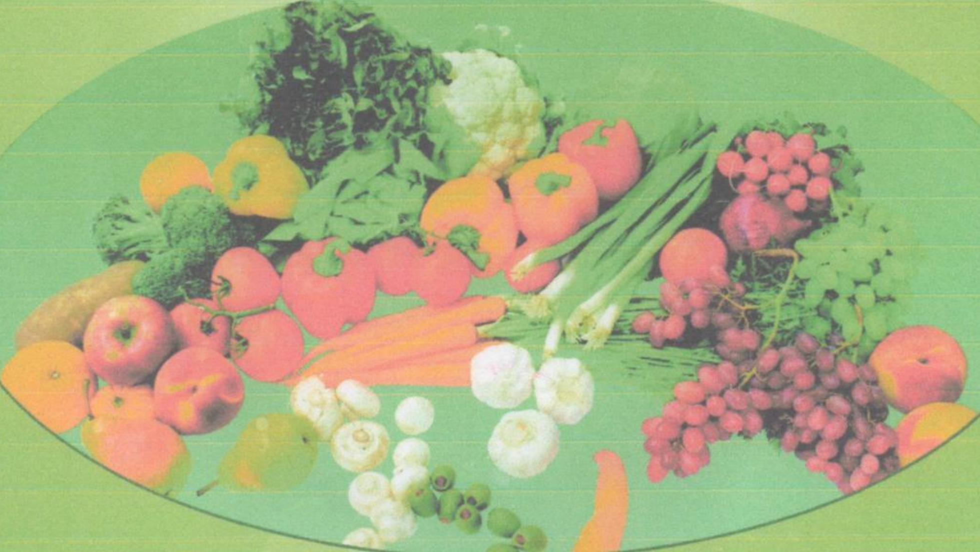
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ

ТОШКЕНТ ТИББИЁТ АКАДЕМИЯСИ ҲУЗУРИДАГИ РЕСПУБЛИКА ДИЕТОЛОГИЯ ЎҚУВ-ИЛМИЙ МАРКАЗИ

ИБН СИНО ЖАМОАТ ФОНДИ

СОҒЛОМ ВА ПАРҲЕЗ ОВҚАТЛАНИШНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ



СЕМИНАР ИЛМИЙ МАҚОЛАЛАР ТЎПЛАМИ

ТОШКЕНТ - 2017

Адабиётлар:

1. Академик Ш.И. Каримовнинг умумий таҳрири остида. Соғлом овқатланиш - саломатлик мезони. Т. "O'ZBEKISTON" – 2015.
2. Г. Шайхова. "Овқатланиш сабоқлари". 2015.
3. Интернет маълумотлари.
4. Сравнительный анализ политики в области пищевых продуктов и питания в европейских государствах – членах ВОЗ. Программа «Питание и продовольственная безопасность» Европейское региональное бюро ВОЗ Scherfigsvej 8, 2100 Copenhagen Denmark 2003 г. EU/03/5035226A E81507R, 47 с.

СУРУНКАЛИ ЖИГАР КАСАЛЛИКЛАРИДА ХАҚҚОНИЙ ОВҚАТЛАНИШ ХОЛАТИНИ ЎРГАНИШ

Жалолов Н.Н., Солиҳов М.У., Саидов Б.М., Нарзиев Н.

Тошкент Тиббиёт Академияси

Мавзунинг долзарблиги:

Сурункали жигар касалликлари кўп ҳолатларда ўткир вирусли гепатитлар (B, C, D, E), алкогол, токсик омиллар, баъзи дори-дармонлар ва бошқа тасиротлар натижасида юзага келади.

Сурункали гепатит жигар яллиғланишини дистрофик жараёнлар билан кечадиган касаллик бўлиб, у фаол ва нофаол клиник шаклларда кечиши мумкин.

Жигар циррози асосан сурункали гепатитларни якуний босқичи бўлиб, жигарнинг қон ва сафро йўлларида бириктирувчи тўқима ўсиши натижасида унинг асосий вазифалари бузилиб, жигар етишмовчилигига олиб келади.

