



INNOVATIVE
WORLD

ISSN: 3030-3591

ORIENTAL JOURNAL OF MEDICINE AND NATURAL SCIENCES

SHARQ TIBBIYOT VA TABIIY FANLAR
JURNALI

Scientific Journal



- Medicine
- Pharmaceuticals
- Biology
- Chemistry
- Geology
- Agriculture



+998 33 5668868



www.innoworld.net



ORIENTAL JOURNAL OF MEDICINE AND NATURAL SCIENCES

Volume 2, Issue 4
2025

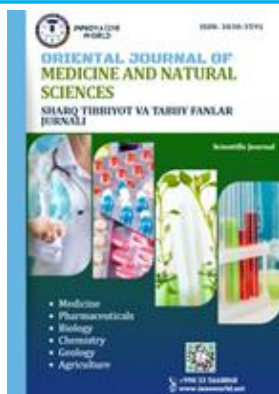
Journal has been listed in different indexings



The official website of the journal:

www.innoworld.net

O'zbekiston-2025



Turli kasalliklarni davolashda parhez ovqatlanishni tashkil etish.

Ismailova Sevara Rustamovna

Respublika o'rta tibbiyot va farmasevtika xodimlari malakasini oshirish va ularni ixtisoslashtirish markazi o'qituvchisi

Annotasiya: Ushbu maqola turli kasalliklarni davolashda parhez ovqatlanishni tashkil etish, ovqat hazm qilish tizimi kasalliklarida, buyrak kasalliklarida, qandli diabetda tavsiya eiladigan va tarkibida umumiy kaloriya miqdori yengil hazm bo'ladigan uglevodlar va hayvon yog'lari hisobiga kamaytirilgan oziq ovqat mahsulotlari, yurak qon- tomir kasalliklarini profilaktikasi sifatida tavsiya etiluvchi oziq ovqatlar. Yurak qon tomir kasalliklari bilan og'rgan bemorga ratsionidagi iste'mol qilinishi chegaralangan maxsulotlar turlari, radioaktiv yuklamalar sharoitida yashovchi aholi ovqatlanishini tashkillashtirish parhez-profilaktika ovqatlanishi, tananing ortiqcha vazni va semizlikning profilaktikasi va parhez ovqatlanishning ahamiyati, yurak-qon tomir xastaliklari va II turdagi qandli diabet parhez ovqatlanishni baxolash, maxsus davo diyetasini tayinlashga ko'rsatmalar bo'lmagan va hazm a'zolari normal bo'lgan turli kasalliklarda tavsiya etiladigan oziq ovqatlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: profilaktika, dieta, semizlik, appendoektomiya, rezeksiya.

Parhezning umumiy vazifalari:

- ☐ Kasallik belgilarini yumshatish (og'riq, shish, allergiya va h.k.);
- ☐ A'zolar faoliyatini yaxshilash (jigar, yurak, buyrak, ichak va h.k.);
- ☐ Organizmni moddiy va energetik jihatdan ta'minlash;
- ☐ Shikastlangan to'qimalarning tiklanishini tezlashtirish;
- ☐ Qo'shimcha dori vositalarining ta'sirini kuchaytirish.

Shifobaxsh ovqatlanish har bir kasallikning o'ziga xos xususiyatlari, klinik kechishini hisobga olgan holda tuziladi va uning ma'lum davriga mo'ljallanadi. Chunki parhez taomlar tarkibi va miqdori ma'lum cheklanishlarga yo'l qo'yilgani uchun ularni bemorga uzoq muddatga buyurish mumkin emas. Shifobaxsh ovqatlanish me'yoridagidan o'zining tarkibi va tayyorlash usullari bilan farq qiladi. U organizmning oziqa moddalarga bo'lgan ehtiyojini ta'minlashi, ya'ni fiziologik tomondan to'la qimmatga ega bo'lishi va kasal a'zoning funksiyasini tiklashga yordam berishi kerak.

Turli kasalliklarda shifobaxsh parhezni ahamiyati (stol № 1-15).

1-parhez stoli — bu oshqozon va o'n ikki barmoqli ichak kasalliklari (gastrit, oshqozon yarasi, duodenit va h.k.) bo'lgan bemorlar uchun mo'ljallangan maxsus parhez hisoblanadi.

