



ME'DA-ICHAK KASALLIKLARI PROFILAKTIKASIDA SOG'LOM OVQATLANISHNING AHAMIYATI

Sadullayeva X.A., Tog'ayniyozova L.R., Farmonova M.SH.

Sog'lom turmush tarzining muhim tamoyillaridan biri sog'lom ovqatlanish bo'lib, kundalik iste'mol qilinadigan ovqat mahsulotlarini inson organizmining fiziologik va biologik talablari asosida tanlash va iste'mol qilish hisoblanadi. Oqilona ovqatlanishning fiziologik funksiyalari haqida zamonaviy tushunchalarga tayansak ular organizmni energiya bilan ta'minlash ya'ni oqilona ovqatlanish organizmga tushayotgan energiya bilan organizmda kechayotgan jarayonlarni ta'minlashga sarflanayotgan energiyani muvozanatlashtirishni nazarda tutadi. Shu bilan birga organizmni plastik moddalar bilan ta'minlash, ya'ni oqsillar, mineral moddalar, yog'lar va uglevodlar bilan ta'minlashi va plastik moddalarga bo'lgan ehtiyoj yoshga bog'liq holda o'zgaradi. Organizm hayot faoliyati jarayonlarini boshqarish uchun kerak bo'lgan biologik faol moddalar bilan ta'minlash muhim hisoblanib, bunda oqilona ovqatlanish ham spetsifik, ham nospetsifik immunitetni hosil bo'lishi uchun zamin yaratilishi zarur.

Me'da-ichak tizimi kasalliklarining birlamchi profilaktikasida to'la qiymatli ratsional ovqatlanish, zararli odatlardan, me'da-ichak yo'li shilliq qavatini qo'zg'atadigan dori vositalardan voz kechish, emotsional yuklamalar, stress holatlarini kamaytirish va sog'lom turmush tarziga rioya qilish asosiy o'rin egallaydi. Ikkilamchi profilaktikada esa kasallik bilan og'rishi mumkin bo'lgan xavf guruhini aniqlash, H. Piloni ga test o'tkazish, kasallikni sifatli davolash, parhez ovqatlanish va ruhiy xotirjamlikni saqlash yetakchi o'rinda turadi.

Uchlamchi profilaktika me'da-ichak yo'li kasalliklari bilan og'riganlarni dispanser kuzatuviga olishni, fitoterapiya, ximioprofilaktika, sanator-kurort davolanish, oqilona ovqatlanish va sog'lom turmush tarziga rioya qilishni qamrab oladi. Ta'kidlash lozimki, yuqumli bo'lmagan kasalliklarni kelib chiqishini oldini olishda esa sog'lom ovqatlanish muhim o'rin egallaydi. Bunda sog'lom, muvozanatli ovqatlanish ovqat hazm qilish tizimining normal ishlashi uchun eng ratsional yo'ldir. Me'da-ichak kasalliklari parhez ovqatlanishni talab qiladi.

Chunki to'g'ri va sog'lom ovqatlanish birinchi davo chorasi hisoblanadi. Bemor ovqat hazm qilish organlarini saqlaydigan parhezga rioya qilishi kerak. Shuning uchun ovqat hazm qilish trakti kasalliklari uchun parhez terapiyasida kimyoviy va mexanik saqlash tamoyillari qo'llaniladi. Ziravorlar (dolchin, zanjabil, qalampir kabilar), qovurilgan mahsulotlar; konservalangan, shirin gazlangan ichimliklar, go'sht, baliq, qo'ziqorin, jele go'shti, yangi pishiriqlar va qora non mahsulotlari, taninli ichimliklar (qahva, choy), spirtli ichimliklar oshqozon sekretiyanini ajralishini kuchaytiradi. Mexanik saqlanish bilan oshqozon va ichak shilliq qavatining tirnash xususiyati keltirib chiqaradigan ovqatlar diyetadan chiqarib tashlanishi kerak.

Taomga go'sht, baliq, parranda go'shtini maydalangan shaklda qo'shish kerak, to'g'ralgan yoki sabzavot pyuresi (kartoshka, yashil no'xat, qovoq, selderey, qovoq va b.) parhez tarkibiga kiritiladi.

