoki teri ostiga dori yuborish ...ga kiradi?	Parenteral ovqatlanish	Sun'iy ovqatlanish	Rezina nokcha orqali	Zond orqali ovqatlanish
Sun'iy ovqatlantirishda ishlatiladigan zondning diametri qancha?	0,5-0,8	1-1,5	0,8-0,9	0,1,-0,9sm
Qachon bemor sun'iy oziqlantiriladi?	Og'iz bo'shlig'i qizil ungach kuyushida	Oshqozon ichak kasalliklarida	Laringitda	To'g'ri ichak o'smasida
Oshqozon kuyuishida quyidagi haroratli ovqatlar tavsiya qilinadi?	Past	O'rta	Issiq	Mo'tadil
Parenteral ovqatlanishda preparatlar necha gradusgacha isitiladi?	37C-38C	25C-28C	33C-35C	38C-41C
Oziqli huqnalar ... tayinlanmaydi?	oshqozon yarasida	Bemor ovqatni yuta olmasa.	Ovqatdan bosh tortsa.	Qizilo'ngach o'smasida
Nazogastral oziqlantirish.....	Burun orqali medaga zont kiritish	Og'iz orqali medaga zont kiritish	To'g'ri ichak orqali oziqlantirish	A va B to'g'ri
Sun'iy ovqatlantirish turlari qaysi javobda to'g'ri berilgan?	Me'da zondi, gastrostoma, parenteral va huqna orqali.	Og'iz orqali qoshiq bilan ovqatlantirish.	Rezina baloncha, shprist va tomizgich orqali.	Esmarx krujkasi va shprist orqali.
Me'da zondi orqali ovqatlantirish uchun ko'rsatmalar:	Me'da va qizilo'ngach rakida.	Keskin suvsizlanib qolganda.	Qizilo'ngach chandiq tufayli torayganda.	Me'da va ichaklar stenozida.
Me'da zondi orqali ovqatlantirish uchun kerakli jihozlar?	Me'da zondi, 200 ml. sig'imli voronka yoki "Jane" shpristi, suyuq ovqat, shpatel, ilik suv.	Uchi olivali zond, shprist, sochiq, 33%li magniy sulfat.	Me'da zondi, "Jane" shpristi, karam sho'rvasi, probirkalar, isitgich.	Rezina nay, rezina baloncha, 5%li glyukoz

				a, vazelin, doka sharikla ri.
Ko'rsatilganlarning qaysi biri sun'iy ovqatlantirish turiga kirmaydi?	Qoshiq orqali ovqatlantirish.	Zond orqali ovqatlantirish.	Parenteral ovqatlantirish.	Gastros toma orqali ovqatlantirish.
Sun'iy oziqlantirish yulini kursating	Fistula orkali	Oral	Oral-gastro-Enteral	Oral-gastral
Zond orkali oziqlantirishda asosan yuboriladi	Oqsil, uglevod, minerallar	Oqsil, uglevod, vitamin	Vitamin	Oqsil, tuzlar
Sun'iy ovqat maxsulotlariga kiradi	Polufabrikatlar	Xamir maxsulotlari	Konditer maxsulotlari	Gusht maxsulotlari
Rux elementi tankisligida yuzaga keladi	Gipofiz va jinsiy bezlar etishmovchiligi	Kamkonliklar	Terida uzgarishlar	Yurak etishmovchiligi
Temir moddasiga ayollarda sutkalik extiyoj ... mg.	18-20	15-25	10-15	20-25
5,0 gr uglevod parchalanishida qancha energiya hosil bo'ladi	20,5 k4kal	19 kkal	21 kkal	20 kkal
5,0 gr oqsil parchalanishida qancha energiya hosil bo'ladi	20,5 kkal	21 kkal	19 kkal	22 kkal
5,0 gr yog`' parchalanishida qancha energiya hosil bo'ladi	45,5 kkal	40kkal	50 kkal	44 kkal
4b parhez stolida oqsil miqdori necha gr ni tashkil qiladi	100-120	90-110	120-130	80-100
4b parhez stolida yog`' miqdori necha gr ni tashkil qiladi	100-120	90-110	120-130	80-100
4b parhez stolida	400-500	90-110	120130	80-100