Asosiy qoidalar: Ovqat yumshoq, ezilgan (pyure tarzida), issiq va yengil hazm bo'ladigan bo'lishi kerak. Qovurilgan, tuzli, yog'li, o'ta issiq yoki sovuq taomlar qat'iyon taqiqlanadi. Kundalik ovqat 5-6 marta, kam-kamdan qabul qilinadi.

Taomlar asosan bug'da pishirilgan, qaynatilgan yoki pechda tayyorlangan bo'ladi. Oshqozonga mexanik va kimyoviy tajovuzni kamaytiradigan ovqatlar tavsiya etiladi.

Ruxsat etilgan mahsulotlar: Sutli sho'rvalar, sabzavotli sho'rvalar (ezilgan holda), tovuq, mol, qiyma yoki kotleta (bug'da tayyorlangan), mayda qilingan, yumshoq go'sht, sut, qaymoq, tvorog, sirniklar (parda, bug'da), Romashka choyi, zag'ir urug'i damlamasi, kompotlar (tez hazm bo'ladigan mevalardan).

Taqiqlangan mahsulotlar: Qovurilgan va yog'li ovqatlar, xamirli va yangi pishirilgan non, bulochkalar, ziravorlar, achchiq va tuzli mahsulotlar, gazli ichimliklar, kofe, sitrus mevalar (limon, apelsin, kivi), qattiq go'sht, kolbasa, konserva, sarimsoq, piyoz, rediska, qovun, uzum.

2-PARHEZ STOL. Ko'rsatmalar: Surunkali gastrit (kislotalilik past bo'lgan hollarda). Enterit, kolit (ichak yallig'lanishi). Ovqat hazm bo'lishining sustligi. Qayta tuzalish davridagi oshqozon va ichak kasalliklari.

ASOSIY QOIDALAR: Ovqat qovurilgan holda ham tayyorlanishi mumkin, ammo haddan tashqari qattiq yoki o'ta yog'li bo'lmasligi kerak. Taomlar iliq holda beriladi (o'ta issiq yoki sovuq emas). 3 asosiy va 2-3 oraliq ovqatlanish tavsiya qilinadi. Ziravorlar va tuz oz miqdorda ruxsat etiladi. Taomlar qaynatilgan, bug'da pishirilgan va ba'zan yengil qovurilgan bo'ladi.

RUXSAT ETILGAN MAHSULOTLAR: Suyuq taomlar: Sabzavotli, go'shtli sho'rvalar (shu jumladan qovurilgan sabzavotlar bilan), makaronli, guruchli sho'rvalar, go'sht va baliq: Mol, tovuq, qo'y, indyuk (qaynatilgan, bug'da, yengil qovurilgan), baliq (mayin navlari), sut mahsulotlari: Sut, tvorog, smetana, qaymoq, sirniklar, zapekanka, tuxum: 1-2 donagacha qaynatilgan yoki omlet, non mahsulotlar: qotgan oq non, garnirlar: pyure, ovqatlik kartoshka, guruch, grechka, manka, sabzavotlar: Sabzavotlar (kaynatilgan, pishirilgan, ba'zan yengil qovurilgan), mevalar: Pishgan mevalar (terisi olingan holda), kompotlar, musslar, ichimliklar: Choy, mevali kompot, damlamalar

TAQIQLANGAN MAHSULOTLAR: Qattiq qovurilgan, o'ta yog'li taomlar, qattiq go'shtlar, pashtetlar, kolbasa, yangi non, xamirli mahsulotlar, qizil qalampir, sirka, achchiq ziravorlar, marinadlar, konservalar, gazli ichimliklar, qahva, shokolad, sitruslar (limon, apelsin).

3-PARHEZ STOL. Ko'rsatmalar: Surunkali qabziyat. Gemorroy (qabziyat bilan birga). Qabziyatga moyillik bilan kechadigan surunkali kolit. Tinchlangan holdagi ba'zi ichak xastaliklari.

