

Овқатланиш: Соғлом бўлиш учун нималар истеъмол қилиш керак

11

БОБ

ЯХШИ ОВҚАТЛАНМАСЛИҚДАН КЕЛИБ ЧИҚАДИГАН КАСАЛЛИКЛАР

Одамнинг яхши ўсиб-униши, соғлом бўлиши ва кўп ишлаши учун яхши овқат зарур. Кўпгина касалликлар тўйиб овқатланмасликдан келиб чиқади.

Организми учун зарур бўлган овқатларни емаган ёки тўйиб овқатланмаган киши, касал ва дармонсиз бўлади ёки овқатга *ёлчимаслик*, деб шуни айтилади.

Тўйиб овқатланмаслик қуйидаги муаммоларни келтириб чиқариши мумкин:



болаларда

- болаларнинг секин ўсиши ёки етарли вазнга эга бўлмаслик (534-бет)
- юриш, гапириш ва фикрлаш сустлиги
- қориннинг катталиги, қўл ва оёқларнинг озғинлиги
- узоқ давом этувчи кўплаб касалликлар ва инфекциялар оғирроқ кечади ва кўп ҳолларда ўлимга олиб келади
- ҳаракатсизлик боланинг хомуш бўлиши ва ўйинга қизиқмаслиги
- юз, оёқ ва қўллар терисининг тез-тез яра ёки доғ-доғ бўлиб туриши, бадан шишиши
- сочининг тикка-тикка бўлиб, ингичкалашуви, тўкилиши, ўз ранги ва жилосини йўқотиши
- шабкўрлик, кўзнинг қуруқлашуви ва кўрмаслик

ҳар қандай одамда

- дармонсизлик ва тез толиқиш
- иштаҳа йўқолиши
- камқонлик
- оғиз бичилиши
- оғриқлитил
- оёқларнинг қизиши, уларда сезги йўқолиш ҳоллари

Қуйидаги касалликларга бошқа нарсалар билан бир қаторда , баъзан яхши овқатланмаслик ҳам сабаб бўлса-да, ва кўпинча, уларнинг оғирлашувига олиб келади.

- сурункали ич кетиши
- доимий инфекциялар
- қулоқ шанғиллаши
- бош оғриғи
- милк қонаши ва қизариши
- терининг салга кўкариши
- бурундан қон оқиши
- ошқозоннинг оғриб туриши
- терининг қуруқлашиши ва ёрилиши
- ошқозон безовта қилиши ёки юракнинг кучли зарб билан уриши
- нотинчлик (асабийлашиш), турли хил асабий ва руҳий муаммолар
- жигар циррози

Ҳомиладорлик даврида яхши овқатланмаслик онада камқонлик ва дармонсизликни келтириб чиқаради ҳамда туғиш пайтида ёки ундан кейинги даврда бундай оналар орасида ўлим хавфи кучаяди. Шунингдек, бу касаллик, боланинг тушиб кетишига, ўлик, жуда кичкина ёки нуқсонли бўлиб туғилишига ҳам сабаб бўлади.

Тўғри овқатланиш организмнинг касалликка қарши курашишида ёрдам беради

Яхши овқатланмаслик ҳозиргина айtilган соғлиқ муаммоларининг тўғридан-тўғри сабабчиси бўлиши мумкин. Лекин энг муҳими, тўғри овқатланмаслик организмнинг ҳар қандай касалликка, айниқса, инфекцияларга қарши кураша олиш қобилиятини сусайтиради.

•Яхши овқатланмаган болалар тўсатдан бошланадиган ичкетар

Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

касаллигига яхши овқатланадиган болаларга нисбатан кўпроқ чалинувчан бўладилар.

- Тўйиб овқатланмайдиган болалар учун қизамиқ, айниқса, хавфлидир.
- Тўйиб овқатланмаганларда ўпка касали (сил) кўп учрайди ва жуда тез оғирлашиб кетади.
- Спиртли ичимликларни кўп истеъмол қилиш туфайли келиб чиқувчи жигар циррози ҳам тўйиб овқатланмайдиган кишиларда кўп учрайди ва оғирроқ кечади.
- Умумий шамоллаш каби унчалик хавфли бўлмаган муаммолар ҳам, тўйиб овқатланмайдиган кишиларда оғирроқ кечади, узоқроқ давом этади ёки аксари ўпка шамоллаши - зотилжам (пневмония)га олиб келади.

**Тўғри овқатланиш касалнинг
соғайишига ёрдам беради.**

Яхши овқат, фақатгина касалликнинг олдини олишга ёрдам берибгина қолмай, у касал организмнинг касаллик билан курашиши ва тез соғайишига ҳам ёрдам беради. Шунинг учун киши касал пайтида етарли, тўйимли овқат истеъмол қилиши, айниқса, муҳимдир.

Афсуски, баъзи оналар бола касал бўлган ёки ич кетишга учраган пайтда айрим тўйимли овқатлар беришни ёки эмизишни тўхтатиб қўядилар ва шунинг учун бола дармонсизлана бошлайди, касаллик билан кураша олмайди ва нобуд бўлиши мумкин. **Касал болага овқат зарур! Агар у овқатланишни хоҳламаса, уни овқатланишга унданг.**

Бола қанча еб-ичишни хоҳласа, шунчалик сабр билан қоринни тўйғазинг. Сабр - тоқатли бўлинг, чунки бемор бола кўпинча кўп овқат ейишни хоҳламайди. Шунинг учун кун давомида уни кўп овқатлантиринг. Боланинг кун бўйи кўп сийишига, унинг кўп миқдорда суюқлик ичаётганига ҳам эътибор беринг. Агар бола қуюқ овқатлар емаса, уларни эзиб, суюқ каша ёки бўтқа ҳолида беринг.

Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

Кўпинча тўйиб овқатланмасликнинг белгилари кишининг бошқа бирор касалликка чалинган пайтида пайдо бўлади. Масалан, бир неча кундан бери ич кетиб турган боланинг оёқ-қўллари, юзи шишиб, оёқларида тўқ рангдаги доғ ва арчиладиган жаралар пайдо бўлиши мумкин. Бу тўйиб овқатланмасликнинг оғир турида учрайдиган белгилардир. Бундай бола янада тез-тез ва янада яхшироқ овқатланиши керак! Унинг қорнини кун давомида кўп марталаб тўйғазинг.

Касаллик пайтида ва тузалгандан сўнг яхши овқатланиш жуда муҳим.



ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШ НИМА УЧУН МУҲИМ?

Тўғри овқатланмайдиган одамларда **тўйиб овқатланмаслик** касаллиги бошланади. Бу касаллик овқатланмасликнинг ҳар қандай туридан: “умумий тўймаслик” ва “етарлича тўймаслик” ёки овқатга ёлчимасликнинг бошқа турларидан ҳамда қайсидир овқатларни жуда кўп ейиш (жуда семириб кетиш, 246-бетга қаранг)дан келиб чиқиши мумкин.

Ҳар қандай одамда тўймасликнинг оддий тури келиб чиқиши мумкин, лекин бу қуйидагилар учун, айниқса, хавфлидир:

- **болалар** учун, чунки уларга яхши улғайиш ва соғлом бўлиш учун, кўп овқат керак бўлади;
- туғиш ёшидаги **аёллар** учун, айниқса, улар ҳомиладор ёки эмизикли бўлсалар, чунки уларга ўзлари ва чақалоғининг соғлом бўлиши учун, ҳамда ўз кундалик юмушларини бажариши учун қўшимча овқат керакдир;

• **ёши катта кишилар** учун, улар овқатнинг мазасини яхши била олмайдилар, чунки уларнинг кўпинча тишлари тушиб кетган бўлади, шунинг учун, улар бир вақтнинг ўзида кўп овқат истеъмол қила олмайдилар, қолаверса, уларнинг соғлом бўлишлари учун ҳам яхши овқатланишлари зарур.