uglevod miqdori necha gr ni tashkil qiladi				
Kaliy saqlovchi maxsulotga kirmaydi	sut	kartoshka	o'rik	uzum
Kaliy saqlovchi maxsulotga kiradi	orik	Sut	Non	bulochka
yod saqlovchi maxsulotga kiradi	yong'oq	olma	Anjir	anor
Kilokalloriya bu-...?	1 kg suvni isitish uchun zarur isiqlik	1 kg suvni 1C gacha isitish uchun zarur isiqlik	1gr suvni 1Cgacha isitish uchun zarur isiqlik	Uglevoldlardan ajraladigan umumiy si
Organizm da fosforning roli?	Hammasi to'g'ri	Moddalar almashinuvidagi roli	Ko'mikning hosil bo'lishi	Garm on va ferment larning paydo bo'lishi
Tuxumni necha foizi hazm bo'ladi?	97-98%	80-70%	20-30%	37-40%
Nonning asosiy tarkibiy qismi...?	Uglevodlar	Yog`lar	Oqsillar	Vitami n
Oziqlanish necha xil usulda bo'ladi?	2 xil	4 xil	3xil	1xil.
Uy sharoitida davolashda ... e'tiborga loyiq emas?	Mahsulot hajmi	Ovqat tarkibiy qismining zaruriy miqdorida-oqsil, yog`, uglevodlar bo'ladi.	Qabul qilish vaqti.	Maxsul ot qayta ishlovin ing o'ziga xosligi.
Yotish yoki yarim yotish rejimining energetik ehtiyoji qancha?	30-35 kkal/ kg	3000-3500 kkal / kg	3000-2500 kkal / kg	4000-4500 kkal / kg#
Kasalning holatiga qarab ovqatlanishning ...turi mavjud emas?	enteral	Faol.	Sust.	Sun'iy.
Markazlashgan oshxona xizmat kiladi	Kup tarmokli tibbiyot markazi bulimlariga	Kup tarmokli tibbiyot markazi ayrim bulimlariga	Statsionar bulimlari bemorlariga	Kup tarmokl i tibbiyot

				markazi maxsus bulimlariga
Bulimda ovqatni tarkatuvchi kichik tibbiyot xodimi vazifasiga kirmaydi	Ovqat tayyorlash jarayoniga ishtirok etish	Parxez buyicha ovqatni tarkatish	Bulimda parxez stolni tashkillashtirish	Ovqat xarorati ni nazorat qilish
Kasalxona dietolog xamshirasi vazifasiga kirmaydi	Bulimlarga ovqatni tashilishini nazorat qilish	Umumiy partsionnik tuzish	Maxsulotlar olishga talabnoma yozish	Ombor ga kelgan maxsulot sifatini nazorati
Och qolish bu..?	Zararli moddalardan organizmning tozalanishi	Organizm himoya kuchiini oshishi	Organizm reaktivligining oshishi	Hech qanaqa o'zgarish bo'lmaydi
Jigar komasiga bemorga... buyuriladi?	Parenteral oziqlanish	Parxez №9	Parxez№0	Eliminatsion parxez
60-69 yosh va 70-80 yoshda sutkalik energiya necha foizni tashkil qiladi?	80-70%	90-95%	40-30%	60-50%
Kam oqsilli parxez variantlariga quyidagilarning hammasi kiradi, I tasidan tashqari:	O'simlik oqsillari	Tuxum-sutli parxez	Go'sht maxsulotlari	Yog`li maxsulotlar yeyish
Parxez bilan davolash.	Dietoterapiya.	Mikroelementoterapiya	Vitaminoterapiya.	Farmakoterapiya.
Xozirgi kunda necha xil parxez turidan foydalaniladi?	15 xil	12 xil	5 xil	16 xil
Ovqat tarkibidagi temirning maksimal	2,5mg/sutka	0,5mg/sutka	1,5mg/sutka	3.5mg/sutka