Mahsulotlarni yumshoq qayta ishlash muhim ahamiyatga ega. Odatda, oqsil-energiya tanqisligi bo'lgan bemorlarga ozuqaviy yordam - enteral ovqatlanish - oziq moddalari, vitaminlar va mikroelementlarning yetishmasligini qoplash uchun buyuriladi. Bu vitaminlar, omega-3 yog' kislotalari bilan boyitilgan muvozanatli protein-uglevodli aralashmalaridir. Bunday aralashmaning assimilyatsiyasi minimal energiya sarfini talab qiladi. Enteral ovqatlanish ovqat hazm qilish tizimini tiklashga yordam beradi, shu bilan birga operatsiyadan keyin, vazn yo'qotishni to'xtatishga yordam beradi va surunkali kasalliklarning qo'zg'algan paytida mushak massasini saqlab qoladi.

Ovqatlanish tartibida taom iste'mol qilish kun davomida 4-5 marta bo'lishi muhim, ovqat va ichimliklar juda issiq bo'lmasligi kerak, dag'al va issiq ovqat oshqozon va ichakning shilliq qavatiga zarar etkazadi. Sovuq ichimliklar ichish yoki sovutilgan ovqatni iste'mol qilish tavsiya etilmaydi. Ovqatni yaxshilab chaynash tavsiya etiladi.

Shunday qilib, me'da-ichak kasalliklarining kelib chiqishida birlamchi, ikkilamchi va uchlamchi profilaktikasida sog'lom va to'g'ri ovqatlanish yetakchi o'rin egallaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Саломова, Ф. И., Садуллаева, Х. А., & Самигова, Н. Р. (2022). Загрязнение атмосферы соединениями азота как этиологический фактор развития СС заболеваний г. ООО" *TIBBIYOT NASHRIYOTI MATBAA UYT.*
2. Salomova, F. I., Sadullayeva, K. A., & Toshmatova, G. (2024). MODERN SOLUTIONS FOR CLEANING WASTEWATER FROM CAR WASHES. *Central Asian Journal of Medicine*, (1), 5-12.
3. Юлдашева, Ф. У., Тошматова, Г. А., & Шигакова, Л. А. (2023). ГЛАВА 14. ОКАЗАНИЕ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ. *ББК 60 C56*, 164.
4. Salomova, F. I., Hakimova, D. S., Ashurboyev, F. A. O. L., & Toshmatova, G. Z. A. (2022). COVID-19 PANDEMIYASI DAVRIDA BOLALAR VA O'SMIRLARNING KUN TARTIBI VA SALOMATLIK HOLATI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(4), 465-474.
5. Niyazova, O. A., Jalolov, N. N., & Khairullaeva, L. G. (2023). STUDYING THE ACTUAL NUTRITION OF STUDENTS OF TECHNICAL INSTITUTIONS (UZBEKISTAN, GERMANY). *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 3(02), 35-40.
6. Саломова, Ф. И., & Садуллаева, Х. А. (2017). Экология человека в медицинском образовании. *Молодой ученый*, (22), 425-427.
7. Абдумаликова, И. А., Садуллаева, Х. А., Мадумаров, Д. Н., Иванина, В. А., & Гусарова, М. А. (2019). Ремоделирование венечного русла и миокарда крысы под сочетанным действием высокогорья и открытой распределительной

установки мощностью 35 кВт. *Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета*, 19(5), 99-103.

8. Ниязова, О. А., Ахмадалиева, Н. О., Валиулин, Р. И., & Болтаев, М. М. (2022). Comparative assessment of nutrition of university students of medical and non-medical profile (Doctoral dissertation, European multidisciplinary journal of modern science).

9. Jalolov, N. N., Niyazova, O. A., & Khairullaeva, L. G. (2023). Studying the actual nutrition of students of technical institutions (uzbekistan, germany).

10. Khalmatova, B., Mirrakhimova, M., Tashmatova, G., & Olmosov, R. (2017). Efficiency of the usage of antagonists of leukotrienic receptors at children with bronchial asthma. In *International Forum on Contemporary Global Challenges of Interdisciplinary Academic Research and Innovation* (pp. 291-296).

11. Akhmadaliev, N. O., Salomova, F. I., Sadullaeva, K. A., Abdukadirova, L. K., Toshmatova, G. A., & Otajonov, I. O. (2021). Health state of teaching staff of different universities in the Republic of Uzbekistan.

