

PARHEZ TAOMLARI YOHUD TAOM BILAN DAVOLASH

Buxoro shahar kasb-hunar maktabi katta o'qituvchilari

G'aybullayeva Gulbahor Tog'ayevna

Raxmatova Nafosat Jumayevna

Anotatsiya: *Turli kasalliklarni davolash yoki ularning oldini olish maqsadida tashkil etiladigan ovqatlanish parhezona ovqatlanish yohud taom bilan davolash deb ataladi. Parhezona ovqatlanish oqilona ovqatlanishning umumiy tamoyillari asosida tashkil qilinadi va muhim oziq moddalar tarkibiga ko'ra muvozanatlangan bo'lmog'i lozim.*

Kalit so'zlar: *Parhezona ovqatlanish, parhez taomlari, konservalar, konsentratlar, yangi mevalar, sabzavotlar, meva sharbatlari, sut va sut mahsulotlari, gazaklar-selyodka yog'i, ivitilgan seld, o'tkir bo'lmagan pishloq, pishloq yog'i, jigar pashteti choy, sutli choy, qahva, kisel, muss, jele, asal, murabbo, jem.*

Turli kasalliklarni davolash yoki ularning oldini olish maqsadida tashkil etiladigan ovqatlanish parhezona ovqatlanish yohud taom bilan davolash deb ataladi. Parhezona ovqatlanish oqilona ovqatlanishning umumiy tamoyillari asosida tashkil qilinadi va muhim oziq moddalar tarkibiga ko'ra muvozanatlangan bo'lmog'i lozim. Parhez taomlarni kasalxonalarda, sanatoriyalarda, parhez taomli oshxonalarida, ochiq bo'limlarida, o'quv korxonalari, zavod, fabrika, oliygoh va boshqa korxonalarining kasallikni oldini olish bo'limlarida va boshqa joylarda tashkil qilish mumkin.

Parhez taomidan foydalanuvchi shaxs uchun, shifokorlarning ko'rsatmalari bilan parhez yoki iste'mol uchun ruxsat etiluvchi taom yoki mahsulotlar belgilanadi. Parhez taomlari yoki mahsulotlari o'z xususiyati bo'yicha va kasal turi bo'yicha 1, 2, 5, 7, 9, 10, 11, 15 raqamlari bilan belgilanib, umumiy holda qo'llaniladigan parhez dasturxonlari hisoblanadi. Parhez taomlari shifokor nazoratida iste'molga berilishi kerak. Ko'zda tutilgan parhez taomining iste'moli shifokor belgilagan vaqt mobaynida qat'iy amalga oshirilishi kerak.

Parhez taomlari uchun oliy navdagi mahsulotlar hamda sanoatda ishlab chiqariladigan parhez konservalar, meva sharbatlari, konsentratlar ishlatiladi. Aksariyat parhezlar uchun tarkibida ekstraktiv moddalar hamda ta'm beruvchi moddalar (ayniqsa, glyukozidlar va kislotalar) ko'p miqdorda, shuningdek yog' va birlashtiruvchi to'qima bo'lgan ziravorlar, dorivorlar hamda mahsulotlar tavsiya qilinmaydi.

Parhez ovqatlar taomnomasini tuzishda unga albatta yangi mevalar, sabzavotlar, meva sharbatlari, sut va sut mahsulotlari, o'simlik yog'i hamda yangi baliq kiritiladi.

Parhez taomlar tayyorlashda qo'llaniladigan issiqlik bilan ishlov berishning asosiy usullariga suvda yoki bug'da, yopiq idishda pishirish kiradi. Ayrim parhez ovqatlar asosiy usulda qovuriladi yoki sal-pal seziladigan qobiq hosil qilgan holda toblab pishiriladi (suvda qaynatib pishirilgandan keyin).

PARHEZLAR TAVSIFI

1-raqamli parhez. Oshqozon va ichak kasalliklarida (kislotalilik yuqori bo'lgan gastritda, oshqozon va o'n ikki barmoqli ichak yarasida) tainlanadi.

Davolashda qo'llaniladigan usul- ovqatni iste'mol qilishda tanadagi og'riq joyni termik, mexanik kimyoviy ta'sir etuvchi kuchlardan saqlash. Parhezga beriladigan taomlar oshqozonda uzoq ushlanib qoladigan, oshqozon devoriga ta'sir etib suyuqlik ajralishini zo'raytiradigan xususiyatga ega bo'lmasligi kerak. Agar bunday xususiyatga ega bo'lgan taom iste'molga berilsa, oshqozonda kislota miqdori yana ham oshib ketishi mumkin. Taomlar ezilgan holda oz-ozdan ko'p vaqt o'tkazilmay iste'molga berilishi kerak. Juda issiq yoki sovuq taomlarni iste'molga berish ruxsat etilmaydi.