Тўйиб овқатланмайдиган бола яхши ўсмайди. У одатда бошқа болаларга нисбатан нимжонроқ ва кичкинароқ бўлади. Шунингдек, у салга аччиқланишга, кўп йиғлашга, бошқа болаларга нисбатан кам ҳаракат қилишга, кам ўйнашга ва тез-тез касалга чалинишга мойилроқ бўлиб қолади. Агар бола ичкетарга чалиниб қолса ёки бошқа юқумли касалликлар билан оғривса, у вазнини йўқотади.

Боланинг тўйиб овқатланмаётганлигини текширишнинг энг яхши йўли бу—қўлнинг энг юқори қисми айланасини ўлчашдир.

Болаларнинг тўйиб овқатланаётганлигини текшириш: Қўлнинг энг юқори қисми кўрсаткичи

Бола бир ёшдан ошгандан сўнг, унинг оёқлари, қўллари ва юзи дўмбоқ кўринишига қарамай, қўлининг энг юқори қисми айланаси 13,5 см. дан кам бўлса, у тўйиб овқатланмаётган бўлади. Агар 12,5 см. дан кам бўлса касаллик оғир ҳолатда бўлади.

Боланинг касал ёки касал эмаслигини аниқлашнинг бошқа йўли боланинг доимий равишда, яъни бир ёшгача ҳар ойда бир марта, кейинчалик эса ҳар уч ойда бир марта оғирлигини тортиб туришдир. Соғлом, тўйиб овқатланадиган боланинг оғирлиги доимий равишда ортиб боради. Болаларнинг оғирликлари ҳамда „Бола саломатлиги“ жадвалидан фойдаланиш ҳақида 21-бобда батафсил ёзилган.



ТЎЙИБ ОВҚАТЛАНМАСЛИКНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ

Соғлом бўлиш учун бизнинг организмимизга кўп яхши овқат керак. Биз истеъмол қилаётган овқатлар кўпгина талабларни қондиради. Биринчи навбатда, улар бизнинг фаол ва кучли бўлишимизни сақлаб қолиш учун етарли **қувват** билан таъминлаши лозим. Шунингдек, у танамиздаги турли хил аъзоларни **тиклаш**, **соғломлаштириш** ҳамда **ҳимоялашга** ёрдам бериши шарт. Буларнинг ҳаммасини бажариш учун биз ҳар куни турли овқатлар ейишимиз керак.

АСОСИЙ ВА ЁРДАМЧИ ОВҚАТАЛАР

Дунёдаги инсонларнинг аксарияти **асосий озуқаларнинг арзон турадиган** ҳар хил туринигина истеъмол қиладилар. Булар мамлакатларнинг географик жойлашувига қараб гуруч, маккажўхори, буғдой ёки картошка бўлиши мумкин. **Ва “асосий овқат” одатда организмнинг овқатга бўлган кундалик эҳтиёжининг катта қисмини қондиради.**

Шунга қарамай, **асосий овқатнинг** ўзи, кишининг соғлом бўлиши учун етарли эмас. Маълум **ёрдамчи овқатлар** ҳам керак. Бу асосан ўсаётган болалар, ҳомиладор ёки эмизикли оналар ҳамда кексалар учун жуда муҳим.

Бола доимий тарзда асосий овқатлар билан етарли таъминланиб борса ҳам, у озиб ва кучсизланиб қолиши мумкин. Бунинг сабаби кўпинча, асосий овқат таркибининг кўп қисми сув ва толалардан иборатлиги. Шу туфайли ўсишга ёрдам берувчи қувватни олгунга қадар бола қорни тўйиб қолади.

Биз бундай болаларнинг қувватга талабини қондиришга ёрдамлашувчи 2 хил йўл тутишимиз мумкин:

1. **Болаларни тез-тез овқатлантиринг.** Бола жуда ёш, ниҳоятда озғин ёки яхши ўсмаётган бўлса, уни бир кунда камида 5 марта овқатлантиринг. Шунингдек, овқатланиш маҳаллари ўртасида енгил тамадди қилдиринг.



БОЛАЛАР ХУДДИ ЖЎЖАЛАРГА
ЎХШАБ ДОИМО ЧЎҚИЛАБ
ТУРИШЛАРИ КЕРАК



2. Шунингдек, асосий овқатларга ёғ, шакар ёки асал каби юқори қувватли “ёрдамчи овқатлар” қўшинг. Энг яхшиси, ўсимлик ёғи ёки таркибида ёғ моддаси кўп бўлган ёнғоқ, ер ёнғоқ ва, айниқса, ошқовоқ уруғи ёки кунжут қўшишдир.



Агар боланинг қорни унга қувват бўладиган овқатни етарли емасидан олдин тўйиб қолса, бола озғин ва нимжон бўлиб қолади.



Уз қувват эҳтиёжларини қондириш учун бола, мана шунча миқдорда қайнатилган гуруч ейиши керак бўлади.

Лекин гуручга озгина ўсимлик ёғи қўшилганда, унга фақат шунча миқдорда қайнатилган гуруч керак.

Кўпгина қувватли овқатлар асосий овқатга қўшимча қувват беради. Шунингдек, “ёрдамчи” овқатларнинг қуйидаги 2 турини ҳам асосий овқатга қўшиш керак:

Имкони бўлганда нўхот, сут, тухум, ер ёнғоқ, балиқ ва гўшт каби “танани ўстирувчи” овқатлардан қўшинг.

Шунингдек, мева-сабзавотлар ва кўкатлар сингари “ҳимояловчи” овқатлардан ҳам қўшишга ҳаракат қилинг. “Ҳимояловчи” овқатлар организмни муҳим витамин ва минераллар билан таъминлайди (222-223-бетларга қаранг).

БАҚУВВАТ ВА СОҒЛОМ БЎЛИШ УЧУН ТЎҒРИ
ОВҚАТЛАНИШ КЕРАК



Мустаҳкам уй қуриш учун фундамент (пойдевор), девор, том ва печка керак. Соғлом юриш учун овқатланишда ҳам 4та аҳамиятли нарсага эътибор бериш керак.

1. Асосий Овқатлар

Нон, гуруч, картошка, дон маҳсулотлари, макаронлар

2. Ўстирувчи Овқатлар

А. Сутли овқатлар, сут, қатиқ, қаймоқ, пишлоқ, сузма

Б. Гўшлар ва ловиялар. Турли хил гўшлар, мош, ловия, нўхат, соя, тухум.

3. Ҳимояловчи Овқатлар

А. Мевалар (анор, қовун, қулупнай, анжир, ўрик, олма, гилос, тарвуз)

Б. Сабзавотлар (сабзи, кўкатлар, ошқовоқ, помидор, болғар қалампири, турп, редиска, бодринг, бақлажон, қизилча)

4. Қувват Берувчи Овқатлар

ёғлар, асал, сариёғ, шакар.

Яхши овқатланмаса, қуйидаги салбий таъсирлар кўринади:

- Одатдаги оддий касалликлар ва инфекциялар уларда узоқроқ кечади.
- Тананинг касалликларга қарши курашиш қобилияти (айниқса, инфекцияларга) сусаяди.
- Болаларнинг ақлий ва жисмоний ривожланишига ёмон таъсир қилади.
- Камқонлик касалини келтириб чиқаради.