miqdori				
10,0 yog` parchalanishida qancha energiya hosil bo`ladi	91 kkal	94 kkal	92 kkal	93kkal
13 -parhez stolida uglevod miqdori necha gr ni tashkil qiladi	300	200	400	250
13- parhez stolida yog` miqdori necha gr ni tashkil qiladi	70	80	60	65
13-parhez stolida oqsil miqdori necha gr ni tashkil qiladi	70-80	60-70	80-90	65-75
13- parhez stolida energiya miqdori qancha kkal ni tashkil qiladi	2200	2500	3000	1800
11-parhez stolida uglevod miqdori necha gr ni tashkil qiladi	500-550	400-450	300-350	450-500
11 - parhez stolida yog` miqdori necha gr ni tashkil qiladi	100-120	150-200	50-100	100-200
11- parhez stolida oqsil miqdori necha gr ni tashkil qiladi	120-140	220-320	150-200	250-300
11- parhez stolida energiya miqdori qancha kkal ni tashkil qiladi	3800-4000	2000-2500	4000-4500	1500-2000
Bulimda oshxonaga ovqatni keltirishni tashkillashtiradi	Katta xamshira	Bulim bufetchisi	Bulim mudiri	Palata xamshirasi
Ovqat sifatiga javobgar	Ovqat tayyorlanish va tarkatish jarayonidagi xodimlar	Shifokor dietolog bilan oshpaz	Oshpaz	Palata xamshirasi, katta xamshirasi
Bosh oshpaz vazifasiga kiradi	Oshxona brigadasi ishini nazorati	Bulimlar uchun portsiionnik tuzish	Ovqatlarni tashilishini nazorati	Omborxonadagi maxsul

				ot sifati nazorati
Bosh oshpaz vazifasiga kirmaydi	Bulimlar uchun portsiionnik tuzish	Oshxonada brigadasi ishini nazorati	Ovqatlarni tayyorlashni tashkillashtirish	Omborxonada maxsulot olish
Ovqatlanish turlari qaysi qatorda to'g'ri qo'yilgan?	Faol, sust, sun'iy	Aralash, tabiiy	Sun'iy, tabiiy	tabiiy
Rarsionnik yozish dastlab ... amalga oshiriladi	Bulimda	Omborxonada	Oshxonada	Raxbariyatda
13 stol qanday bemorlarga buyuriladi?	O'tkir yuqumli kasalliklarda	Gepatitda	Nefritda	Pankreatitda
12 -stol qanday bemorlarga buyuriladi?	Markaziy nerv sistemasining qo'zg'aluvchanligi kuchayishiga olib boradigan kasalliklar.	Gepatitda	Nefritda	Asab tizimi kasalliklarida
4-a stolda 4- stolga nisbatan...cheklanadi?	Oqsil	uglevod	Vitamin	mineral lar
7-parhez qanday bemorlarga buyuriladi?	Buyrak kasalliklarda	Gepatitda	Umumiy yalig'lanish	Pankreatitda
Rektal ovqatlanish bu:	Organizmni suyuqlikka extiyojini ta'minlash uchun to'g'ri ichak orqali oziq moddalarni yuborish.	Keskin suvsizlikdan saqlash.	Bemorlarning operasion teshik orqali ovqatlantirish.	Sin'iy ravishda zond orqali ovqatlantirish
Qanday holatlarda bemor me'da zondi orqali ovqatlantiriladi?	Bulbar falajda	Behush holatlarda.	Ruhiy bemor ovqat emay qo'yganda.	Yuqoridagi ko'rsatilgan barcha holatlarda.
Gastrostoma orqali ovqatlantirish uchun	Me'da va qizilo'ngach	Keskin suvsizlanib qolganda.	Qizilo'ngach chandiq tufayli	Me'da va