Go'sht va baliqdan tayyorlanadigan qaynatma sho'rvalar, qattiq tolalardan tashkil topgan go'sht, tuzlangan, qovurilgan, dimlangan taomlar, yog'lar (eritilgan yog', mol yog'i, margarin), yirik tuyilgan javdar unidan qilingan non, ichakning shishib ketishiga sabab bo'luvchi nordon mahsulotlar, sabzavotlar, konservalar, dorivor hamda ziravorlar, tabiiy qahva, kakao, achchiq choy, gazli va alkogolli ichimliklar parhezga kiritilmaydi.

Parhezdagilarga yangi sut mahsulotlari (ammo nordon bo'lmasligi kerak), tuxum, zaytun va makkajo'xori yog'i, qaynatib pishirilgan yog'siz baliq, mol, buzoq, tovuq go'shti (qaynatmasi, qiymalangan, maydalangan go'sht)dan; sabzavot qaynatmalarida yormalar, sabzavotlar (sabzi, kartoshka, ko'k no'xat)dan tayyorlangan, qirg'ichdan o'tkazilgan sho'rvalardan; qirg'ichdan o'tkazilgan bo'tqalardan (grechixa va arpa bo'tqasidan tashqari); kisel, dirillama singari shirin ovqatlar, qirg'ichdan o'tkazilgan kompotlardan; sutli suyuq choydan; bug'doy unidan qilingan suvi qochgan yoki qotgan nondan foydalanishga ruxsat etiladi.

2-raqamli parhez. Oshqozon va ichak kasalliklarida (kislotalilik past bo'lgan gastritda hamda surunkali ichak kulunj kasalligida), shuningdek jag' kasalliklarida va tish yetishmovchiligida tainlanadi.

Foydalaniladigan davolash usullari-ovqatlanish vaqtida nosog'lom organlarni mexanik va termik ta'sirlardan avaylash hamda ayni paytda taomlar tarkibiga shira haydaydigan mahsulotlar kiritish orqali oshqozon sekretsiyasi shirasini kuchaytirish. 1-raqamli parhezda bo'lgani kabi, ovqat qirg'ichdan o'tkazilgan va mayda to'g'ralgan holatda tayyorlanadi, yog'i va birlashtiruvchi to'qimasi ko'p mahsulotlardan foydalanishga yo'l qo'yilmaydi. Suzib berilayotgan issiq ovqatlarning harorati 65 0C dan baland, yaxna taomlarniki esa 14-15 0C dan past bo'lmasligi kerak.

Ammo 1-raqamli parhezdan farqli ravishda 2-raqamli parhez oshqozonda xlorid kislota miqdorini oshiradigan taomlarni o'z ichiga oladi. Taomlar qaynatilib, toblab, qovurib pishiriladi, bunda go'sht mahsulotlari bulanmaydi. Taomnomaga suvi qochgan non, hech narsa qo'shilmagan bulochkalar va pecheniy, ayrim gazaklar-selyodka yog'i, ivitilgan seld, o'tkir bo'lmagan pishloq, pishloq yog'i, jigar pashteti va boshqalar kiritishga ruxsat etiladi.

Birinchi ovqat sifatida qaynatma sho'rvalar, borshlar, yorma va sabzavot sho'rvalardan (qirg'ichdan o'tkazilgan holda) foydalaniladi. Sabzi, kartoshka, ismaloq,

gulkaram kabi sabzavotlarni qaynatib pishirilgan, yaxshisi, qirg'ichdan o'tkazilib, sariyog' qo'shilgan holda iste'mol qilgan ma'qul. Qaynatib va qiymalab pishirilgan go'sht hamda baliq; yanchilgan yormalardan qilingan qovushqoq (yopishqoq) bo'tqalar; toblab va bug'da pishirilgan kotletlar; makaron mahsulotlari; go'sht; baliq, smetanal qaylalar; shirin taomlar, nordon sharbatlar, oz miqdordan ziravor hamda dorivorlar, yetarli miqdordagi tuz taomnomadan o'rin olishi mumkin.

Tabiiy sutni oz miqdorda iste'mol qilish tavsiya etiladi, kukun sut, kefir, prostokvasha, tvorog va tvorog pishlog'ini bemor organizmi yaxshiroq hazm qiladi, shu bois ulardan tez-tez foydalaniladi. Taomlar qisqa vaqt oralig'ida va oz-ozdan tanovul qilinadi. Ko'p suyuqlik ichish tavsiya etilmaydi.