Сурункали жигар касалликларини даволашда фармакотерапиядан ташқари диетотерапия ва беморларни ҳаёт даврида ҳақиқий овқатланиш холати мухум аҳамиятга эга. Шу боис патогенетик таъсирга эга бўлган янги даволаш усулларининг изланиши долзарблигича қолмоқда. Касалликни тўла-тўкис ва патогенетик нуқтаи-назардан даволашга қаратилган даволаш-профилактика тадбирлари мажмуасида пархезли даволашни тўғри ва мақсадли тарзда ўтказиш мухим ахамият касб этади, чунки асосланган ва тўғри белгиланган пархез овқатланиш бошқа (дори-дармон, физиотерапевтик) даволаш усулларининг самарадорлигини оширади ва уни касаллак ремиссияси даврида ҳам узоқ вақт мобайнида тавсия қилиш мумкин. Шунингдек касалликларни ривожланишида ва клиниккечишида ҳаққоний овқатланишни ўрганиш ҳам жигар касалликлари патогенезини ёритиш ва клиник кечишини тафовутлашда ёрдам беради

Маълумки, жигар овқатни хазм қилиш жараёни билан боғлиқ бўлган мураккаб метоболик ўзгаришларни бошқаришда ва уларнинг нормал холатда кечишини таъминлашда фаол иштирок этади. Бинобарин, жигар хасталиклари ичида тез-тез учраб турадиган сурункали гепатит касаллигида пархез даволаш тадбирини тўғри уюштириш учун жигар касалликларининг сабаблари ва клиник шаклларига монанд бўлган кечишига ҳам эътибор қаратилиши, унинг долзарблигининг ечимини ишлаб чиқишда муҳим ахамият касб этади.

Тадқиқот мақсади.

Сурункали гепатитлар ва жигар циррози билан ҳасталанган беморларда ҳаққоний овқатланишнинг холатини бахолаш.

Материал ва тадқиқот услублари:

Кузатувимизда сурункали жигар касалликлари билан жами 42 та бемор бўлди. Улардан, 22 таси эркаклар ва 20 таси аёлларни ташкил этди. Беморлар 18-71 ёшда бўлиб, уларнинг ўртача ёш $M+m = 48.5 \pm 2.1$ ни ташкил этди.

Беморларни текширишда анкета (ЖССТ томонидан берилган саволнома), клиник, лабаратор, таомномани озуқавий қиймтини аниқлаш ва биостатистика усуллар қўлланилди.

1 ва 2-жадвалларда кузатувдаги беморлар ташхис, этиология ва ривожланиш даври бўйича тақсимланиши келтирилган.

1-жадвал

Сурункали гепатитни ташхис бўйича бўлиниши

Умумий сони	Этиологияси		
	ноаниқ	Вирус	
		HbsAg	HCV
12	3	8	1

2-жадвал

Жигар циррозини ташхис бўйича бўлиниши

Умумий сони	Этиологияси			Даври		
	ноаниқ	Вирус		компенсация	субкомпенсация	декомпенсация
		HbsAg	HCV			
30	6	5	19	5	13	12

Натижалар ва мухокама: Кузатувдаги беморларнинг овқатланиш масаласига келсак, улар ҳақиқий овқатланганлигини аниқлаш мақсадида 24-соатлик овқатланиш хронометражи амалга оширилди (Форма №1)

Юқорида келтирилган маълумотларга кўра айтиш мумкин: кузатув жараёнида қабул қилинган овқатланиш жараёнида эркаклар ва аёллар бўйича олинган маълумотлар 3-жадвалда келтирилган

3-жадвал

Сурункали жигар касалликларида беморларни ҳақиқий озиқланишида нутритив ингредиентлар ва қувват кўрсатгичлари

