

FARMATSEVTIK MAXSULOTLARNING DIETOLOGIYADAGI O'RNI

Пўлатова Мехринисо Хамза қизи

*Диетолог, нутрициолог. Стоп семизлик НТМ директори
Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot unversiteti talabasi
bexruzmehrino@gmail.com*

Anotatsiya: *ushbu maqolada diyetologiya to'g'risida tushuncha, diyetetika, xasta va sog'lom odamlarning maqbul ovqatlanishi, turli kasalliklarga chalingan bemorlarning ovqatlanish tarzini ishlab chiqish, asoslash, parhez bilan davolash, diyetologiyada ovqatning kimyoviy tarkibi, ovqatlanish tartibi, uni iste'mol qilish vaqti, hajmi, ovqatlanishlar orasidagi vaqt va boshqalar to'g'risida yozilgan.*

Kalit so'zlar: *dietetologiya, diyetetika, xasta, sog'lom, odamlar, ovqat, kasalliklar, bemor, parhez, kimyo.*

Abstract: *in this article, the concept of dietetics, dietetics is the optimal diet of sick and healthy people, the development and justification of the diet of patients with various diseases, the treatment with diet, the chemical composition of food in dietetics, the method of eating, the time of its consumption, its size, written about the time between meals and so on.*

Key words: *dietetics, dietetics, sick, healthy, people, food, diseases, patient, diet, chemistry.*

Аннотация: *в данной статье рассматриваются о понятие диетологии, диетология – оптимальный режим питания больных и здоровых людей, разработка и обоснование режима питания больных с различными заболеваниями, лечение с помощью диеты, химический состав продуктов питания в диетологии, метод. приема пищи, время ее употребления, ее размер, написано о времени между приемами пищи и так далее.*

Ключевые слова: *диетология, диетология, больной, здоровый, человек, питание, заболевания, больной, режим питания, химия.*

Diyetologiya tarixi uzoq o'tmishga borib taqaladi. Gippokrat o'z davrida bemorni davolash kasallikning turli bosqichlarida u qancha va qanday ovqat yeyishini to'g'ri tanlay bilishdan iborat deb ta'kidlagan. O'sha davrda Diyetologiyaning asoschilaridan hisoblangan rim vrachi Asklepiad (mil. av. 128—50 yillar) parhez to'g'ri tanlangandagina doridarmon yaxshi kor qilishi va nafi bo'lishini aytib o'tgan. U o'z shogirdlari bilan turli xastaliklarni davolashda ovqat mahsulotlaridan to'g'ri foydalana bilish ko'rsatmalarini ishlab chiqqan. Rim vrachi Galen bemorlarning ovqati masalliklariga aloqida ahamiyat bergan. Zamonaviy Diyetologiya davolash amaliyotida tibbiyot, biokimyo, fiziologiya, morfologiya va boshqalarda erishilgan eng yangi usul va kashfiyotlardan foydalanadi. O'zbekistonda ham Diyetologiya keng o'rganila boshlandi; 1 - va 2-ToshTI va boshqa tibbiyot institutlarida Diyetologiya fan sifatida



o'qitiladi, shuningdek, Diyetologiya kafedralari mavjud. U yerda diyetolog vrach, o'rta maxsus tibbiyot o'quv yurtlarida esa diyet hamshiralari tayyorlanadi yoki shu institutlarni tamomlagan mutaxassislar vrachlar malakasini oshirish institutlari va Diyetologiya markazlarida Diyetologiyaga ixtisoslashtiriladi. Diyetologiyani rivojlantirish maqsadida O'zbekiston Sog'liqni saqlash vazirligiga qarashli Diyetologiya markazi ochildi (1955). Bu markaz mahalliy mahsulotlardan milliy taomlar tayyorlashning yangi texnologiyasini tadbqiq qilish va parhezlashtirish ustida ilmiy izlanishlar olib boradi. Diyetologiya markazining bir bo'limi — vaznni kamaytirish masalalari bilan shug'ullanadi. Infektsion kasalliklar, sil, operatsiyadan keyingi holatlarda organizmning kasalliklarga qarshilik kuchini oshirish va boshqalarda asosiy davodan tashqari, rangbarang parhez ovqatlar ishlab chiqish va ularni amaliyotda qo'llash Diyetologiya oldida turgan muhim muammolardan biridir.