ASOSIY QOIDALAR: Ovqat yuqori hajmda parchalangan bo'lishi kerak — bu ichakni faol ishlashga undaydi. Taomlar haddan tashqari ezilmagan bo'ladi — ichak "ishlash" uchun mexanik rag'batlantirish kerak. Taomlar yengil hazm bo'ladigan, lekin peristaltikani faollashtiruvchi bo'ladi. Sovuq

ichimlik va taomlar ham ichak faoliyatini jonlantiradi. Kunlik 5–6 marta kam-kam ovqatlanish tavsiya etiladi. Ko'p miqdorda suyuqlik (1.5–2 litr) ichish juda muhim!

RUXSAT ETILGAN MAHSULOTLAR: Sabzavot va mevalar (hom va pishgan holda): sabzi, karam, lavlagi, bodring, pomidor, kabachki, quruq mevalar (olxo'ri, anjir, mayiz), olma, anor, nok, apelsin (terisi bilan), mevali pyure, muss, kompot, non va yorma: qora non, yangi bo'lmagan pechene, suvli va bo'tqalar (ovynos, grechka, arpa), go'sht va baliq: kam yog'li go'sht (mol, tovuq) – qaynatilgan, bug'da, baliq (kam yog'li navlar), sut mahsulotlari: qaymoqsiz tvorog, yogurt, sut, tuxum: Kuniga 1 dona qaynatilgan tuxum yoki omlet, birinchi taomlar: sabzavotli sho'rvalar, ezilmagan guruchli, grechkali sho'rvalar, ichimliklar: sabzavot, mevali soklar, kompotlar, choy, sovuq mineral suv (jigarni og'ritmasa).

4-PARHEZ STOL. Ko'rsatmalar: O'tkir yoki surunkali enterit (kichik ichak yallig'lanishi). Kolit (yirik ichak yallig'lanishi). Enterokolit. Dizenteriya, salmonellyoz, rotavirus infeksiyalari. Ich ketish (diareya).

ASOSIY QOIDALAR: Ovqat hazm bo'lishga yengil, kam yog'li bo'lishi kerak.

Taomlar qaynatilgan, bug'da tayyorlangan yoki pyure tarzida bo'ladi. Ovqat sovuq va issiq emas — iliq holda beriladi. Kun davomida kam-kamdan, lekin tez-tez (5-6 marta) ovqatlanish kerak. Suyuqlik yetishmovchiligini to'ldirish juda muhim.

RUXSAT ETILGAN MAHSULOTLAR: Bo'tqalar: Guruch, mannali (suvda, qaynatilgan, suyuq holda), non va pechene: Qotgan oq non (kunduzi quritilgan), galeta pechenesi, go'sht va baliq: Kam yog'li, ezilgan mol, tovuq go'shti (bug'da tayyorlangan yoki qaynatilgan), kam yog'li baliq (qaynatilgan holda), birinchi taomlar: Guruchli yoki kraxmalli sho'rvalar (faqat suvda tayyorlangan), tuxum: Qaynatilgan (yarim pishgan emas), omlet, sut mahsulotlari: faqat tvorog (yog'sizlangan), sut va smetana — tuzalganidan keyingina, ehtiyotkorlik bilan, mevalar va desertlar: Olma (pishirilgan, terisiz), quruq olxo'ri kompoti, ichimliklar: Qora choy, zig'ir urug'i damlamasi.

TAQIQLANGAN MAHSULOTLAR: Yangi sabzavotlar va mevalar (xom holda), qovurilgan, tuzli, achchiq taomlar, qora non, jambul, xamirli pishiriqlar, yog'li go'sht va baliq, sut, qaymoq (ichak faoliyatiga salbiy ta'sir), gazli ichimliklar, kofe, shokolad, ziravorlar, marinadlar, konserva va kolbasa.

TAQIQLANGAN MAHSULOTLAR: Qovurilgan, yog'li taomlar, qattiq go'sht, konserva, haddan tashqari ezilgan ovqatlar, shokolad, kofe, kakao, xamirli, pishloqli, shakarli mahsulotlar (katta miqdorda), achchiq taomlar (qizil qalampir, sirka).