1. Асосий овқатлар мустаҳкам уй учун зарур бўлган **пойдевор (фундамент)** кабидир. Одатда асосий овқатлар арзон витаминлар ва минералларга бой бўлган яхши қувват манбаидир. Бу асосий овқатлар тана учун керакли бўлган кўпгина зарур нарсаларни беради, лекин саломатликни сақлаш ва тананинг ўсишига ёрдам бериш учун (айниқса, болаларга) етарли эмас.

2. Оёқ ости **деворлар** нечоғлик муҳим бўлса, одам учун “ўстирувчи овқатлар”, яъни сут, тухум, гўшт, балиқ, нўхот ва бошқа қувватли масалликлар шунчалик муҳимдир. Бу овқатларсиз тана бақувват ва соғлом бўлиб ўсмайди (мускуллар, суяклар, аъзолар).

3. Уйнинг **томи** одамларни ёғин-сочиндан ҳимоя қилади. “Ҳимояловчи овқатлар” витаминларга бойдир ва улар ҳам бизнинг танамизни касал бўлишдан ҳимоя қилади. Касал бўлган пайтимизда эса танамизни соғайиши учун зарур нарсалар билан таъминлайди.

4. **Печка** қишда уйимизни иситади, лекин том ва деворларсиз у бефойда. “Қувват берувчи овқатлар” танани ишлаши учун қувват билан таъминлайди, лекин “ўстирувчи” ва “Ҳимояловчи овқатлар” етарлича истеъмол қилинмаса, у унчалик фойдали эмас.

Яхши овқатланиш дегани икки нарсани ўз ичига олади:

- 1. Етарли даражада овқатланиш**
- 2. Озиқ-овқатнинг витаминга бой турларини истеъмол қилиш.**

Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

Асосий овқатлар деганда нон, гуруч, макарондан тайёрланган овқатларни тушуниш керак. Сиз бу нарсаларни еганингизда қорнингиз тўяди. Лекин бу, сизнинг меҳнат қилишингиз, соғлом юришингиз, агар ҳомиладор ёки эмизикли бўлсангиз, болангиз учун етарли эмас. Сиз ҳар кун овқатингизга сут, қатиқ, тухум, гўшт, агар буларга пулингиз етмаса, кўкатлар, мош, ловия, нўхот қўшишингиз керак.

Аёл туққандан кейин, иложи борича, энг тўйимли овқатларни **ейиши лозим**. Одатда янги туққан аёлга фақат нон ейиш, атала, мастава ичишга рухсат берилади. Натижада аёл кучсизланиб касалликка берилувчан бўлади. Шунинг учун аёл туққандан кейин зарур маҳсулотлар - гўшт, тухум, товуқ гўшти, балиқ ва мева сабзавотлар ейиши керак.

Овқатнинг хили - жонингиз дили: Агар овқатингиз бир хил бўлса, бу сизнинг соғлигингиз учун етарли бўлмайди; шунинг учун қувватли, витамин ва минерал тузларга бой бўлган турли хилдаги овқатларни ейишингиз керак.

Агар болалар овқатида витаминлар етарли бўлмаса, лаб бичилиши пайдо бўлади.

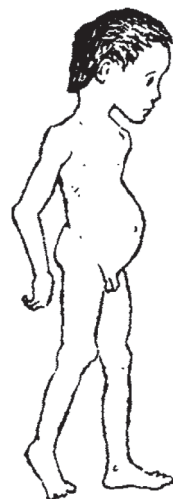
ТҲЙМАСЛИКНИ АНИҚЛАШ

Тўймасликнинг ҳар хил турлари бор, оғир тури баъзан болаларда бўлади.

ТҲЙМАСЛИКНИНГ ЕНГИЛ ТУРИ

Бу жуда кўп тарқалган ҳодисадир, лекин у доим ҳам кўзга яққол ташланмайди. Бундай бола тўйиб овқатланадиган боладек тез ўсмайди ёки вазни ортмайди. У гарчанд кичкина ва нимжон кўринса ҳам, одатда касалга ўхшамайди. Бироқ, ёмон овқатланганлиги туфайли инфекцияларга қаршилиқ кўрсатишга ожизлик қилади.

Шунинг учун унинг **жиддий касал** бўлиб қолиши осон, унинг тузалиши ҳам яхши овқатланадиган болага қараганда узоқроқ давом этиши мумкин.



Бундай болалар кўп ҳолларда ич кетиш ва шамоллашлардан азоб чекадилар. Уларнинг шамоллашлари одатда узоқроқ давом этади ва зотилжамга айланиб кетиш эҳтимоли бор. Қизамиқ, сил ва бошқа **кўплаб юқумли касалликлар** тўйиб овқатланмайдиган бундай болалар учун **хавфлироқдир**.

Бундай болаларга жиддий касалланмасларидан олдин, етарли овқат бериш ва алоҳида эътибор қилиш муҳимдир. Шунинг учун болаларнинг вазнини доимий равишда тортиб туриш ҳамда қўлларининг энг юқори қисмини ўлчаш ҳам муҳим. Бу бизга тўймасликнинг шу турини эртароқ билиб олиш ва уни бартараф этишда ёрдам беради

Тўймасликнинг олдини олиш учун берилган кўрсатмаларга риоя қилинг.

ЎТКИР ТЎЙИНМАСЛИК

Бу кўпинча эрта ёки бирданига эмизишдан тўхтатилган ва юқори қувватли овқатларни етарли истеъмол қилмаган чақалоқларда юз беради. Ўткир тўймаслик кўпинча бола ич кетиш ёки бошқа юқумли касалликлар билан оғриганда бошланади. Биз одатда бундай болаларни ҳеч қандай ўлчашларсиз билиб олишимиз мумкин. Қуйидагилар 2 та асосий мисоллардир:

“ҚУРУҚ” ТЎЙМАСЛИК - МАРАЗМ

сочлари нимжон

Белгилари:

Бундай бола озуканинг ҳеч қандай туридан етарли истеъмол қилмайди. Бундай болада **қуруқ тўймаслик** ёки *маразм* касали бор дейилади. Бошқа сўз билан айтганда, у очдир. Унинг гавдаси кичкина, жуда нимжон ва ҳолдан тойган, танаси суяк ва теридан ташкил топган.

юзлари қари
одамникидек

доимо оч

қорни шишган

жуда озғин
керакли вазндан
анча енгил



Бундай бола тўйимли, айниқса, қувват берадиган овқатлардан ейиши керак.

БУ БОЛА ТЕРИ ВА СУЯҚДАН ИБОРАТ

“ҲЎЛ” ТҲЙМАСЛИК - КВАШИОРКОР

Бундай боланинг

оёқлари, қўллари ва юзи шишган бўлади, шунинг учун у хомсемиз деб номланади. Бола „ўстирувчи„ ёрдамчи озуқалар ёки оқсилларни етарли равишда истеъмол қилмаганидан шундай ҳолга тушади. Бунда қабул қилинган ҳар қандай оқсилни ўсиш учун эмас, қувват учун ишлатиб юборади.

„ой“ шаклидаги юмалоқ шишган юз

ўсишдан тўхтаган ярали ва арчилаётган тери

қўл ва оёқлари шишган



мускуллари ривожланмаган (лекин бироз ёғи бўлиши мумкин)

қўлининг юқори қисми озғин

кўриниши ғамгин

соч ва танаси ўз рангини йўқотган

Нам жойда сақланган ва озгина пўпанаклаган ловия, мош ёки бошқа овқатларни ейиш ҳам бундай ҳолатга сабаб бўлиши мумкин.

