SH.Zokirxo'jayev, A.Gadayev , M.Turimbetova

DIETOLOGIYA

O'rta tibbiy professional ta'lim muassalari talabalar uchun o'quv qo'llanma

Toshkent – 2023

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA
O‘RTA MAXSUS TA’LIM VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SOG‘LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI

SH.Zokirxo‘jayev, A.Gadayev , M.Turimbetova

DIETOLOGIYA

O‘rta tibbiy professional ta’lim muassalari talabalar uchun
o‘quv qo‘llanma

Bilim soxasi: 900000 - Sog‘liqni saqlash va ijtimoiy ta’minot
Ta’lim soxasi: 910000 - Sog‘liqni saqlash
Mutaxassislik: 50910204 - Hamshiralik ishi « Dietalogiya» o‘rta maxsus professional ta’lim yo‘nalishi uchun.

Toshkent – 2023

UO‘K:_613.2(075.8)
KBK:51.230ya73
SH.Zokirxo‘jayev, A.Gadayev , M.Turimbetova // Dietologiya : *o‘quv qo‘llanma* //“TIBBIYOT NASHRIYOTI MATBAA UYI”MCHJ, Toshkent –2023– 239 bet

Taqrizchilar:

N. M. Nurillayeva	Toshkent tibbiyot akademiyasi 1- son oilaviy tibbiyotda ichki kasalliklar kafedrasi mudiri, tibbiyot fanlari doktori;
U. P. Shukurova	1- Respublika Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi direktor muovini;

Zamonaviy dietologiya kasalliklarni oldini olish, immunbiologik xususiyatlarni oshirishda sog‘lom ovqatlanish, shuningdek kasalliklarni klinik shakllari va bosqichlariga xos bo‘lgan parhez ovqatlanishga ilmiy yondoshgan holda bemorni klinik ko‘rsatkichlari asosida dietoterapiya shakllantiriladi. Ushbu darslik dietologiyani klinik jihatlari yoritilib, kasalliklarni turli shakllarida patologik jarayonidagi o‘zgarishlarni hisobga olgan holda dietoterapiya usullarini qo‘llash, shuningdek kasalliklar profilaktikasida sog‘lom ovqatlanishning ahamiyati bayon etilgan. Kasalliklarni oldini olish va salomatlikni mustahkamlovchi sog‘lom ovqatlanish tamoyillari bolalarda, o‘smirlarda, keksalarda, turli kasbdagi aholi guruhlarida va homilador ayollarda yoritilgan. O‘quv qo‘llanma dietologiya fani bo‘yicha o‘rta tibbiy professional ta’lim muassalari talabalari uchun mo‘ljallangan.

O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi Toshkent tibbiyot akademiyasi rektoratining 2023 – yil 7- noyabrdagi 1999- sonli buyrug‘iga asosan (royxatga olish raqami 2023- 212) o‘quv qo‘llanmani nashrga ruxsat berilgan.

ISBN: 978-9910-02-085-8

© SH.Zokirxo‘jayev, A.Gadayev , M.Turimbetova
© «TIBBIYOT NASHRIYOTI MATBAA UYI»MCHJ, 2023

MUNDARIJA

SHARTLI QISQARTMALAR 5

KIRISH QISMI 6

DIETOLOGIYA TARIXIDAN ASOSIY MA'LUMOTLAR 8

HAZM A'ZOLAR TIZIMINING ANATOMIYA VA FIZIOLOGIYASI 14

SOG'LOM OVQATLANISHNING TAMOYILLARI 37

OZIQ-OVQAT MAHSULOTLARI VA TAOMLARDA ASOSIY NUTRIYENTLAR 44

Sog'lom va parhez ovqatlanishda vitaminlarning ahamiyati 56

Mineral moddalarning sog'lom va parhez ovqatlanishdagi ahamiyati......... 70

OZIQ-OVQAT MAHSULOTLARINING SIFATI, TARKIBI, O'ZLASHTIRILISH DARAJASI, ORGANOLIPTIK XUSUSIYATLARI VA OVQAT RATSIONIDA TAOMNOMA MENYUSINI TUZISH 83