5-PARHEZ STOL. Ko'rsatmalar: Surunkali gepatit (jigar yallig'lanishi). Xolesistit (o't qopi yallig'lanishi). Xolangit, biliar diskineziya. O't tosh kasalligi. Jigar sirrozi (asoratsiz). O'tkir pankreatit (to'liq remissiya bosqichida). Jigar/o't qopi jarrohligidan keyingi tuzalish.

ASOSIY QOIDALAR: Taomlar qaynatilgan, bug'da (qovurish mumkin emas!), yog', xolesterin, efir moylari, qizil qalampir va og'ir hazm bo'ladigan moddalarni cheklash, kundalik 5-6 marta, kam-kamdan ovqatlanish, taomlar iliq, juda issiq yoki sovuq bo'lmasligi lozim, bug'da pishirish yoki qaynatish asosiy usul.

RUXSAT ETILGAN MAHSULOTLAR: Don mahsulotlari: guruch, ovsyankali, grechka, mannali kasha (suvda yoki ozgina sutda), makaron, non va non mahsulotlari: qotgan oq non (1 kunlik), quritilgan pechene, go'sht va baliq: kam yog'li mol, tovuq, indyuk go'shti (qaynatilgan yoki bug'da), kam yog'li baliq (pishirilgan), tuxum: kuniga 1 dona (qaynatilgan, omlet), sut mahsulotlari: tvorog (yog'siz yoki past yog'li), sut, smetana — kam miqdorda, yogurt (qandsiz), kefir, sabzavot: sabzi, kartoshka, kabachki, qovoq, brokkoli (qaynatilgan).

TAQIQLANGAN MAHSULOTLAR: Qovurilgan taomlar, qizil go'sht, yog'li go'shtlar (qo'y, go'shtli pashtetlar), o'tkir, tuzli, achchiq, marinadlangan mahsulotlar, yashil piyoz, sarimsoq, rediska, ismaloq, gazli ichimliklar, kofe, shokolad, juda sovuq ichimlik va taomlar, barcha turdagi alkogol (katta xatardir!).

6-PARHEZ STOL. Ko'rsatmalar: Podagra (bod — mocheislota to'planishi). Uratli nefrolitiaz (buyrakda mocheislota toshlari). Giperurikemiya (qonda mocheislota miqdori yuqori bo'lishi). Sistinuriya.

ASOSIY QOIDALAR: Taomlarda purin moddalari kam bo'lishi kerak. Ovqatlar qaynatilgan, bug'da yoki pishirilgan bo'lishi kerak. Qovurilgan, yog'li, go'shtli sho'rvalar taqiqlanadi. Kunlik suyuqlik 2–2.5 litrgacha, agar qarshi ko'rsatma bo'lmasa. Osh tuzi cheklanadi (kunlik 5–6 g). O'z vaznini nazorat qilish, semizlikka yo'l qo'ymaslik lozim. 4–5 marta, kam-kamdan ovqatlanish kerak.

RUXSAT ETILGAN MAHSULOTLAR: Don mahsulotlari: Barcha turdagi non (kam tuzli), grechka, guruch, makaron, sabzavotlar: kartoshka, sabzi, pomidor, bodring, kabachki, karam, sabzavot sho'rvalari, mevalar va shirinliklar: olma, banan, olxo'ri, kompot, asal, qand, sut mahsulotlari: tvorog, sut, yogurt, smetana, tuxum: Kuniga 1 dona (qaynatilgan yoki omletda), yog'lar: sariyog' — oz miqdorda, ichimliklar: qandsiz choy, mineral suv, kompot

TA'QIQLANGAN MAHSULOT: Tuz — organizmda suvni ushlab qolib, shishga sabab bo'ladi, shakar (shirinliklar) — jigarga yuklama beradi, qandli diabet xatarini oshiradi, yog' (ayniqsa hayvon yog'i) — jigarga og'irlik qiladi, xolesterinni ko'paytiradi, go'sht (ayniqsa qizil go'sht) — hazmi og'ir, jigarga ziyon, non (ayniqsa oq non) — uglevod ko'p, semirishga olib keladi, qovurilgan ovqatlar — hazm tizimiga zararli, jigarni xastalantirishi mumkin.