5-raqamli parhez. Jigar va o't pufagi kasalliklarida (xolesistit, gepatitda) tayinlanadi.

Qo'llaniladigan davolash usullari- taomlarga jigar va o't pufagi faoliyatini qiyinlashtiradigan va tosh paydo bo'lishiga olib keladigan mahsulotlarni qo'shmaslik yo'li bilan ushbu organlarni o'ta yuklanishdan avaylash; parhezga ichak to'g'ri ishlashiga yordam beradigan va safro ajralib chiqishini kuchaytiradigan mahsulot hamda taomlar kiritish orqali mazkur organlar faoliyatini osonlashtirish. Parhez asosida ko'p miqdorda hayvonlar oqsil moddalarini kiritish va organik yog'lar yotadi.

Ushbu parhez taomlardan cho'chqa yog'i, dudlangan yoki tuzlangan cho'chqa yog'ini, eritilgan yog', margarin, semiz parranda, mol va baliq go'shti, tuxum sarig'ini, qaynatma sho'rvalar va ular asosida tayyorlangan qaylalarini, dukkakli donlar, qo'ziqorinlar, shovul, nordon, tuzlangan, achchiq va dudlangan mahsulotlarni, qovurilgan hamda juda sovuq taomlarni chiqarib tashlashni nazarda tutadi.

Taomnomaga ushbu ovqat va mahsulotlar kiritiladi: qotgan oq non, suli pecheniyasi, o'tkir bo'lmagan pishloq, prostokvasha, yogurt, nordon bo'lmagan Smetana, yog'siz tvorog, tuxumning faqat oqi, sabzavot (g'oshtsiz) qaynatmasi asosida piyozsiz sho'rvalar, borshlar, sabzavotli, yormali va mevali sho'rvalar, yog'siz mol, buzoq, quyon, tovuq, kurka, baliq (ayniqsa treska va boshqa dengiz baliqlari) go'shti.

Ikkinchi taomlar qaynatib va toblab pishiriladi. Ularga quyidagilar kiradi: sabzi, lavlagi, baqlajon, kartoshka, chuchuk qalampir, kohu bargi, pomidor, qovoqdan qilinadigan sabzavot taomlar; turp suvi; turli quyuqlikdagi bo'tqalar, zapekankalar, makaron mahsulotlari; pishgan, shirin mevalar va ularning sharbati; qaynatmalar hamda chala qovurilgan sovuq un asosida tayyorlangan sut, Smetana qaylalar; uchinchi ovqatlarga choy, sutli choy, qahva, kisellar, musslar, jele, asal, murabbo, jem kiradi. Kuniga 5 marta ovqatlaniladi. Ovqatlarga tuz o'rtacha miqdorda (bir kunda 10 g gacha) solinadi.

Tayyor taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar.

Tayyorlangan parhez taomlar sifati suzib berishdan oldin parhez ovqatlar hamshirasi, ishlab chiqarish bo'limi mudiri va navbatchi shifokor shu taomlarni pishirgan oshpaz ishtirokida namuna olib (brakeraj) yo'li bilan tekshiriladi. Organoleptik usulda baholash tayyorlangan ovqatlar sifatini, ularning parhezlariga muvofiqligini baholashning muhim uslubi hisoblanadi. Taomni organoleptik usulda baholashda uning tashqi ko'rinishi,

quyuq-suyuqligi, hidi va ta'mi muhim ko'rsatkichlar sanaladi. Taomlarning tashqi ko'rinishi va quyuq-suyuqligini aniqlashda ularning rangi, shakli, o'lchami, tuzilmasi, bir jinsligi, shiraliligi, qumoq-qumoqligi, uvalanuvchanligiga e'tibor beriladi. Ta'mini baholash tuzi eng past, shirin va ta'mi yaqqol bilinib turadigan boshqa ovqatlardan boshlanadi. Agar taom juda issiq bo'lsa, u holda ta'mi sovigandan keyin aniqlanadi.

