

Date: 13th January-2026

BEMORLARNI TO'G'RI OVQATLANTIRISH.

Allaberganova Muqaddas

Xiva Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi

Annototsiya: Bemor ovqati oqsil, uglevod, yog', mineral tuzlar, vitaminlarga boy bo'lishi kerak. Bemorni kuniga 4 mahal (ma'lum soatlarda) ovqatlantirish lozim. Ovqatlarning xilma-xil bo'lishi, dasturxonni chiroyli qilib bezash bemorning ishtahasi ochilishiga yordam beradi. Ko'pgina kasalliklarda vrachning o'zi parhez taomlar buyuradi, o'z bilganicha parhez qilish yaramaydi. Ayrim kasalliklar (ayniqsa, me'da ichak kasalliklari)da oz-ozdan damba-dam ovqatlanish tavsiya etiladi. Og'ir yotgan bemorlarga ovqat qoshiq bilan oz-ozdan ichiriladi. Ichimlik va suyuq ovqatlar (qaynatma sho'rva, kisel va boshqalar) jo'mrakli maxsus idishchada ichiriladi.

Kalit so'zlari; parhez, suniy ovqatlantirish, kasallik, me'da

Kirish

Ovqatlanish — Organizmning hayot faoliyatini ta'minlash, salomatlik va ish qobiliyatini saqlab turish uchun zarur oziq moddalarni o'zlashtirish jarayoni. Kishi rejim bilan to'g'ri ovqatlansa, kasalliklarga kamroq chalilib, ularni oson yengadi. To'g'ri ovqatlanish barvaqt qarib qolishning oldini olishda ham muhim ahamiyatga ega. Me'da-ichak, yurak-tomir kasalliklari va boshqa kasalliklarda alohida tuziladigan ratsion hamda ovqatlanish rejimi davo shartlaridan hisoblanadi (qarang: Parhez bilan davolash).



Ovqat organizmning uyg'un ravishda rivojlanishi hamda bir me'yorda ishlab turishini ta'minlay oladigan bo'lishi kerak, buning uchun ovqat ratsionining miqdori va sifati, kishining kasb-kori, yoshi, jinsiga tegishli ehtiyojlarga monand kelishi lozim. Organizmning fiziologik ehtiyojlari turli shart-sharoitlarga bog'liq. Bularning ko'pchiligi doimo o'zgarib turadi. Shu sababli hayotning har bir fursati uchun aniq to'g'ri keladigan ovqat bo'lishi amalda mumkin emas. Biroq odamda maxsus regulyator (bosh-qaruv) mexanizmlar bo'lib, ular maz-kur paytda o'ziga kerakli miqdordagi zarur oziq moddalarni yeyilgan ovqatdan ajratib oladi va o'zlashtiradi. Lekin organizmdagi moslashtiruvchi regulyator qobiliyatlarning ham ma'lum chegarasi bor; bolalar va keksalarda ular ancha cheklangan. Bundan tashqari, bir qancha oziq moddalar, mas, vitaminlar, almashtirib bo'lmaydigan aminokislotalarni (qarang: Oqsillar) odam organizmi moddalar almashinuvi

Date: 13th January-2026

jarayonida hosil qila (sintezlay) ol-maydi. Bu moddalar organizmga ovqat bilan tayyor holda kirib turishi kerak, aks holda sifatsiz O. natijasida kasalliklar paydo bo'ladi.