7-parhez stoli — bu tanadagi ortiqcha suvni chiqarish, bo'yraqlarni yengillashtirish, hamda tanadagi metabolik jarayonlarni yaxshilash maqsadida belgilanadigan parhez turidir.

Ko'rsatmalar: Buyrak yetishmovchiligi (nefrit, nefroz). Oyoqlar yoki tanada shish. Yurak yetishmovchiligi. Ortiqcha suv to'planishi. Qon bosimini nazorat qilish maqsadida.

RUXSAT ETILGAN OVQATLAR: Qaynatilgan yoki bug'da pishirilgan sabzavotlar, qaynatilgan tovuq go'shti (yog'siz), guruch (kam tuzli), sabzavot sho'rvalar, kam yog'li sut mahsulotlari (qaymoqsiz), sabzavotli salatlar (tuzsiz), mevalar (ayniqsa tarvuz, qovun — diuretik ta'sir beradi), mineral suv (tabiiy).

TA'QIQLANGAN MAHSULOTLAR: Tuz — butunlay yoki juda kam miqdorda (faqat shifokor ruxsati bilan), sho'r va dudlangan mahsulotlar (kolbasa, qazi, konserva), qovurilgan ovqatlar, go'sht va baliq sho'rvalari (bulonlar), yog'li mahsulotlar (qaymoq, sariyog'), kuchli choy, qahva, gazli ichimliklar.

8-parhez stoli — bu **semirish, metabolik buzilishlar, endokrin kasalliklar** (masalan, qandli diabet II turi), va ayrim hollarda **yurak-qon tomir tizimi kasalliklarida** tavsiya etiladigan parhez turidir.

ASOSIY MAQSADLARI: Vaznni asta-sekin kamaytirish. Ortiqcha yog'larni parchalash. Tananing umumiy holatini yaxshilash. Qon bosimi va qand miqdorini normallashtirish.

TA'QIQLANGAN MAHSULOTLAR: Oq non va pishiriqlar, shakar va barcha shirinliklar, yog'li go'sht va kolbasalar, qovurilgan ovqatlar, yog'li sut mahsulotlari (qaymoq, sariyog'), dudlangan va tuzlangan mahsulotlar, gazli ichimliklar va qahva, makaron, pishloq va mayonez, konservalangan taomlar.

RUXSAT ETILGAN MAHSULOTLAR: Qora non (o'rtacha miqdorda), qaynatilgan go'sht (tovuq, mol — yog'siz), guruch, grechka (cheklangan miqdorda), sabzavotlar (xom, bug'da yoki qaynatilgan), mevalar (olma, anor, greypfrut), suv, limonli suv, giyohli choy, tuxum (haftada 2–3 marta).

9-parhez stoli — bu asosan **qandli diabet (I va II tur)** bilan kasallangan bemorlar uchun mo'ljallangan maxsus tibbiy parhezdir.

TAVSIYA ETILADI: Qandli diabet (ayniqsa II tur). Insulinga bog'liq yoki bog'liq bo'lmagan giperglikemiya. Ortiqcha vazn, semirish. Endokrin buzilishlar

ASOSIY MAQSADLARI: Qondagi qand miqdorini me'yorda ushlash. Organizmdagi modda almashinuvini yaxshilash. Semirishni oldini olish. Insulin ta'sirini yaxshilash.

RUXSAT ETILGAN MAHSULOTLAR: Qora non, sabzavotlar (xom yoki qaynatilgan), qaynatilgan yog'siz go'sht (tovuq, mol), qaynatilgan tuxum (kunlik me'yor — 1 dona), kam yog'li sut mahsulotlari (kefir, tvorog), ba'zi mevalar: olma, anor, gilos (cheklangan miqdorda), guruch, grechka (cheklangan miqdorda), shakarsiz kompot, suv.

TA'QIQLANGAN MAHSULOTLAR: Shakar va barcha turdagi shirinliklar, oq non, shirin mevalar (banan, anjir, uzum, xurmo), gazli ichimliklar va meva sharbatlari, yog'li go'sht, dudlangan mahsulotlar, qovurilgan ovqatlar, yog'li sut mahsulotlari (qaymoq, to'yintirilgan pishloqlar)

10-parhez stoli — bu yurak-qon tomir tizimi kasalliklari (ayniqsa, gipertoniya, yurak yetishmovchiligi, ateroskleroz) bo'lgan bemorlar uchun mo'ljallangan tibbiy parhezdir.