Аввал бола шишади. Бошқа белгилар кейинчалик пайдо бўлади.

БУ БОЛА ВУЖУДИ, ТЕРИ, СУЯК ВА СУВДАН ИБОРАТ.

Бу бола таркиби оқсилга бой ва қувватли бўлган озуқаларни кўпроқ ва тез-тез истеъмол қилиши керак (222-223-бетларга қаранг).

Эскириб қолган, ачиган ва пўпанаклаган овқатларни истеъмол қилманг.

ТҲЙМАСЛИКНИНГ БОШҚА ТУРЛАРИ

Очлик (маразм) ёки оқсил моддасининг етарли эмаслиги (квашеоркор) етарли овқатланмасликнинг ўткир турларининг келиб чиқишига сабаб бўлади. Бироқ тўймасликнинг бошқа турлари одамлар ейдиган овқат таркибида маълум витаминлар ва минерал тузлар етишмаслигидан келиб чиқиши мумкин. Етарли овқатланмасликнинг қуйидаги кўринишлари ҳақида шу боб охири ва кейинги бобларида батафсил тўхталамиз.

- Витамин **А** етарли бўлмаганда болалар **шабқўрлиги** (421-бетга қаранг);
- Витамин **Д** етишмаганда **рахит** (245-бетга қаранг);
- Мева-чева, сабзавот ва витаминларга бой бошқа озиқ-овқатлар етарли истеъмол қилмаганда турли **тери касалликлари, оғиз ва лаб бичилиши ва милкларнинг қонаши** (430- ва 392-бетларга қаранг);
- Темир моддаси етарли бўлмаган одамларда **камқонлик** (242-244-бетларга қа ранг);

Йод етишмаганда **буқоқ** бошланади (249-бет).

Ушбу она ва бола камбағал оиладан, уларнинг иккаласи ҳам тўйиб овқатланмаганлар. Отаси кўп ишлайди, лекин оилани яхши боқиш учун етарли пул топа олмайди. Онанинг қўлларидаги доғлар етарли овқатланмасликнинг бир тури бўлган пеллагра касаллигининг аломатидир. У озуқага бой бўлган нўхат, ловия, тухум, мева, гўшт ва сабзавотларни деярли истеъмол қилмасдан кўпинча жўхори еб келган.

Она чақалоқни эмизмаган. Болани фақат бўтқа билан озиқлантирган. Бўтқа боланинг қорнини тўйдирган бўлса-да, унинг соғлом ўсиши учун етарли озуқалар билан таъминлай олмаган. Натижада бу 2 яшар болада, тўймасликнинг оғир тури бошланган. У жуда кичкина ва озғин. Қорни шишиб чиққан, сочлари сийрак. Одатдагига нисбатан ақлий ва жисмоний ривожланиши ҳам суст. **Бунинг олдини олиш учун она ва бола яхшироқ овқатланишлари зарур.**



ПУЛ ВА ЕР КАМРОҚ БЎЛГАНДА ЯХШИРОҚ ОВҚАТЛАНИШ ЙЎЛЛАРИ



Яхши озикланмаслик ва очликка кўп нарсалар сабаб бўлади. Энг асосий сабаб—камбағалликдир. Дунёнинг кўп жойларида бир қанча одамлар катта ер, мулкка эгадирлар. Камбағаллар ерни ижарага олиб, ишлов берсалар ҳам ер эгалари унинг ҳосилининг кўп қисмига эгалик қиладилар. **Давлат ерларни одамлар учун ҳаққоний тақсимлашни йўлга қўймагунича, очлик ва ёмон овқатланиш муаммоси тўлалигача ечилмайди.**

Лекин арзон нархда яхши овқатланиш учун одамлар бир қанча нарсалар қилишлари керак. **Экинларни алмашлаб экиш, зовурлар қазииш ва суғориш орқали ернинг ҳолатини яхшилаш, балиқ, асалари боқиш, дон етиштириш ва оила чорбоғларини ривожлантириш каби чоралар шулар жумласидандир.** Агар бутун қишлоқ ёки бир нечта оилалар бирлашиб шу ишлардан бирортасини биргаликда амалга оширса, овқатланишни яхшилаш учун анча нарсалар қилиниши мумкин.

Ер ва экин экиш масаласини кўриб чиқаётиб, шуни унутмаслик керакки, берилган ер одамларнинг маълум қисмини боқиши мумкин. Шунинг учун баъзилар „кичик оилалар яхшироқ яшайди“ деб фикр юритадилар. Лекин баъзи оилалар учун кўп болали бўлиш иқтисодий зарурият. Камбағал оилалар болалари 10 ёки 12 ёшга етганларида ўз ота-оналарига ёрдам бера бошлайдилар. Кўп болали бўлиш, ота-оналарга қариган чоғларида ўз болаларидан ғамхўрлик ва ёрдам олиш имконини беради.

Қисқаси, иқтисодий ва ижтимоий муаммолар ота-оналарни кўп болали бўлишга ундайди. Шунинг учун ер ва одамлар орасидаги мувозанатни сақлаш, фақат одамларнинг оилалари кичик бўлиши билан ҳал қилиниб қолмайди. Балки, ерни одилона тақсимлаш, ойликларни ҳаққоний тўлаш ва камбағалликни йўқотиш йўлидаги бошқа қадамларни амалга ошириш орқали бўлади. Фақат шундагина одамлар кичик оилали бўлиши ва доимий ер ва одамлар орасидаги тенгликка эришишлари мумкин.

Пул оз бўлганда, уни оқилона ишлатиш муҳимдир. Бунда ота-она баҳамжиҳат бўлиб, пулни тўғри сарфлашлари керак. Кўп

ҳолларда ота шундоқ ҳам оз бўлган пулни тўйимли овқат, тухум туғадиган товуқ сотиб олиш ёки оила соғлиғини яхшилаш кабиларга сарфлаш ўрнига ичкилик ёки тамаки (сигарет)га ишлатади. Агар биргалиқда ичадиган кишилар маст бўлмаган чоғларида тўпланиб, ушбу муаммолар ва уларнинг ечимлари ҳақида суҳбатлашсалар, жуда яхши натижаларга эришган бўлардилар.

Шунингдек, баъзи оналар болаларига ширинликлар ва газли ичимликлар олиб бериш ўрнига ўша пулларини тухум, сут, ёнғоқ каби тўйимли овқатга сарфласалар яхши бўларди. Бунда уларнинг болалари бир хил миқдордаги ўша пул эвазига соғломроқ бўлишлари мумкин. Оналар билан бу масалани кўриб чиқинг ва ечимини изланг.

ЙЎҚ



АГАР СИЗ ПУЛИНГИЗ ОЗ БЎЛСА-Ю, ЛЕКИН
БОЛАНГИЗНИНГ КУЧЛИ БЎЛИШНИ
ХОҲЛАСАНГИЗ: УНГА ГАЗЛАНГАН
ИЧИМЛИКЛАР ВА ШИРИНЛИКЛАР ЎРНИГА
2ТА ТУХУМ ЁКИ БИР ҲОВУЧ ЁНҒОҚ ОЛИБ
БЕРИНГ

ҲА



Арзон нархли сифатли овқатлар:

Дунёда кўплаб одамлар тананинг ўсишига ёрдам берадиган, “ҳимоя” қиладиган ва кўшимча қувват билан таъминлайдиган “ёрдамчи” овқатларни (айниқса, гўшт, сут маҳсулотлари қиммат бўлганидан) истеъмол қилмайдилар, афсуски, кўпинча крахмалга бой овқатлар ейдилар.