Ovqatlanish jarayonida organizm hayot faoliyati uchun muhim oziq moddalar (oqsil, yog', uglevod, vitaminlar, mineral tuzlar)ni olib turadi. Bular esa o'zlash-tirilishi jarayonida organizmning energiyaga bo'lgan ehtiyojini qondirib boradi. Biror xil oziq-ovqat maxsu-loti organizmda o'zlashtirilganida ajralib chiqadigan energiya miqdori shu mahsulotning kaloriyasidir. Turli oziq moddalar va energiyaga bo'lgan ehtiyoj odamning yoshi, jinsi hamda mehnat tarziga qarab har xil bo'ladi. Mehnat faoliyati harakterini hisobga olgan holda ovqat ratsionini to'g'ri tuzish uchun ovqatlanish gigiyenasi sohasidagi mutaxassis olimlar katta yoshdagi kishilarning hammasini 4 gu-ruhga bo'lishadi. Birinchi guruhga jis-moniy kuch sarf qilmaydigan yoki kam jismoniy kuch sarflab ishlaydigan kishilar: akliy mehnat xodimlari, ishda asabiga zo'r keladigan xodimlar; boshqarish pulklarining xodimlari: dispetcherlar, barcha xizmatchilar ki-radi. Ikkinchi guruhga mexanizatsiyalashtirilgan korxona xodimlari va jismoniy zo'riqmasdan ishlovchi xodimlar: hamshiralar, sanitarkalar, sotuvchi, aloqachi, tikuvchi, avtomatlashtirilgan jarayonlarda band ishchilar va boshqa kiradi. Uchinchi guruhga meh-nat sharoitlari qisman mexanizatsiyalashtirilgan korxonalar va xizmat ko'rsatish sohasida ancha jismoniy kuch sarflab ishlaydigan xodimlar, sta-nokchi, to'quvchi, poyabzalchi, metro poyezdi, avtobus, tramvay, trolleybuslarning haydovchilari, umumiy ovqatlanish korxonalari xodimlari (ma'muriy boshqarma apparatidan tashqari) va boshqa kiradi. To'rtinchi guruhga yarim mexanizatsiyalashtirilgan yoki mexanizatsiyalashtirilmagan korxonalarda o'rtacha og'ir va og'ir mehnat qiladigan xodimlar: kon ishchilari, shaxtyorlar, yuk avtomobillari haydovchilari, metallurqlar, temirchilar, qishloq xo'jaligi xodimlari va mexanizatorlar, yog'och tayyorlashda band bo'lgan ishchilar va boshqa kiradi. Ovqat ratsionini to'g'ri tuzish uchun, albatta, oziq-ovqat mahsulotlarining kimyoviy tarkibini bilish lozim.

Oqsillar ovqatning eng muhim tarkibiy qismidir. Ovqatda oqsillar yetishmasa, organizm yukumli kasalliklarga ko'proq moyil bo'lib qoladi, qon yaratilishi susayadi, o'sib kelayotgan orga-nizmning rivojlanishi sekinlashadi, nerv sistemasi, jigar va boshqa a'zolar fa-oliyati buziladi, og'ir kasalliklardan keyin hujayralarning tiklanishi qi-yinlashadi, shuningdek, ratsionda oqsillarning ortiqcha bo'lishi ham organizmga ziyon. Ovqatlanishning O'zbekistonda qabul qilingan fiziologik me'yorlarida ratsiondagi umumiy kaloriyalarning 14% chasi oqsillar hisobiga qoplanadigan bo'lishi tavsiya etilgan.

O'simlik mahsulotlari — don, dukkaklilar, kartoshka va boshqa organizmni oqsillar bilan ta'minlab turadigan qimmatli va muhim manbadir.

Ovqatlanish rejimi kuniga necha mahal va qancha vaqt oralatib ovqatlanish, sutkalik ratsion kaloriyalarining ovqatlanish mahallariga taqsimlanishidan iborat. Kuniga 4 mahal ovqatlanish maqsadga muvofiq, chunki bunda hazm yo'li bir maromda ishlaydi va hazm shiralarining kuchi raso bo'lib, ovqat batamom qayta ishlanadi. Doim bir vaqtda ovqatlanganda me'da shirasi birmuncha aktiv ajraladi. Ovqatning normal hazm bo'lishida uning issiqsovuqligi ham muhim ahamiyatga ega.

Shifobaxsh-profilaktik ovqatlar. Ko'pgina korxona va mu-assasalarda shifobaxsh-profilaktik ovkatlar berish joriy etilgan. Ovkatlanishning bu usuli organizmni



Date: 13th January-2026

mustahkamlaydi, tashqi muhitning noxush omillariga bo'lgan qarshiligini oshi-radi, moddalar almashinuvi normalla-shadi, sistemalar funksiyasi yaxshilanadi; ishlab chiqarishdagi zararli chiqindilarning me'da-ichaklarda so'rilishi kama-yadi, ularning organizmdan chiqib ke-tishi kuchayadi va h.k. Ana shu maqsadlarni ko'zda tutib maxsus ratsion tuzilgan. Shifobaxsh-profilaktik ovqatlar ishlab chiqarish korxonalarining oshxonalarida yoki ma'muriyat bilan kelishib, maxsus parh-yez taomlar oshxonalarida tayyorlanadi^[1].