TAVSIYA ETILADI: Yurak ishemik kasalligi. Yurak yetishmovchiligi. Gipertoniya (qon bosimi yuqori). Ateroskleroz. Infarktdan keyingi holat. Qon tomirlar muammosi.

RUXSAT ETILGAN MAHSULOTLAR: Qaynatilgan yoki bug'da pishirilgan ovqatlar, tovuq, mol go'shti (yog'siz qismlari), sabzavotlar (xom, qaynatilgan, bug'da pishirilgan), mevalar (cheklangan shakarli), kam tuzli non (kunga 150–200 g), guruch, grechka, bug'doy, makaron (iqlimlangan miqdorda), kam yog'li sut mahsulotlari (tvorog, kefir), giyohli chay, shakarsiz kompot, mineral suv.

TA'QIQLANGAN MAHSULOTLAR: Qo'shimcha tuz (kuniga 3-5 g dan ortiq emas), yog'li va qovurilgan taomlar, yog'li go'shtlar (qo'y go'shti, go'shtli sho'rvalar), dudlangan mahsulotlar, konserva va marinadlar, qahva, gazli ichimliklar, shokolad, shirinliklar, yog'li sut mahsulotlari (qaymoq, sariyog').

11-parhez stoli — bu asosan organizm sustlashgan, vazni kamaygan, yoki sog'liqdan so'ng tiklanish jarayonida bo'lgan bemorlar uchun mo'ljallangan parhez turidir.

TAVSIYA ETILADI: Uzoq davom etgan kasallikdan so'ng (tif, sil, bronxit, pnevmoniya). Og'ir jarrohlik amaliyotidan keyin. Og'ir ozib ketish. Sustlashgan immunitet. Anemiya (qon kamayishi). So'rilish (absorbsiya) buzilishlari.

RUXSAT ETILGAN MAHSULOTLAR: Barcha turdagi go'shtlar (qaynatilgan, bug'da pishirilgan), baliq (yozsiz va ozgina tuzli), sut va sut mahsulotlari (tvorog, qaymoq, pishloq, sariyog'), tuxum (har kuni 1–2 dona), sabzavot va mevalar (xom va pishgan holda), pishirilgan yoki qaynatilgan yarmalar (guruch, grechka, ovyos), oq non, pechene, kompot, sharbat, choy, kakao.

TA'QIQLANGAN MAHSULOTLAR: Qovurilgan va juda yog'li taomlar, dudlangan, juda sho'r mahsulotlar, qiyin hazm bo'ladigan go'shtlar (masalan, yog'li qo'y go'shti), spirtli ichimliklar, sifatiga ishonmasdan tayyorlangan fastfud.

12-parhez stoli — bu **nerv tizimi kasalliklari**, asabiylashish, stress, tez charchash, uyqusizlik, va nevroz kabi holatlarda tavsiya etiladigan parhez turidir.

TAVSIYA ETILADI: Nevroz, nevrasteniya. Depressiya, tez charchash. Uyqusizlik, asabiylashish. Miya xastaliklari. Jismoniy va ruhiy toliqish. Qo'rquv, xavotir, stress bilan bog'liq holatlar

RUXSAT ETILGAN MAHSULOTLAR: Sabzavot va mevalar (qaynatilgan yoki xom), qaynatilgan go'sht (ayniqsa tovuq yoki mol), kam yog'li baliq, qaynatilgan tuxum (kuniga 1–2 dona), sut va sut mahsulotlari (tvorog, kefir, yogurt), bug'da pishirilgan ovqatlar, guruch, grechka kabi yormalar, yengil sho'rvalar, giyohli choy, kompotlar (bexi, olma, mevalar).

