

OVQAT HAZM QILISH TIZIMI A'ZOLARI KASALLIKLARIDA TAOMNOMA TUZISH PRINSIPLARI



*Xo`jaobod Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat
salomatligi texnikumi Maxsus fan o`qituvchisi.*

Siddiqjonova Madina Akmaljon qizi.

Annotasiya: Ushbu maqolada ovqat hazm qilish tizimi a'zolari kasalliklarida parhez ovqatlanishning ahamiyati yoritilgan. Oshqozon, ichak, jigar va o't pufagi kasalliklarida taomnoma tuzishning asosiy prinsiplari, ruxsat etilgan va taqiqlangan mahsulotlar, shuningdek, kasallik turlariga mos ovqatlanish xususiyatlari bayon etilgan. To'g'ri tuzilgan taomnoma davolash jarayonini tezlashtirishi va asoratlarning oldini olishda muhim rol o'ynashi ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: ovqat hazm qilish tizimi, parhez, taomnoma, gastrit, ichak kasalliklari, jigar, ovqatlanish.

Kirish: Ovqat hazm qilish tizimi inson organizmining muhim funksional tizimlaridan biri bo'lib, u ovqatni hazm qilish va organizmni zarur ozuqa moddalari bilan ta'minlashda asosiy rol o'ynaydi. Ushbu tizim a'zolarining kasalliklarida dori vositalari bilan bir qatorda parhez ovqatlanish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Noto'g'ri ovqatlanish kasallikning og'irlashishiga olib kelishi mumkin.

Asosiy qism

Ovqat hazm qilish tizimi kasalliklarida taomnoma tuzishda bir qator umumiy qoidalarga amal qilinadi. Avvalo, ovqatlanish kuniga 5–6 mahal, oz-ozdan bo'lishi lozim. Bu oshqozon va ichaklarga tushadigan yukni kamaytiradi. Ovqatlar asosan qaynatilgan, bug'da pishirilgan yoki pyure holida iste'mol qilinadi.

Parhezda yog'li, qovurilgan, achchiq va dudlangan mahsulotlar cheklanadi. Tuz va ziravorlar miqdori kamaytiriladi. Juda issiq yoki sovuq ovqatlar iste'mol qilish tavsiya etilmaydi, chunki ular shilliq qavatni zararlaydi.

Gastrit va oshqozon yarasi kasalliklarida shilliq qavatni bezovta qilmaydigan, oson hazm bo'ladigan taomlar tanlanadi. Sutli bo'tqalar, suyuq sho'rvalar va bug'da pishirilgan go'sht mahsulotlari tavsiya etiladi.

Ichak kasalliklarida taomnoma ich ketishi yoki ich qotishiga qarab tuziladi. Ich ketishida guruch bo‘tqasi va suyuq ovqatlar foydali bo‘lsa, ich qotishida esa tolaga boy sabzavotlar va nordon sut mahsulotlari tavsiya etiladi.

Jigar va o‘t pufagi kasalliklarida yog‘lar keskin cheklanadi, o‘simlik yog‘lari esa me‘yorida qo‘llanadi. Spirtli ichimliklar butunlay man etiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, ovqat hazm qilish tizimi a‘zolari kasalliklarida to‘g‘ri tuzilgan taomnoma davolashning ajralmas qismi hisoblanadi. Parhezga rioya qilish kasallik belgilarini kamaytiradi, sog‘ayish jarayonini tezlashtiradi va asoratlarning oldini oladi. Shuning uchun har bir bemor kasallik turiga mos ovqatlanish qoidalariga amal qilishi zarur.

Ovqat hazm qilish tizimi (oshqozon, ichak, jigar, o‘t pufagi, oshqozon osti bezi) kasalliklarida parhez davolashning muhim qismi hisoblanadi. Taomnoma kasallik turiga qarab tuziladi, ammo umumiy qoidalar mavjud.

1. Umumiy parhez qoidalari

Ovqat kuniga 5–6 mahal, oz-ozdan yeyiladi

Juda issiq yoki sovuq ovqatlardan saqlanish

Ovqat yumshoq, qaynatilgan, bug‘da pishirilgan bo‘lishi

Qovurilgan, achchiq, yog‘li, dudlangan taomlar taqiqlanadi

Tuz va ziravorlar cheklanadi

Spirtli ichimliklar butunlay man etiladi

2. Ruksat etilgan mahsulotlar

Suyuq va yarim suyuq sho‘rvalar

Bug‘da pishirilgan go‘sht (tovuq, mol go‘shti)

Yog‘siz baliq

Suli, guruch, grechka bo‘tqalari

Qaynatilgan sabzavotlar (kartoshka, sabzi, qovoq)

Quritilgan non, suxari

Kam yog‘li sut mahsulotlari (kefir, tvorog)

Pishgan mevalar, kompot, kisellar

3. Taqiqlangan mahsulotlar

Qovurilgan va yog‘li taomlar

Achchiq, nordon, sho‘r mahsulotlar

Gazli ichimliklar

Fast-food

Yangi pishirilgan non va shirinliklar

Qahva, kuchli choy

4. Kasalliklarga qarab taomnoma xususiyatlari

Gastrit va oshqozon yarasida:

Suyuq va pyure ko‘rinishidagi ovqatlar
Sutli bo‘tqalar
Kislota ajralishini oshiruvchi mahsulotlar cheklanadi
Ichak kasalliklarida:
Tolali ovqatlar me‘yorida
Ich ketishida — guruch, banan
Ich qotishida — qovoq, lavlagi, kefir
Jigar va o‘t pufagi kasalliklarida:
Yog‘lar keskin cheklanadi
O‘simlik yog‘lari me‘yorida
Fraksion ovqatlanish muhim

5. Bir kunlik namunaviy taomnoma

Nonushta:

Suli bo‘tqasi, kam yog‘li choy

2-nonushta:

Pishgan olma yoki kefir

Tushlik:

Sabzavotli sho‘rva, bug‘da pishirilgan tovuq go‘шти

Peshindan keyin:

Kompot yoki kisel

Kechki ovqat:

Qaynatilgan baliq, kartoshka pyuresi

Yotishdan oldin:

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, ovqat hazm qilish tizimi a‘zolari kasalliklarida to‘g‘ri tuzilgan taomnoma davolashning ajralmas qismi hisoblanadi. Parhezga rioya qilish kasallik belgilarini kamaytiradi, sog‘ayish jarayonini tezlashtiradi va asoratlarning oldini oladi. Shuning uchun har bir bemor kasallik turiga mos ovqatlanish qoidalariga amal qilishi zarur.