Асосий озуқавий моддалар	Эркакларда M±m	Аёлларда M±m	t	P
Оқлиқлар (грамм)	80.6±3.5	80.4±3.4	0.04	P>0.05
Ёғлар (грамм)	81.1±2.7	77.2±4.3	0.76	P>0.05
Карбон сувларлар (грамм)	295.1±11.5	270.1±11.4	1.54	P>0.05
Қуввати (ккал)	2246.6±63.7	2177.9±76.8	0.7	P>0.05

Келтирилган 3-жадвалдан кўриниб турибдики эркакларга нисбатан аёлларда ёғлар ва карбонсувлар миқдори бирмунча кам ва шунинг хисобига қувват миқдори ҳам камайган.

4-жадвал

Сурункали жагар касалликларида ташхис бўйича овқатланишнинг озуқавий қиймати

Ташхис	Асосий озуқавий моддалар	M±m
Сурункали гепатит	Оқлиқлар (грамм)	82.8±3.6**
	Ёғлар (грамм)	84.2±4.8*
	Карбонсувлар (грамм)	308.4±17.4**
	Ҳайвон оқлиқлари (грамм)	42.1±3.7
	Ўсимлик мойлари (грамм)	31.7±4.7
	Қуввати	2366.3±86**
Жигар циррози	Оқлиқлар (грамм)	80.5±3**
	Ёғлар (грамм)	76.9±3*
	Карбонсувлар (грамм)	275.3±8.8***
	Ҳайвон оқлиқлари (грамм)	43.7±2.2
	Ўсимлик мойлари (грамм)	28.7±2.6
	Қуввати (ккал)	2123.2±57.7**

* - Асосий озуқавий модда белгиланган стандартга нисбаттан 1-15 % гача камайган

** - Асосий озуқавий модда белгиланган стандартга нисбаттан 16-30 % гача камайган

*** - Асосий озуқавий модда белгиланган стандартга нисбаттан 31 % ва ундан юқори камайган

4-жадвалдан кўриниб турибдики сурункали гепатитга нисбатан жигар циррозида оқлиқлар, ёғлар ва карбонсавлар миқдори кам ва шунинг хисобига қувват миқдори ҳам камайган.

5-жадвал

Сурункали гепатитларни этиологияси бўйича овқатланишнинг озуқавий қиймати

Этиологияси бўйича	Асосий озуқавий моддалар	M±m
HbsAg	Оқлиқлар (грамм)	86.6±4.4*
	Ёғлар (грамм)	82.1±5.9*
	Карбонсувлар (грамм)	327.8±22.0**
	Ҳайвон оқлиқлари (грамм)	43.9±5.1
	Ўсимлик мойлари (грамм)	31.3±5.34
	Қуввати (ккал)	2440.6±110.8*
Ноаниқ	Оқлиқлар (грамм)	74.3±6.8**
	Ёғлар (грамм)	94.6±9.6
	Карбонсувлар (грамм)	281.1±19.1**
	Ҳайвон оқлиқлари (грамм)	38.7±6.3
	Ўсимлик мойлари (грамм)	28.1±13.8
	Қуввати (ккал)	2326.4±50.6**

5-жадвалда берилган маълумотлардан билиш мумкинки вирус (HbsAg) этиологияли сурункали гептитларга нисбатан ноаниқ этиологияли гепатитларда ёғлр миқдорининг кўплиги, оқлиқлар ва карбонсувлар миқдорининг бирмунча камлиги, шу хисобидан қувват миқдори ҳам камайганини кўриш мумкин.