Кўп одамларнинг ҳайвон маҳсулотларини сотиб олишга қурби етмайди. Ҳайвонларни боқиш учун катта ер майдонига эга бўлиш керак. Камбағал оила ҳайвон маҳсулотларидан балиқ, гўшларни сотиб ололмаса, ўрнига гуруч, жўхори каби асосий масалликлар билан бир қаторда ловия, нўхот, мош, ер ёнғоқларни истеъмол қилиш орқали тўйимлироқ овқатланиши мумкин.

Одамлар оқсил ва бошқа ёрдамчи озуқаларнинг кўпгина қисмини ўсимликлардан олсалар ҳам кучли ва соғлом бўлишлари мумкин.

Чунки ўсимликларда (тананинг ўсишига ёрдам берадиган) оқсил кўп бўлсада, уларда инсон организми учун зарур бўлган баъзи оқсиллар бўлмайди.

Турли ўсимликлардан истеъмол қилишга ҳаракат қилинг. Хилма-хил ўсимликлар организмни турли оқсил, витамин ва минераллар билан таъминлайди.

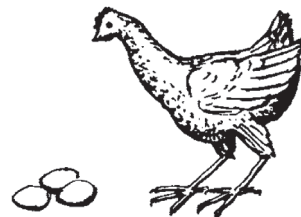
Масалан: ловия ва жўхори, бирга истеъмол қилинганда организмнинг эҳтиёжларини алоҳида-алоҳида истеъмол қилингандан кўра яхшироқ қондиради. Агар бунга бошқа сабзавот ва мевалар қўшилса, яна ҳам яхшироқ бўлади.

Куйида витамин, минерал ва оқсилни қандай қилиб арзон нархда кўпроқ олиш имкониятлари ҳақида гапирамиз.

1. Кўкрак сути. Бу бола учун энг арзон, соғлом ва энг тўйимли овқатдир. Она оқсилга бой ўсимликлар билан озиқланса, чақалоқ учун энг баркамол овқат— кўкрак сути етарлича ҳосил бўлиб туради. Она сути бола учун жуда яхши овқат бўлибгина қолмасдан, балки кўп пул сарфлашдан ва кўп касалликлардан сақлайди!



2. Тухум ва товуқ. Оқсилга бой энг яхши ҳайвон маҳсулотларидан бўлган тухум кўп жойларда жуда арзон маҳсулотлардан биридир. Эмизилмайдиган болаларга тухумни пишириб ёки овқатга аралаштириб бериш мумкин. Тухум кўкрак сути билан бир қаторда бола ўсган сари берилиши ҳам мумкин.



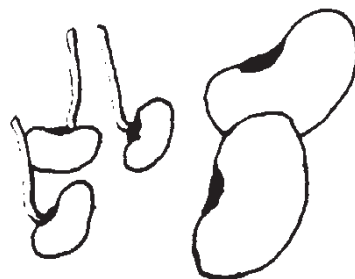
Қайнатилган тухум пўстини яхшилаб эзиб овқатга аралаштириб берилса, у яралар пайдо бўлаётган, тишлари тўкилаётган ва мускуллари тортишаётган ҳомиладор аёллар организмни зарур Кальций билан таъминлайди.



Оиланинг ўзи товуқ боқиб, гўшт етиштирадиган бўлса, бу ҳам тўла қимматли оқсилга сероб маҳсулот олишнинг энг яхши ва арзон усулларида бири бўлади.

3. Жигар, юрак, буйрак. Булар, айниқса, оқсил, витамин ва темир моддасига (камқонликка қарши) бойдир ва кўпинча гўштга нисбатан арзон. Шунингдек **балиқ** ҳам гўштга нисбатан арзон ва анча тўйимли маҳсулотдир.

4. **Ловия, нўхот, мош** арзон оқсил манбаидир. Уларнинг озгина куртак чиқарганларини овқатга солиб ишлатинг, чунки куртак чиқарганлари витаминларга яна ҳам бойроқдир. Ёш болаларнинг овқатига яхшилаб пишириб пўсти арчилган ва эзилган ловияни қўшиш мумкин.



Ловия, нўхот ва бошқа дуккаклилар нафақат арзон оқсил манбаи хисобланади, балки улар ернинг унумдорлигини ҳам оширади, улардан сўнг экилган экинлар яхши ўсади. Шунинг учун ҳам экинларни алмашлаб ва биргаликда экиш самаралидир. (44-бетга қаранг).

5. **Яшил баргли ўсимликлар** таркибида бироз темир ва оқсил ҳамда кўплаб А витамини бор. Айниқса, ловия, нўхот, ошқовоқ ва қовоқча (кабачок) ларнинг барглари озиқли моддаларга бой. Уларни қуритиб, тўйиб истеъмол қилиш ва бола овқатига қўшиб бериш мумкин.



Эслатма: Карам ва салат каби оч яшил баргли сабзавотлар унча озуқали эмас. Тўқ яшил баргли сабзавотларни ўстириш яхшироқ.

6. **Гуруч, бўғдой ва бошқа дон маҳсулотларининг** тегирмонда пўстидан ажратилмай янчилгани тўйимлироқдир. Ўртача янчилган гуруч ва бўғдой, майда янчилган маҳсулотга нисбатан оқсил, витамин ва минералларга бойроқ.



Эслатма: Бўғдой, жўхори ва гуручлардаги оқсиллар ловия ёки мошлар билан истеъмол қилинганда организмга

яхшироқ сингади.

7. Сабзавотлар, гуруч ва бошқа овқатларни сувда бироз пиширинг, лекин ўта пишириб юборманг. Чунки бунда оқсиллар йўқолиб, витаминлар оз қолади. Қайнатмадан ортган сувни ичиш ёки бошқа овқатга қўшиб ишлатиш мумкин.



8. Кўплаб ёввойи ва резавор мевалар табиий шакарга бой бўлганидек, “С”(Ц) витаминига ҳам бой бўлади. Улар қўшимча витамин ва қувват манбаидир. (Эҳтиёт бўлинг. Меваларнинг заҳарлилари ҳам бор.)



9. Ловия ва бошқа овқатларни чўян қозонда пишириш овқатда темир моддасини кўпайтиради ва камқонликнинг олдини олади. Агар овқатингизга помидор ҳам қўшсангиз, унда темир моддаси яна ҳам кўпроқ бўлади.

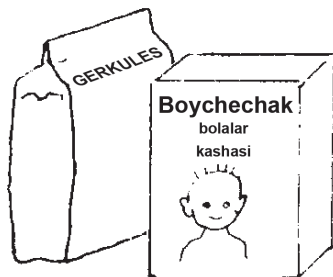


Темир моддаси олишнинг яна бир йўли: лимонга бир- нечта михни бир-нечта соатга санчиб қўйинг. Сўнг лимонни сиқиб шарбатини (шакар қўшса ҳам бўлади) ичинг.

10. Баъзи мамлакатларда соя, пахта мойи, қаймоқ қўшиб тайёрланган турли аралашмалар ва бир қатор арзон нархли болалар овқатлари ҳам бор.