12. Akhmadaliev, N. O., Salomova, F. I., Sadullaeva, K. A., Abdukadirova, L. K., Toshmatova, G. A., & Otajonov, I. O. (2021). Health state of teaching staff of different universities in the Republic of Uzbekistan.

13. Саломова, Ф. И., Искандарова, Г. Т., Садуллаева, Х. А., Шарипова, С. А., Шерқўзиева, Г. Ф., Нурматов, Б. Қ., & Садирова, М. К. (2022). Атроф муҳит ва инсон саломатлиги мутахассислиги амалий кўникмаларни ўзлаштириш бўйича” услубий кўрсатма.

14. Саломова, Ф., Садуллаева, Х., & Кобилжонова, Ш. (2022). Гигиеническая оценка риска развития аллергических заболеваний кожи у детского населения. *Актуальные вопросы профилактики стоматологических заболеваний и детской стоматологии*, 1(01), 88-91.

15. Ниязова, О. А., & Хайитов, Ж. Б. (2018). Гигиеническая оценка питания учащихся медицинских колледжей. *Прикладные информационные аспекты медицины*, 21(3), 63-66.

16. Akhmadaliev, N. O., Imamova, A. O., Niyazova, O. A., Muratbayeva, A. P., & Umarov, B. A. (2023). HYGIENIC CHARACTERISTICS OF HARMFUL FACTORS OF WORKING CONDITIONS OF INFECTIOUS DISEASES DOCTORS.

17. Niyazova, O. A., & Imamova, A. O. (2023). Improving the organization of the provision of medical services and the Digital environment. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 3(02), 41-46.

18. Саломова, Ф. И., Шеркушева, Г. Ф., Салуллаева, Х. А., Султанов, Э. Ё., & Облокулов, Л. Г. (2023). Загрязнение атмосферного воздуха города алмалык. *Медицинский журнал молодых ученых*, 5(01), 142-146.

19. Садуллаева, Х. А., Саломова, Ф. И., Мирсагатова, М. Р., & Кобилжонова, С. Р. (2023). Проблемы загрязнения водоемов в условиях Узбекистана.

20. Тухтаров, Б. Э. (2008). Белковая обеспеченность профессиональных спортсменов, занимающихся борьбой кураш. *Вопросы питания*, 77(1), 46-47.

21. Ахмадалиева, Н. О., Саломова, Ф. И., Садуллаева, Х. А., Шарипова, С. А., & Хабибуллаев, С. Ш. (2021). Заболеваемость преподавательского состава ВУЗа

технического профиля. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 1(10), 860-871.

22. Imamova, A. O., & Toshmatova, G. O. (2023). Protecting works and hygienic assessment of nutrition of preschool children in Tashkent. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 3(02), 47-50.

23. Imamova, A. O., Salomova, F. I., Axmadaliev NO, N. D., Toshmatova, G. A., & Sharipova, S. A. (2022). Ways to optimize the formation of the principles of a healthy lifestyle of children. *American Journal of Medicine and Medical Sciences*, 12(6), 606-608.

24. Niyazova, O. A., & Mirsagatova, M. R. (2024). THE STUDY OF RISK FACTORS FOR THE DEVELOPMENT OF CARIES IN PUPILS OF THE FIRST GRADES IN SECONDARY SCHOOLS.

25. Ниязова, О. А., Саломова, Ф. И., & Ахмадалиева, Н. О. ИЗМЕНЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ НЕПРАВИЛЬНОЙ ПОСАДКЕ. *ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ ТОШКЕНТ ТИББИЁТ АКАДЕМИЯСИ*, 196.

26. Niyazova, O. A. (2018). STUDY OF THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE FUNCTIONAL STATE OF THE ORGANISM OF PUPILS OF COMPREHENSIVE SCHOOLS. *Medical Scientific Bulletin of Central Chernozemye (Научно-медицинский вестник Central'nogo Černozem'â)*, (73), 54-58.

27. Ниязова, О. А., & Хайитов, Ж. Б. (2018). оСновные ПРИЧИНЫ ПИЩевых оТравлений у ДеТей. *Детская медицина Северо-Запада*, 7(1), 234-234.