SOG'LOM VA PARHEZ OVQATLANISHDA OZIQ-OVQAT MAHSULOTLARINING AHAMIYATI 87

Don mahsulotlari 87

Dukkakli mahsulotlar 91

Sabzavotlar, oshko'kilar, mevalar va rezavor meva mahsulotlari 93

Sut va sut mahsulotlari 95

Tuxum va tuxum mahsulotlari 98

Go'sht va go'sht mahsulotlari 100

Baliq va baliq mahsulotlari 103

NUTRITSION HOLAT VA QUVVAT (ENERGIYA) TAHLILI 105

Modda almashinuvining asosiy turlari 108

DIETOTERAPIYA (PARHEZ OVQATLANISH) ASOSLARI 113

M.I. PEVZNER BO'YICHA TAKLIF ETILGAN PARHEZ DASTURXONLARNING TASNIFI 119

INSON TANASINING IMMUNOBIOLOGIK QUVVATINI OSHIRUVCHI SHIFOBAXSH OVQATLANISH 137

Immunobologik quvvatni me'yorlashtiruvchi nutrientlar va oziq-ovqatlar 137

Immun holatini faollashtirish uchun bahorgi ovqat ratsionining namunasi 140

Maxsus davo parhezlar 146

Vegetarian parhez va alohida ovqatlanish 148

KIRISH QISMI

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan sog'lom ovqatlanish tamoyillarini tavsiya etilishi ko'pgina noinfektsion kasalliklarni (yurak ishemik kasalligi, qandli diabet, gipertoniya, semizlik va boshqalar) profilaktikasida katta ahamiyatga ega. Shuningdek turli kasalliklar davosida parhez ovqatlanish va dietoterapiyaning samaradorligi ilmiy asoslangan, darslikda kasalliklarni oldini olishda nutrientlarning ahamiyati va ularni rivojlanishida qo'zg'alish, reabilitatsiya va remissiya davrlarida dietoterapiyaning turli usullarini qo'llash keltirilgan Shuningdek bemorlarni og'ir holatlarida, jumladan koma, operatsiyadan so'nggi davrlarda enteral va parenteral davo ovqatlantirish usullari bayon etilgan. Pevzner parhezi kasalliklar parhez davosida asos bo'lib kelgan bo'lsada, hozirgi vaqtda ayrim kasalliklarni klinik nozologiyasiga mos va maxsus dietoterapiya usullari keltirilgan. Bemorlarda ko'p uchraydigan nafas a'zolari, yurak qon tomir, oshqozon-ichak, jigar, o't yo'llari, endokrin, jarrohlik, yuqumli, irsiy, onkologik, ruhiy va boshqa kasalliklarda klinik jarayonning holatiga bog'liq holda davo ovqatlanish ratsioni ko'rsatilgan.

O'quv qo'llanma bemorlarda parhez va nutrientlarni belgilashda kasallikni klinik kechish dinamikasini va bosqichini hisobga olgan holda ovqat ratsionini tuzish ko'rsatilgan. O'zbekiston sog'liqni saqlash vazirligi tomonidan davolash profilaktika muassasalarida parhez ovqatlanishni tashkil etishni tasdiqlangan shakli berilgan. Shunigdek, namunaviy shifobaxsh taomlar, salatlar, sharbatlar va ichimliklar, shuningdek dietologiya sohasiga oid nazorat savollari keltirilgan.

Istiqlol yillarida O'zbekiston Respublikasi va xalqaro tashkilotlar tomonidan aholini sog'lom va parhez ovqatlanishini takomillashtirish borasida qator qaror va mey'oriy hujjatlar qabul etildi.

-BMTning Bosh Assambleyasi 66-sessiyasining yuqori darajadagi yig'ilishida "Noinfeksion kasalliklarning profilaktikasi va ularga qarshi kurash siyosiy deklaratsiyasi" rezolyutsiyasi qabul qilingan. (2011 yil sentyabr).

-Jahon Sog'liqni saqlash tashkiloti "Onalar, ko'krak va erta yoshdagi bolalar ovqatlanishini takomillashitirish" kompleks rejasi qabul qilindi. 2014 yil.

-Jahon Sog'liqni saqlash tashkiloti "Oziq-ovqat va ovqatlanish chora-tadbirlari 2015-2020 yillar uchun rejasi"ni qabul qildi. 2014 yil.

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI

NASHR RUXSATNOMASI

O'QUV ADABIYOTINING NASHR RUXSATNOMASI

O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi Toshkent tibbiyot akademiyasi rektorining 2023 -yil 7-noyabr dagi 1999-sonli buyrug'iga asosan

Sh.Ya.Zokirxodjaev, A.G.Gadayev, M.Turimbetova
(muallif (lar) familiyasi, ismi, sharifi)

50910203 - Hamshiralik ishi
(ta'lim yo'nalishi (mutaxassisligi))

o'rta maxsus professional ta'lim ning

o'quvchilari uchun tavsiya etilgan

Diyetologiya
(o'quv adabiyotining nomi va turi: darslik, o'quv qo'llanma)

O'quv qo'llanma ga

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan litsenziya berilgan nashriyotlarda nashr etishga ruxsat berildi.

Rektor ________ A.K.Shadmanov
(imzo)

Ro'yxatga olish raqami
2023-212

SH.Zokirxo'jayev, A.Gadayev , M.Turimbetova

DIETOLOGIYA

O'rta tibbiy professional ta'lim muassalari talabalar uchun
o'quv qo'llanma

Бош мухаррир **О. Козлова**
Бадиий мухаррир **Ж. Хамдамов**
Компютерда сахифаловчи **С. Султанова**

NASH.lits. AA № 8798
«TIBBIYOT NASHRIYOTI MATBAA UYI» МЧЖ
Toshkent shahri, Olmazor tumani, Shifokorlar, 21

TIBBIYOT NASHRIYOTI MATBAA UYI

Объем – 9,0 а.л. Тираж – 100. Формат 60х84. 1/16. Заказ № 3044-2023.
Отпечатано «TIBBIYOTNASHRIYOTIMATBAAUYI» МЧЖ
100109. Ул. Шифокорлар 21, тел: (998 71)214-90-64, e-mail: rio-tma@mail.ru
№ СВИДЕТЕЛЬСТВА: 7716