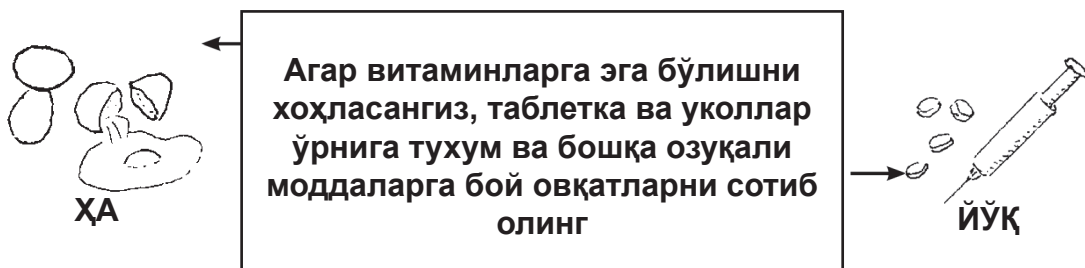
Улардан баъзиларининг таъми бошқаларига нисбатан яхшироқ бўлади, аммо ҳаммаси ҳам яхши маромлаштирилган овқатлардир.

Улар бўтқа, каша каби болалар овқатига қўшилганда, арзон нархли озуқа сифатида хизмат қилади.



ВИТАМИНЛАРНИ ҚАЕРДАН ОЛИШ КЕРАК: ТАБЛЕТКА, УКОЛ, СУЮҚ ДОРИЛАРДАНМИ ЁКИ ОВҚАТДАНМИ?

Кимки таркибида ҳам мева, ҳам сабзавотлар бўлган хилма-хил овқатлардан истеъмол қилса, организми учун зарур бўлган барча витаминларни олади. Яхши овқатланиш витаминли таблеткалар, уколлар, суюқ дорилар ёки қувват берадиган воситаларни олишдан доимо афзалроқдир.



Баъзан озуқали овқатларни топиш қийин бўлиши мумкин. Агар одам аллақачон тўймасликка чалинган бўлса, у иложи борича яхши овқатланиши ва ундан ташқари витаминлар ичиши керак.

Лекин витамин дориларига эҳтиёж туғилса, уларнинг таблеткалари, уколларидан кўра яхши ва арзонроқ, хавфсизроқдир. **Витаминларни укол сифатида қабул қилманг! Уларни таблетка шаклида ичган яхшироқ - айниқса, озуқали модда сифатида.**

Агар сиз витамин дориларни сотиб олмоқчи бўлсангиз уларда қуйидаги витамин ва минераллар бор-йўқлигига эътибор беринг.

- Никотин кислотаси
- B_1 витамини (тиамин)
- B_2 витамини (рибофлавин)

- Темир (темир сульфат ва бошқалар) - айниқса, ҳомиладор аёллар учун. (Камқонлар учун поливитаминли таблеткалар унчалик ёрдам бера олмайди. Махсус темирли таблеткалар фойдалироқ.)

Баъзи одамлар қўшимча витаминларга муҳтож:

- Фолат кислотаси - ҳомиладор аёллар учун.
- А витамини
- С (Ц) витамини ёш болалар учун
- Д витамини
- Йод (бўқоқ кўп бўлган жойларда)

- В₆ витамини(пиридоксин) сил касаллигига қарши дори ичаётган болалар ва одамлар учун.
- Кальций - сут, пишлоқ каби маҳсулотлардан етарли даражада Кальций моддасини ололмаётган болалар ва эмизикли оналар учун.

БИЗ ПАРҲЕЗИМИЗДА НИМАЛАРНИ ИСТЕЪМОЛ ҚИЛМАСЛИГИМИЗ КЕРАК

Кўп одамлар “турли овқатлар бизга зарар етказди ёки касал бўлганимизда уларни ейишимиз керак эмас” деб ўйлайдилар. Улар баъзи овқатларни „иссиқлик” ва баъзиларини „совуқлик” деб ўйлайдилар ва „иссиқлик” овқатларни иссиқ касалликларда, „совуқлик” овқатларни эса совуқ касалликларда истеъмол қилмайдилар. Кўпгина турли овқатлар янги туққан аёл учун ёмон таъсир қилишига ишонишади. Бу фикрларнинг баъзилари асослидир ва айримлари эса асоссиздир. Кўпинча касал одамлар истеъмол қилишдан хавфсирайдиган маҳсулотлар уларнинг соғайиши учун керакли бўлиши мумкин.

Касал одам озиқ моддаларига соғлом одамга нисбатан кўпроқ муҳтождир. Биз эътиборимизни касални истеъмол қилиши мумкин бўлмаган овқатларга эмас, балки унинг тезроқ соғайишига ёрдам бўладиган мева, сабзавотлар, дуккаклилар, ёнғоқ, сут, гўшт, тухум ва балиқлар билан биргаликда юқори қувват бўладиган овқатларга қаратишимиз керак.

Умуман олганда:

Соғломлигимизда яхши қувват бўладиган овқатлар касаллигимизда ҳам яхшидир.

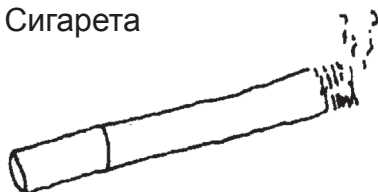
Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

Шунингдек, соғлом пайтимизда зарар берадиган овқатлар касаллигимизда янада зарарлироқдир. Қуйидагиларни истеъмол қилишдан ўзингизни тийинг:

Спиртли
ичимликлар



Сигарета



Ёғли овқатлар



Кўп миқдорда
шакар ва
ширинликлар



Кўп миқдорда
кофе ёки қора
чай



- Спиртли ичимликлар ўпка, ошқозон, юрак ва асаб касалликларини келтириб чиқаради ва уларни оғирлаштиради. Шунингдек, ижтимоий муаммоларга ҳам сабаб бўлади.

- Чекиш сурункали (узоқ давр давом этадиган) йўтал, ўпка раки каби бир қатор касалликларнинг сабаби бўлиши мумкин (278-бет). Чекиш, айниқса, астма, бронхит, туберкулёз каби ўпка касалликлари бор кишилар учун хавфлидир.

- Ёғли овқатлар ва кофени истеъмол қилиш ошқозон яраси ва ҳазм йўлининг бошқа касалликлари оғирлашишига олиб келиши мумкин.

- Шакар ва қандни кўп ейиш иштаҳа бўғилишига ва тишлар чиришига олиб келади. Бошқа овқатларга бироз қўшилса, у касал одам ёки тўймасликка чалинган болага керакли қувватни олишга ёрдам бериши мумкин.

Баъзи касалликлар маълум овқатларни истеъмол қилмасликни талаб қилади.

Масалан: қон босими юқори бўлган, маълум бир юрак касалликлари билан оғриган ёки оёқлари шишган одамлар оз туз ейишлари ёки умуман туз истеъмол қилмасликлари керак. Тузни кўп истеъмол қилиш ҳамма учун ҳам зарар. Шунингдек, диабет билан касалланганлар ҳам махсус парҳезга риоя қилишлари керак (248-бетга қаранг).

ЧАҚАЛОҚЛАР ВА ЁШ БОЛАЛАРНИНГ ОЗИҚЛАНИШИ

Савол: Чақалоғим 5-6 ойлик бўлгунга қадар фақат кўкрак сутигагина муҳтож бўлармиш. Тўғрими?