6-жадвал

А. Жигар циррозида овқатланишнинг озуқавий қиймати		
Этиологияси бўйича	**Асосий озуқавий моддалар**	**M±m**
HbsAg	Оқлиқлар (грамм)	93.3±6.6*
	Ёғлар (грамм)	79.3±4.1*
	Карбонсувлар (грамм)	295.2±19**
	Ҳайвон оқлиқлари (грамм)	57.7±5.1
	Ўсимлик мойлари (грамм)	33.3±8.4
	Қуввати (ккал)	2251.9±51.2**
HCV	Оқлиқлар (грамм)	78.1±3.8**
	Ёғлар (грамм)	75.1±4.5*
	Карбонсувлар (грамм)	271.6±12***
	Ҳайвон оқлиқлари (грамм)	41.1±2.4
	Ўсимлик мойлари (грамм)	28.5±3.4
	Қуввати (ккал)	2075.5±86**
Ноаниқ	Оқлиқлар (грамм)	77.5±6.4**
	Ёғлар (грамм)	80.9±3.5*
	Карбонсувлар (грамм)	270.4±16.2***
	Ҳайвон оқлиқлари (грамм)	40.3±4.6
	Ўсимлик мойлари (грамм)	25.7±1.9
	Қуввати (ккал)	2166.8±78.4**
Б. Жигар циррозида овқатланишнинг озуқавий қиймати		
Ривожланиш босқичи бўйича	**Асосий озуқавий моддалар**	**M±m**
Компенсация	Оқлиқлар (грамм)	84.4±9.2*
	Ёғлар (грамм)	77.4±8.9*
	Карбонсувлар (грамм)	297.4±16.3**
	Ҳайвон оқлиқлари (грамм)	41.8±7.7
	Ўсимлик мойлари (грамм)	30.1±5.2
	Қуввати (ккал)	2197.3±174**

Субкомпенсация	Оқлиқлар (грамм)	79.1±5**
	Ёғлар (грамм)	73.2±5.3**
	Карбонсувлар (грамм)	259.8±10.4***
	Ҳайвон оқлиқлари (грамм)	43±3.3
	Ўсимлик мойлари (грамм)	30.1±4.4
	Қуввати (ккал)	2032.4±84.5**
Декомпенсация	Оқлиқлар (грамм)	80.4±4.1**
	Ёғлар (грамм)	80.8±3.5*
	Карбонсувлар (грамм)	283±17.1**
	Ҳайвон оқлиқлари (грамм)	45.3±3.1
	Ўсимлик мойлари (грамм)	26.7±4
	Қуввати (ккал)	2190.7±86.7**

6-жадвалда келтирилган маълумотларга кўра А) жигар циррози этиологияси бўйича: вирус этиология (HbsAg)га нисбатан вирус этиология (HCV) ва ноаниқ этиологияда оқлиқлар, карбон сувлар ва қувват миқдори бирмунча кам, ноаниқ этиологияга нисбатан вирус этиология (HbsAg, HCV)да ёғлар миқдорини пасатлигини кўриш мумкин; Б) жигар циррози ривожланиш босқичи бўйича: компенсация босқичига нисбатан субкомпенсация ва декомпенсация босқичлариида оқлиқлар, карбон сувлар ва қувват миқдори бирмунча кам, декомпенсация босқичига нисбатан компенсация ва субкомпенсация босқичлариида ёғлар миқдори бирмунча камлигини кўриш мумкин.

Ўзбекистон Республикаси, Соғлиқни Сақлаш Вазирлигининг, 2008-йил 20-феврал, №74 буйруғи, №2 иловасига кўра 5-рақамли пархез таркиби қуйдагича: оқлиқлар-100 гр, ёғлар-90 гр, Карбон сувларлар-400гр ва энергетик қиймати-2810 ккални ташкил қилади.

Хулоса:

1. Келтирилган маълумотлардан кўриниб турибдики сурункали жигар касалликлари билан ҳасата эркакларнинг ҳақиқий озиқланишида нутритив инградиентлар ва уларнинг берадиган қуввати кам, аёлларда эса ундан ҳам озни ташкил етади.

2. Сурункали гепатитда асосий озуқавий моддалар (оқлиқлар, ёғлар, карбонсувлар ва қувват) белгиланган стандартга нисбаттан кама, жигар циррозида эса ундан хам камроқни ташкил қилди.