Suzib berish vaqtida birinchi parhez taomlarining harorati 75 0C dan, ikkinchi ovqatlarniki 65 0C dan past bo'lmasligi, yaxna taomlarniki esa 7 0C dan 14 0C gacha bo'lmog'i lozim. Ammo termikavaylash maqsadida ayrim parhezlariga oid issiq birinchi va ikkinchi ovqatlarning harorati 57-62 0C, yaxna taomlarniki esa kamida 15 0C bo'lishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

- N.Anfimova, T.Zaxarova, L. Tatarskaya. "Pazandachilik". — T.: «O'qituvchi», 1993.
- N.Anfimova, Tatarskaya. "Pazandachilik (kulinariya)". — T.: «Fan», 2003.
- N.Kovalayev, I.Grishin. "Ovqat tayyorlash texnologiyasi". — T.: « O'qituvchi», 1969.
- K.Махмудов. "Узбекские блюда". — Т.: «Узбекистан», 1976.
- S.Elmurodova, Z.Amonova, A.Bozorov "Pazandachilik texnologiyasi asoslari" Toshkent-2005.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. — М.: «Экономика», 1983.
- Б.Баранов. "Технология производства продукции общественного питания". — М.: «Экономика», 1981.
- Baratjon ogli, S. F. (2023). MORPHOLOGY, CHEMICAL COMPOSITION AND MEDICINE APPLICATION OF LIONTAIL PLANT. JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH, 2(15), 357-360.
- Baratjon ogli, S. F. (2023). ARSLONQUYRUQ OSIMLIGINING MORFOLOGIYATI, KIMYOVIY TARKIBI VA TIBBIYOTDA QOLLANILISHI. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(7), 983-986.
- Baratjon ogli, S. F. (2023). DALACHOY OSIMLIGINING MORFOLOGIYASI, KIMYOVIY TARKIBI VA TIBBYOTDA QOLLANILISHI. SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH, 1(7), 98-101.
- Baratjon ogli, S. F. (2023). QALAMPIR YALPIZ OSIMLIGINING MORFOLOGIYASI, KIMYOVIY TARKIBI VA TIBBIYOTDA QOLLANILISHI. PEDAGOG, 6(2), 642-646.
- Baratjon o'g'li, S. F. (2023). MORPHOLOGY, CHEMICAL COMPOSITION AND USE IN MEDICINE OF DALACHOY PLANT. SUSTAINABILITY OF EDUCATION, SOCIO-ECONOMIC SCIENCE THEORY, 1(7), 25-28.
- Baratjon o'g'li, S. F. (2023). MORPHOLOGY, CHEMICAL COMPOSITION AND MEDICAL USE OF PEPPER MINT PLANT. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(27), 106-109.

Baratjon o'g'li, S. F. (2022). SPECIES OF THE LAMIACEAE FAMILY WITH SPICE PROPERTIES. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 10(11), 85-89.

Yusupova, Z. A., & Baratjon ogli, S. F. (2022). LABGULDOSHLAR OILASI VAKILLARINING HAYOTIY SHAKLLARI, MORFOLOGIYASI VA TARQALISHI. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24), 472-479.

Yusupova, Z. A., & Baratjon o'g'li, S. F. (2022). LAMIACEAE OILASINING EFIR MOYIGA BOY BO'LGAN BAZI TURLARINING MORFOLOGIYASI. Scientific Impulse, 1(2), 692-695.

Yusupova, Z. A., & Baratjon o'g'li, S. F. (2022). BIOECOLOGICAL PROPERTIES OF MEDICINAL SPECIES OF THE MINT FAMILY (LAMIACEAE). Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 10(11), 183-190.

Yusupova, Z. A., & Baratjon ogli, S. F. (2023). LIFE FORMS, MORPHOLOGY AND DISTRIBUTION OF REPRESENTATIVES OF LAMIACEAE FAMILY. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 11(1), 288-295.

Yusupova, Z. A., Sayramov, F., & Azizov, R. (2023). RAYHON OSIMLIGINING MORFOLOGIYATI, KIMYOVIY TARKIBI VA TIBBIYOTDA QOLLANILISHI. Eurasian Journal of Medical and Natural Sciences, 3(1), 14-19.

Yusupova, Z. A., Baratjon ogli, S. F., & Abduqunduzovna, M. Z. (2023). Medicinal Plants Growing in Our Republic Medicinal Properties. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 15, 5-7.

Yusupova, Z. A., & Baratjon ogli, S. F. (2022). NATURAL MEDICINAL HERBS OF THE LAMIACEAE FAMILY AND THEIR MEDICAL PROPERTIES. JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH, 2(13), 64-68.

Baratjon ogli, S. F. (2023). Morphology, Chemical Composition and Medical Use of Ocimum Plant. Texas Journal of Agriculture and Biological Sciences, 13, 5-8.

Yusupova, Z. A., Baratjon ogli, S. F., & Laziz ogli, A. M. (2022). ЖИЗНЕННЫЕ ФОРМЫ, МОРФОЛОГИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СЕМЕЙСТВА ГУБОУЦВЕТНЫХ. Scientific Impulse, 1(4), 452-458.

Baratjon o'g'li, S. F. (2022). SPECIES OF THE LAMIACEAE FAMILY WITH SPICE PROPERTIES. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 10(11), 85-89.