Жавоб: Ҳа! Биринчи 5-6 ой давомида фақат она сутини беринг. Бу чақалоқлар учун энг яхши озуқадир. Улар бошқа ҳеч нарсага муҳтож эмаслар. Шунингдек, она сути имконият доирасидаги ва бепул маҳсулотдир. Она сути ҳар қандай сунъий сут ва овқатдан яхшироқ. Фақатгина она сутини истеъмол қиладиган бола тезроқ ўсади ва қурт, ич кетар, зотилжам (ўпка шамоллаши, пневмония) каби касалликларга камроқ чалинади.



Иссиқ бўлса ҳам уларга сув ва чой керак эмас, уларни фақат кўпроқ эмизсангиз бас.

Баъзи аёллар болаларини эрта эмизмай кўядилар. Улар ўзларини етарли сутга эга эмас ёки сутлари унчалик яхши эмас деб ўйлашади. Ҳатто озгин аёлларда ҳам тўйимли сут етарли бўлиши мумкин. Деярли ҳамма аёллар болаларига керакли сутни бера оладилар. Сизнинг организмгиз Худо томонидан шундай яратилган-ки, бола очлигида она кўпроқ сут ишлаб чиқаради. Худо сизга берган шундай имконият борлигига - сизда болага етарли сут бўла олишига ишонинг.

Баъзи оналар чақалоқлари йиғласа, у кўшимча овқат талаб қиляпти деб ўйлашади. Биринчи 4 ой давомида кўшимча овқат берганда, болалар кўкрак сутини унча эммай кўядилар ва болада кам озуқали овқатлар керакли сут ўрнини босиб олади. Бу овқатлар инфекция ва аллергиялар сабабчиси бўлиб қолиши мумкин.

Савол: Болам ҳар йиғлаганда уни эмизишим керакмиш. Тўғрими?

Жавоб: Йўқ, нотўғри! Болалар турли сабабларга кўра йиғлайдилар. Улар совқотган, исиб кетган, тагини ҳўллаб қўйган, касал бўлиб қолган, қоринлари оғриётган ёки дам бўлиб қолган бўлиши мумкин. Улар шунчаки сизнинг эътиборингизни тортмоқчидир. Улар ҳар йиғлаганларида эмизилмасликлари керак. Оз-оз тез-тез эмишга ўрганиб қоладилар, бу эса кўкракларнинг оғришига, сут кўпайиши натижасида онанинг озиб-тўзиб кетишига сабаб бўлади.

Сутингиз кўпайиши учун сиз:

1. Яхши овқатланинг ва кўп суюқлик ичинг.

2. Тез-тез эмизинг (фақат бола ҳар йиғлаганда эмас). Одатда ҳар 3-4 соатда эмизиш мақсадга мувофиқдир. Баъзан бола тез ўсаётганда қисқа вақт оралаб эмизиш зарур бўлиб қолиши мумкин, аммо зарур пайтда организмнинг бола ўсган сари сутни керакли миқдорда етказиб бераверади.

3. Ўзингизни эҳтиёт қилинг. Иложи борича эмизиклик даврингизда бошқалар сизга ёрдамлашиб туришсин. Етарли даражада дам олинг! Эмизаётганингизда иложи борича сокин, қулай, дам оладиган жойда ўтиринг. Агар ўтирган жойингизда бақир-чақир, шовқин бўлса, болага етарли сут бера олмайсиз.

Болангизга етарли сут бераётганингизни қандай билиш мумкин?

Агар болангиз тагини 6 ёки ундан ҳам кўпроқ марта ҳўл қилса, оғирлиги ортиб борса, (фақат 10 кунлик бўлганидан кейин, чунки ундан олдин чақалоқлар вазнини йўқотади) у етарли озиқланаётган бўлади, гарчи *йиғласа ҳам*.

Агар чақалоқ тагини ҳўл қилмаса ёки вазни ортмаса ҳамшира, шифокор ёки тажрибали оналарга мурожаат қилинг. Эсингизда тутинг, ҳар қандай она яхши еб-ичса, дам олса ва Худо берган неъматга ишонса, болага етарли сут бера олади.

**Агар болангиз тагини 6 ёки ундан ҳам кўпроқ ҳўл қилиб, оғирлиги ортиб бораётган бўлса, йиғласа ҳам унга она сутидан бошқа нарса берманг.
ҲЕЧ НАРСА ОНА СУТИЧАЛИК ЯХШИ ЭМАС.**

Савол: Агар болам сутни қусиб чиқарса ёки кунига 4-5маҳал (сувсиз, оддий) ичи келса, унга менинг сутим ёқмаётган бўлиши мумкинми? **Жавоб:** Йўқ!

Кўп чақалоқларнинг сут қусиши оддий ҳолдир. Чақалоқнинг қорнини тўйдирганингиздан сўнг, овқати қорнида туриши учун уни бир оз тик ушлаб туринг. Эмизиладиган болаларнинг шишадан озиклантириладиган болаларга нисбатан кўпроқ ичи келади ва юмшоқроқ бўлади. Бу оддий ҳолдир, сиз эмизишни давом эттиришингиз керак. Эсингизда тутинг! Сизнинг сутингиздан яхшироқ озуқа йўқдир.

Савол: Боланинг оч эмасдек кўриниши тўйиб овқатланаётганидан дарак берадими. Тўғрими?

Жавоб: Нотўғри

Афсуски, кўп оналар болалари соғлом ва кучли ўсишлари учун эмас, балки қоринларини тўйғизиш учун эмизادилар. Тажрибалар шуни кўрсатдики, кўп жойларда болалар керакли миқдорда тўйимли озуқа олмайдилар. Шунинг учун, бу жойларда болаларнинг тенг ярми тўймасликка чалинганлигидан тўғри ўсмайди. Улар озғин ва қорни оч бўлиб кўринмасалар-да, яхши ёки соғлом ўсмайдилар. Улар нимжон бўлади ва соғлом боланинг организми қарши кураша оладиган турли инфекцион касалликларга уларнинг организми қарши кураша олмайди, ҳаттоки кўп ҳолларда нобуд бўлади.

Кўп болалар нон, чой, мастава суви, печенье, картошка ва баъзан ош билан тўйдирилади. Бу эса болани очликдан сақласа ҳам, лекин бу унинг соғлом ўсиши ва соғ бўлиши учун етарли эмас.

Бола 6 ойдан 1 яшар бўлгунга қадар қандай овқат истеъмол қилиши керак?

1. Бола 6 ойлигидан бошлаб **унга она сути билан бирга** қўшимча овқатлар берилиши керак. Лекин олдин эмизинг, сўнг яхши пиширилган ва эзилган қўшимча овқатни беринг.

2. Янги хил овқат фақат бир неча кунда бир қўшилиши керак. Бола овқатни ҳазм қилишда қийналмаслиги учун овқатни секин-аста қўшимча қилиб беринг.

(Агар болада шу овқатга аллергияси бўлса, у бир неча кун ичида намоён бўлади). Барча овқатлар яхши пиширилган ва эзилган бўлиши керак, ютишни осонлаштириш учун она сути билан аралаштириб беришингиз мумкин.

3. Боланинг ошқозони кичкина ва унга кўп овқат сиғмайди. Шу сабабли болага тўйимли ва бироз ёғ қўшилган овқат берилгани маъқул. Ёғ қўшилган овқатни бола оз еса ҳам керакли қувватни олади.

4. Болага турли хил овқатлар берилиши муҳим. Сиз эмизиш билан бирга ширин гуруч, мастава, гўшт ва нон беришингиз мумкин. Булар билан бир қаторда пишириб, эзилган қовоқ, сабзи, ловия ва картошка сингари сабзавотлар ҳам беришингиз мумкин.