3. Сурункали жигар касалликлари билан огриган беморларда пархез овқатланишни самарадорлигини ошириш мақсадида поликлиникаларда, қишлоқ врачлик пунктларида ва кенг омма орасида тиббий-гигиеник-профилактик ишларини кучайтириш мақсадга мувофиқ бўлади. Беморлар рационида ҳайвон ёғларини чеклаш, ҳайвон оқлиқлари ва ўсимлик мойларини кўпайтириш, овқатланиш режими эса 5-6 мартани ташкил қилиш тавсия этилади.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси, Соғлиқни Сақлаш Вазирлигининг, 2008-йил 20-феврал, №74 буйруғи, №2 иловаси.
2. Р.Б. Абдуллаев, И.Қ. Абдуллаев," Пархез овқатланиш асослари" ўқув қўлланмаси, Урганч 2009 йил, 191-бет.
3. А.С. Бабажанов, Л.В. Кадомцева ва бошқалар. Оценка качества жизни больных с хроническими диффузными заболеваниями печени в стадии субкомпенсации. //Бюллетень ассоцации врачей Узбекистана. Ташкент – 2013й. №1.28-30-бет.
4. Ш.Я. Зокирходжаев, А.Ш. Зокирова, М.М. Рахимов, Д.У. Махмудова, «Динамика клинико-иммунологичиских показателей у больных хроническими гепатитами на фоне диетотерапии бобовыми продуктами». В кн.: Новое в диагностике и лечении органов пищеварения Ташкент. 1997.
5. Ш.И. Каримов ва бошқалар, "Соғлом овқатланиш-саломатлик мезони", Тошкент – 2015, 195-197-бет.
6. Saidov B.M., Dietologiya:Tibbiyot Akademiyasi nibbiyot institutlarining oliy ma'lumotlihamshira ishi fakulteti talabalari uchun darslik / B.M. Saidov;-O'zbekistin Respublikasi oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi, TTA.-T., "Iqtisod-Moliya", 2008. -252b

7. Гурвич М. М., Лечебное питание. Полный справочник / М. М. Гурвич, Ю. Н. Лященко. - М.: Эксмо, 2009. - 800 с. - (Новейший медицинский справочник).
8. "Овқатланиш гигиенаси" тиббиёт институти талабалари учун ўқув дарслиги, Профессор Г.И. Шайхова томонидан таҳрир қилинган, Тошкент- 2011.
9. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. членкорр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. М.: ДеЛипринт, 2002. -236 с.

ДИЕТОЛОГИЯ РИВОЖИНИНГ АСОСИЙ ТАРИХИЙ ДАВРЛАРИ

Зокирходжаев Ш.Я.

Тошкент тиббиёт академияси Республика диетология ўқув-илмий маркази

"Кимки ўз соғлиғини сақламоқчи ва мустаҳкамламоқчи бўлса, овқатланиш тартибига, истеъмол қилинаётган овқатнинг сифатига, миқдорига, овқатни истеъмол қилиш вақти ва унинг ҳазм бўлиш жараёнига асосий эътиборни қаратмоғи ва овқатланиш қоидаларига риоя қилмоғи лозим".

Абу Али Ибн Сино

Бизнинг замонгача етиб келган ёзма манбаларга кўра овқатланиш одам организми функциясини бажаришда муҳим рол ўйнайди.

Қадимги юнон файласуфлари овқатланишни тизимли равишда материал ҳаёт категориясига киритадилар, жумладан пифагор шогирди Алкмеон Кротонский (э.а. VI аср) овқатланишни ортиқча ва кам истеъмол қилиш ҳақида тадқиқод олиб борган. Эмпедокл Акрагиский (э.а. V аср) овқатланишда озиқ моддаларини аҳамияти ҳақида фикрлар билдирган.