"Ko'pgina dietologlar g'ayratli bo'lish muhimligini tushunishadi va Buyuk Britaniya dorixonalari ular bilan murabbiylik pozitsiyasini egallab, ularga xushmuomalalik bilan shaxsiy yordam taklif qilishdi. Mijozlarga vazn yo'qotishga yordam berish haqida gap ketganda, dorixona muhim rol o'ynaydi, garchi bularning barchasi muammoga qanday yondashishingizga bog'liq. Og'irlik mavzusini sog'lom turmush tarziga o'tkazish oqilona yechimlardan biri bo'lib, bu dorixona xodimlariga bemorlar bilan tana massasi indeksi yoki bel atrofi haqida erkinroq muloqot qilish imkonini beradi, shuningdek, ularga vazn yo'qotish bo'yicha maslahatlar beradi. Xuddi shu tarzda, siz boshqa nozik mavzularga, masalan, spirtli ichimliklarga murojaat qilishingiz mumkin, chunki spirtli ichimliklar ham kilogramm olish omilidir. Og'irlikni boshqarish nafaqat vazn yo'qotish, balki bemorlarga sog'lom ovqatlanish va sog'lom turmush tarzini saqlash tamoyillarini o'rgatishdir.

Dorivor o'simliklar nazoratining yukori ko'p va turli sifat omillariga bog'liqdir: dorivor o'simliklarni o'z vaqtida qanday qilib yig'ilishi, qurishi, xavfsiz saqlanishi va boshqalar.

Ibn Sino dorvor o'simliklarini sifatini saqlash yo'llarini o'z vaqtida yig'ilishidan boshlanishini yaxshi bilgan, shuning uchun ham Ib Sino bunga doimiy ravishda amal qilgan. U shogirdlariga dori tayyorlash san'atini o'rgatgan.

Ibn Sino tavsiyalari:

- “Yaproqlar. Hajmlari to'lib ketganida, ranglari o'zgarmagan xolatda va sochilmasidan burun terib olinishi kerak”;

- “Gullar. To'liq ochib olishlari va to'kilishlaridan ilgari terib olish kerak”;

- “Mevalar. Tam yetilib, to'kilishi kerak bo'lganidan ilgari olish kerak”;

- “Urug'lar. Tanalari mustahkamlanib pishib yetilganida o'tkazilishi kerak”;

- “Ildizlar. Ular o'simliklarining yaproklari to'kilishiga yaqinlashtirishlariga o'tishlari kerak”;

- “O'simlikni butunicha olishga kelsak, uni urug'i etilishi oldidan va o'zining holicha olish kerak”. Ibn Sino: “Uzish vaqtini tanlab olgan dori kuchli bo'ladi”



Ibn Sinoning aytishicha tarvuz uzilganda qandoq bo'lsa, shundayligicha qoyilsin, shunday qilinmasa zaiflashadi. Uning ko'kligi to'liq ketib sargaya boshlaguncha uzulmasin. Chunki shunday qilinmaganda, u yomon zararli va o'ldiruvchi bo'ladi.

Bunda 10-asr bu Ibn Sino tavsiyalari rivojlanishida hamma narsa o'zgarib qolmaydi. Farmakognoziyadan (dori o'simliklar haqida fan) hozirgi vaqtda ham yordam berishlari ayni shu yuklangan joylarda dorvor joylarni ko'rishni tavsiyalari deyarli o'zgarmaydi.

Ko'rsatib o'tilgan saqlanishlar Ibn Sino xavfsizligi o'zining katta tajribalaridan va kuzatilishlaridan kelib chiqqan holatda tavsiya etiladi. hozirgi zamon

farmakognoziyada esa bu saqlashlarni biologik faol moddalarning aynan tavsiya qilingan darajada deb topiladi.

Ochiq havoda uzilgan meva ho'l havoda yoki yomg'ir yog'ishiga uzilganiga qaraganda yaxshiroqdir.

Ibn Sino yana: yig'ilgan giyoxlarning hammasi bog'langanlardan yig'ilganga qaraganda kuchliroq, ko'pinchcha hajmi kichiroq bo'ladi. Tog'-toshloqlarda terilgan – undanda kuchliroq.

Shunday dorvor o'simliklarni yuqori sifatli mezoni va unga qo'shiladigan talabni tasdiqlash bilan Ibn Sino kelajak farmakognoziya faniga asos solgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zME. Birinchi jild. Toshkent, 2000-yil
2. <http://old.pharmi.uz/wp-content/uploads/2020/07/%D0%98%D0%B1%D0%BD-%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D0%BE-2020.pdf>
3. <https://thepharma.media/publications/articles/23189-pohudenie-po-programme-farmacevt-kak-dietolog>
4. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Diyetologiya>