ko'rsatmalar:	rakida, pilorus stenozida.		torayganda.	ichaklar stenozida.
Bemorni gastrostoma orqali ovqatlantirgandan so'ng stoma atrofidagi teri qanday parvarish qilinadi?	Operastion teshik atrofi spirt bilan artiladi va sintomistin emulsiyasi surtib bog'lam qo'yiladi.	Stoma atrofidagi teri iliq suv bilan yuvilib, steril bog'lam qo'yiladi.	Stoma atrofidagi teri moychechak damlamasi bilan artilib, glestirin moyi surtiladi va bog'lam qo'yiladi.	Stoma atrofidagi teri perikis vodaro d eritmasi bilan yuvilib, Vishnevskiy malhami surtiladi va bog'lam
Qanday holatlarda bemor huqna orqali oziqlantiriladi?	Qizilo'ngach batamom tutilib qolganda.	Organizmning keskin suvsizlanishida.	Qizilo'ngach va me'daning kardial qismidagi operastiyalaridan keyin.	Markaziy nerv sistemasi xastaligidagi behushlik holatida.
Vazni kam odamlardagi ateroskleroza qaysi diyetada buyuriladi?	№10s	№10a	№10	№11
1,0 g yog' parchalanishida qancha energiya hosil bo'ladi	9,1 kkal	4,1kkal	9,1 kjoul	4,1 kjoul
1,0 g oqsil parchalanishida qancha energiya hosil bo'ladi	4,1 kkal	9,1 kkal	8,1 kkal	4,1kjoul
1,0 uglevod parchalanishida	4,1kkal	3,8 kkal	5,1 kkal	4,1 kjoul

qancha energiya hosil bo'ladi				
1,0 gr yog` va 1,0 gr oqsil parchalanishida qancha energiya hosil bo'ladi (birgalikda)	13,2 kkal	8,2 kkal	13,2 kjoule	8,2 kjoule
1,0 gr uglevod va 1,0 gr oqsil parchalanishida qancha energiya hosil bo'ladi (birgalikda)	8,2 kkal	13,2 kkal	4,1 kkal	9,1 kkal
1,0 gr yog` va 1,0 gr oqsil va 1,0 gr uglevod parchalanishida qancha energiya hosil bo'ladi (birgalikda)	17,3 kkal	18 kkal	17 kkal	12,3 kkal
Bulimda ovqatni saklanishiga javobgar	Bulim oshxonasi xodimi	Katta xamshira	Bulim mudiri	Dietolog xakim
Bulim oshxonasi xodimi kirmaydi	Ombordan maxsulot olish	Choy tayyorlash	Ovqatni tashki kurinishini saklash	Sanitariya talabini bajarish

3.6. Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari

Asosiy adabiyotlar

1. И. С. Разикова, Д. Я. Аликулова., В. Ф. Байбекова. "Диетология". Дарслик. – Тошкент. «ЗУХРА БАРАКА БИЗНЕС» 2018 й.
2. Б. М. Саидов. «Диетология». Дарслик. – Тошкент. «Ёшлар матбуоти» 2010
3. Б. М. Саидов. «Диетология». Дарслик. Тошкент. «Ёшлар матбуоти» 2007 й.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Р.Б. Абдуллаев, И.К. Абдуллаев. "Пархез овқатланиш асослари". Ўқув қўлланма. – Тошкент. «Ўзбекистон» 2009 йил.
2. А. Василяки, З. Килюенко. «Краткий справочник по диетическому питанию». - Кишинев. – Москва. «Перспектива» 2009 йил
3. А. Ф. Краснов. "Сестринское дело". – Москва. "Самарский Дом печати" 2000 г. (III том).

Интернет сайтлари

www. tta.uz, www. ziyonet. uz, www.drdautov.ru, www.nurse.ru,