Буюк юнон алломаси Гиппократ ўзининг "Диетика" деб аталган асарида овқатланиш мавзусида қуйидагиларни тавсия этган: Инсон томонидан истеъмол қилинадиган озиқ-овқат маҳсулотлари ва ичимликлар таркиби хилма-хиллиги, у ёки бу озиқ-овқат маҳсулотлари таркибини кучайтириш ёки сусайтириш ва истеъмол қилинадиган овқат ёки ичимлик инсон организмига унинг жисмоний ҳолатига таъсир кўрсатиши, қабул қилинган овқатнинг миқдори одамнинг ёши, вазни, иқлим шароити, яшаш жойи ва йил фаслларига боғлиқлиги.

Аристотел (э.а. IV аср) Гиппократ фикрларини ва тадқиқодларини давом эттириб, овқатланишда зарарли моддалар ҳақида фикр юритган ва овқатланишни бир компенсатор омил сифатида талқин қилган.

Буюк шифокор Клавдий Гален эса, (э.а. II аср) шогирд сифатида Гиппократ ва Аристотел ишини давом эттириб, овқатланиш инсон аъзоларини тикланишида ва уларни фунционал қобилиятларида аҳамиятли эканлиги ҳақида изланишлар олиб борган.

Буюк аллома Абу Али Ибн Синон «Тиб қонунлари» шоҳ асарида мизож концепциясини яратиб, уни инсонлар ҳамда озиқ-овқат маҳсулотларига татбиқ этиб, «совуқ», «иссиқ» ва «ўрта» мижозларга ажратиб, улар таркибидаги 800 озиқавий моддаларни мизожга мос холда аниқлаб уларни касалликларни даволашда қўллаган. Шунингдек, кимки ўз соғлиғини сақламоқчи ва мустаҳкамламоқчи бўлса, овқатланиш тартибига, истеъмол қилинаётган овқатнинг сифатига, миқдорига, овқатни истеъмол қилиш вақти ва унинг ҳазм бўлиш жараёнига асосий эътиборни қаратмоғи ва қуйидаги қоидаларга риоя қилмоғи лозимлиги такидланиб, улар овқатни фақат очлик хисси бўлганда истеъмол қилиш, янги пиширилган овқатни истеъмол килишга ҳаракат қилиш, овқатни руҳий ва жисмоний тинч ҳолатда истеъмол қилиш, овқатни секин, шошмасдан, яхшилаб чайнаб истемол қилиш ва кўп овқат ейишдан сақланишдир.

Ибн Сино кексаларда овқатланиш тартиби ҳақида алохида тамойиллар белгилаб уларга овқатни оз-оздан 4-5 маротаба овқат ҳазмига қараб истеъмол қилишни буюради ва овқат рационида асал, анжир, олхўри мевалари, карам, лавлаги, пиёз, саримсоқ пиёз сабзавотлари, эчки сути, зайтун ёғи кабиларни истеъмол қилишни тавсия этиб, аччиқ, ўткир овқатларни истеъмол қилмасликка чақиради.

МУНДАРИЖА

Абдуллаев И.Қ. ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШ-МЕЪЁРДА ЎСИШ, МУСТАХКАМ СОҒЛИҚ ВА УЗОҚ УМР КЎРИШНИНГ ГАРОВИ 3

Абдуллаев Р.Б. ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСНОГО ЛЕЧЕНИЯ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ГЕПАТИТЕ В УСЛОВИЯХ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ ... 6

Абдуллаева Д.Г. ЛАТЕКСГА НИСБАТАН ЮҚОРИ СЕЗУВЧАНЛИКДА ПАРҲЕЗ ДАВОЛАШНИ ЎРГАНИШ НАТИЖАЛАРИ 8

Адилов У.Х. ВОПРОСЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМ ПИТАНИЕМ ШАХТЕРОВ 10

Азимова М.М. ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ РЕВМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ 14

Азимова М.М. ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ОСТРОЙ РЕВМАТИЧЕСКОЙ ЛИХОРАДКЕ И ХРОНИЧЕСКОЙ РЕВМАТИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА 18