TA'QIQLANGAN MAHSULOTLAR: Qovurilgan, qattiq va tuzli ovqatlar, gazli ichimliklar, qahva, energiya ichimliklari, shokolad va ortiqcha shirinliklar, dudlangan, yog'li, juda sho'r mahsulotlar, qizil go'shtning qattiq qismlari, spirtli ichimliklar, schchiq va haddan tashqari zirali taomlar

13 PARXEZ STOLI - O'tkir isitma davridagi yuqumli kasalliklar, angina, jarroxlikdan keyingi xolat (appendektomiyadan keyin 2-3 kunlar, me'da rezeksiyasidan so'ng 8-9-kunlar).

Maqsad: To'qimalarda qayta tiklash jarayonlarini kuchaytirish. Turli xil taomli parhez, lekin sabzavot, sut, achchiq taom, yaxna ovqatlar, ziravorlar cheklanadi.

Oqsillar fiziologik me'yorning pastki chegarasida, yog'lar, uglevodlar va kaloriyalar o'rtacha darajada cheklangan. Isitmalayotgan bemorlarga vitaminli ichimliklar holatidagi suyuqlik ko'p miqdorda beriladi.

14-parhez stoli — bu siydik yo'llari va buyraklarda toshlar bo'lgan bemorlar uchun mo'ljallangan tibbiy parhezdir.

TAVSIYA ETILADI: Bu'yrakdagi toshlar (nefrolitiaz). Siydik yo'llari toshlari (urolitiaz). Bu'yrak va siydik yo'llarining yallig'lanish kasalliklari. Toshlarining tarqalishini oldini olish uchun profilaktika maqsadida.

RUXSAT ETILGAN MAHSULOTLAR: Ko'p miqdorda suv (kunga 2-3 litrgacha), sabzavotlar, mevalar, non, kunjut mahsulotlar, qaynatilgan go'sht (baliq, tovuq), sut va sut mahsulotlari (kam yog'li), tuz kam miqdorda (kuniga 5 grammdan ortiq emas), guruch, makaron, kartoshka.

TA'QIQLANGAN MAHSULOTLAR: Qovurilgan, yog'li taomlar, qattiq tuzlangan mahsulotlar, dudlangan mahsulotlar, gazli ichimliklar, qahva, qizil go'shtning yog'li qismi.

15-parhez stoli — bu a'lo darajada tozalangan va yengil hazm bo'ladigan parhez bo'lib, asosan jarroxlikdan keyin yoki og'ir kasalliklardan so'ng organizmni tiklash davrida tavsiya etiladi.

TAVSIYA ETILADI: Jarrohlik amaliyotlaridan keyin (o'tkir va o'rtacha og'irlikdagi). Og'ir kasalliklardan keyingi tiklanish davrida. Asabiy va umumiy o'jizlik holatlarida. Hazm tizimi yoki ichki organlarini tiklash maqsadida.

RUXSAT ETILGAN MAHSULOTLAR: Suyuq va yarim suyuq ovqatlar (sho'rva, qaynatma), ko'p pishirilgan sabzavotlar, qaynatilgan go'sht (tovuq, mol go'shti), tuxum, tvorog, kefir, kam yog'li sut mahsulotlari, kam tuzlangan non (nonning yarim qismi), pishirilgan guruch, kartoshka pyuresi, giyohli choy

TA'QIQLANGAN MAHSULOTLAR: Qovurilgan va yog'li taomlar, qattiq tuzlangan va dudlangan mahsulotlar, spirtli ichimliklar, qattiq va og'ir hazm bo'ladigan ovqatlar, shirinliklar (katta miqdorda), qahva, gazli ichimliklar.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Alimova R.R "To'g'ri ovqatlanish" "Ovqatlanish sirlari" "Tibbiyotnomaning maxsus soni" 28.03.2005 y.
2. Baxritdinov Sh.S, Xudoyberganov A.S Nutrisiologiya 2000, 260 b. Ibn Sino.
3. Ibragimov Sh.B, Baxromov S.S "Buyuk tabib" Ibn Sino 2000y. №1 18-23b.
4. A.G.Gadayev, G.I.Shayxova "Sog'lom ovqatlanish salomatlik mezonlari" 2015y.
5. A.G.Gadayev, L.X.Musadjanova, N. Pirmatova "Shifobaxsh taomlar" 2017y.