Алимухамедов Д Ш., Шайхова Г.И., Мўминжонова Г.Т. ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ «BESH BULOG» 20

Арипджанова Ш.С. РЕКОМЕНДАЦИИ К ПИТАНИЮ У БОЛЬНЫХ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ 24

Бабаджанов Ж. Б., Кенжаева Х.Х. ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ БЕЗОПАСНОСТЬЮ ПИТАНИЯ И БЛАГОСОСТОЯНИЕМ ГОСУДАРСТВА 26

Бахритдинов Ш.С., Зокирова М.М., Махмудова И.А., Азимова М.М. ҚИШЛОҚ АҲОЛИСИ КУНДАЛИК ОВҚАТ РАЦИОНИНИ ҚУВВАТҚИЙМАТИНИ ҚИЁСИЙ БАҲОЛАШ 28

Бахритдинов Ш.С., Комилова А.Ш., Ўракбаева М.А. АҲОЛИ ОВҚАТЛАНИШИНИ СТРАТЕГИЯСИ ВА ТАКТИКАСИ, ЁХУД ЯНГИ НАЗАРИЯЛАР 31

Бўронова Г.Б. ХОМИЛАДОР АЁЛЛАРНИНГ СОҒЛОМ ОВҚАТЛАНИШИДА МАКРО- ВА МИКРОЭЛЕМЕНТЛАРНИНГ ЎРНИ 34

Воронина Н.В. ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ИНСТРУМЕНТОВ В РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ 36

Газиева А.С., Исраилова Н.А., Таджибаева М.Э. ЗНАЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ В ГАРМОНИЧНОМ ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ШКОЛЬНИКОВ 38

Дўстов К.Т. СПОРТЧИЛАРНИНГ ОҚИЛОНА ОВҚАТЛАНИШИ ВА МИКРОНУТРИЕНТЛАР. 40

Дўсчанов Б.А. БОЛАЛАРНИНГ АМАЛДАГИ ОВҚАТЛАНИШИНИ ГИГИЕНИК ТАҲЛИЛИ ... 43

Жалолов Н.Н., Солиҳов М.У., Саидов Б.М., Нарзиев Н. СУРУНКАЛИ ЖИГАР КАСАЛЛИКЛАРИДА ХАҚҚОНИЙ ОВҚАТЛАНИШ ХОЛАТИНИ ЎРГАНИШ 45

Зокирходжаев Ш.Я. ДИЕТОЛОГИЯ РИВОЖИНИНГ АСОСИЙ ТАРИХИЙ ДАВРЛАРИ 49

Зуфаров П.С., Каримов М.М. ЭФФЕКТИВНОСТЬ СТУПЕНЧАТОЙ СХЕМЫ ЭРАДИКАЦИОННОЙ ТЕРАПИИ ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ НА ФОНЕ ТРАДИЦИОННОЙ ДИЕТЫ 52

Иргашев Ш.Б., Агзамова О.М., Маматова Н.М. ВАЛЕОЛОГИК ОВҚАТЛАНИШ ТАМОЙИЛЛАРИ 55

Исмоилов И. МЁД – ЭЛИКСИР ЗДОРОВЬЯ 57

Исраилова Г.М. ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПРОЦЕССА КОПЧЕНИЯ МЯСНЫХ ИЗДЕЛИЙ 61

Қаландаров А.Э., Ходжаева Ш.Ғ., Тожибоева Д.А., Саттаров С.Т., Бердимуродов Б.Т., Сатимов А.А. КЕКСА ЁШЛИ ИНСОНЛАР ОВҚАТ РАЦИОНИДАГИ ОЗИҚ-ОВҚАТ МАҲСУЛОТЛАРИНИ ГИГИЕНИК ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ 64

Камилов Ф.П., Зокирхонова Ш.А. ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ЗНАНИЕ О РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ И УХОДЕ ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, СТРАДАЮЩИХ КАРИЕСОМ ЗУБОВ 68

Камилова А.Ш., Ниязова О.А. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ 72