5. Яхши ўсиш учун болалар оқсилга бой овқатларга муҳтождир. Ловия, мош, гўшт ва сут маҳсулотлари оқсилларга бой. Боланинг овқатига қўшилган оқ ловия ва нўхот унинг кучли ва соғлом ўсишига ёрдам беради. Тухум сариғи ҳам оқсилга бой. Агар сизнинг товукларингиз бўлса, тухум муаммоси йўқ. Тухум сувда қайнатиб пиширилади ва сариғи болаларга берилади.

Эсингизда тутинг! Болани яхши овқат билан таъминлаш кўп пул ва вақтингизни олмайди, лекин сиз боланинг махсус эҳтиёжлари ҳақида ўйлашингиз керак. Боланинг турли овқатлардан татиганидан сўнг, унга ҳар куни турли гуруҳга кирувчи овқатлардан беринг: “асосий” овқат(нон, гуруч), “ҳимояловчи” овқатлар (сабзавотлар, мевалар) ва “ўстирувчи” овқатлар (гўшт ва ловия сингари оқсилга бой овқатлар). Буларнинг ҳаммасига озгина ёғ қўшилса, улар яна ҳам кўпроқ қувват бўлади.

Бола яхши ўсиши учун:

1. Дастлаб уни эмизинг.
2. Аста-секин “ҳимояловчи”, “қувват бўлувчи” ва “ўстирувчи” овқатлардан қўшиб боринг.
3. Болани бир кунда камида 5 марта эмизинг ва орада қорнини тўйғазиш учун овқат ҳам бериб туринг.
4. Янги ва тоза овқат тайёрлашга эътибор беринг.
5. Она сутидан ташқари қайнатилган сут ва сув бериб туринг.
6. Боланинг остини, кийимларини ва у ётадиган хонани тоза тутинг.
7. Агар у касал бўлса, унга кўпроқ овқат ва суюқлик беринг.



Бир ёшдан ошганида:

- Иложи борича 2 ёшгача эмизинг.

- Бир ёшга тўлганидан сўнг катталар овқати билан бир хил овқат ейиши мумкин. Ҳар куни у асосий овқат(нон, гуруч),

Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

ҳимояловчи овқатлар (мева, сабзавотлар), ўстирувчи овқатлар (оқсилга бой ловия, гўшт кабилар) ва қувват берувчи овқатлар (ёғли овқатлар, бироз шакар)дан истеъмол қилиши керак.

- Болангиз етарли даражада овқатланаётганини билиш учун унинг овқатини алоҳида идишда беринг. Шунда унинг қанча истеъмол қилаётганини билиб олишингиз мумкин. Унга овқатини ейиш учун қанча вақт керак бўлса, шунча вақт беринг.

- Болангиз ширинликлар, қанд, печенье ва ширин ичимлик (Кока-Кола каби)ларга ўрганиб қолишига йўл қўйманг. Агар у ширинлик еса, соғлом ривожланиши ва соғлом ўсиши учун керакли бошқа овқатларни истеъмол қилмай қўяди. Шунингдек, ширинликлар тишларнинг чиришига олиб келади.

Шундай қилиб болалар учун энг яхши овқатланиш тартиби қуйидагича:

- Биринчи 4-6 ой давомида фақат она сутини бериш.
- 6 ойдан 2 ёшгача - она сути ва ҳар бир гуруҳга мансуб яхши тайёрланган бошқа овқатлардан бериш.
- Болани тез-тез овқатлантириш ва ширинликлар беришни чегаралаб қўйиш.

ПАРҲЕЗ ТЎҒРИСИДАГИ ЯНГИ ФИКРЛАР

1. Туққанидан сўнг, онанинг овқатланиш тартиби.

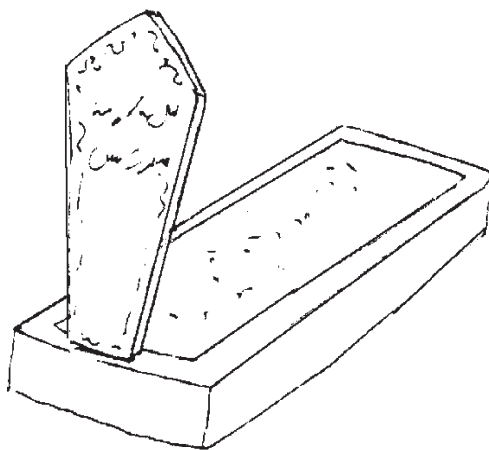
Кўп жойларда аёл она бўлганидан сўнг айрим овқатларни емаслиги керак деган нотўғри тушунча мавжуд. Янги бўшалган она тўйимли овқатларни емасдан, фақат буғдойли овқат, кесма лағмон ва гуручли суюқ овқатларни истеъмол қилиши мумкинмиш. Лекин бундай парҳез онани кучсиз ва камқон қилиши ҳеч гап эмас. Организмнинг кўп қон йўқотишига ва турли инфекцияларга қаршилиги сусайиб кетишига ва ҳатто онанинг ўлимига ҳам сабаб бўлиши мумкин.

Чақалоққа ҳаёт берган она тўйимли овқатларни иложи борича кўпроқ истеъмол қилиши керак.

Инфекция ва қон кетишига қарши курашиш ҳамда организми етарли сут ишлаб чиқаришга шайлаш учун ёш она “асосий” овқатлар билан биргаликда кўплаб “тана ўстирувчи” масаллиқлар - ловия, тухум, товуқ ва, иложи бўлса, сут маҳсулотлари, гўшт, балиқлардан истеъмол қилиши керак. Шунингдек, у “ҳимояловчи” овқатлар - мева ва сабзавотлар ва юқори қувватли “ёрдамчи” овқатлар (ёғлар ва ёғли овқатлар)га муҳтож. Буларнинг бирортаси ҳам зиён келтирмайди; аксинча, улар онани ҳимоялайди ва қувватлантиради.



Мана бу она соғлом, чунки у туққанидан сўнг турли хил озуқали овқатлар еган.



Бу ерда эса туққанидан сўнг озуқали овқатларни истеъмол қилишдан қўрққан она ётибди.

2. Шамоллаган, грипп юққан ёки йўталаётган одамга *апелсин, лимон, қовун, тарвуз ва бошқа меваларни истеъмол қилиш ёқмайди, деган тушунча нотўғридир.* Аслида эса апелсин, лимон ва помидор каби мевалар таркибида С (Ц) витамини кўп, бу эса организмнинг шамоллаш ва бошқа инфекциялар билан курашишига ёрдам беради.

3. Зираворлар, қовун, тарвуз ва бошқа полиз экинлари ҳамда меваларни дори ичиш даврида истеъмол қилиш мумкин эмас, *деган тушунча ҳам нотўғридир.* Дори ичиш ёки ичмасликдан қатъий назар, ошқозон ва бошқа ҳазм органлари касаллиги бўлса, ёғли овқатлар организмга ёмон таъсир қилиши мумкин.

МАЪЛУМ КАСАЛЛИКЛАРДА ПАРҲЕЗ МАСАЛАЛАРИ

КАМҚОНЛИК

Темир моддаси сизга нима учун керак? Темир моддаси қон кўпайиши учун керак. Агар қонда темир моддаси етишмаса, камқонлик касаллиги келиб чиқади.

Камқонликнинг Таъсирлари

- Организмнинг инфекциян касалликларга қарши курашиш қобилиятини сусайтириб юборади.
- Ҳомиладорларнинг туғиш пайтида кўп қон йўқотишига олиб келади.
- Камқон оналардан туғилган фарзандлар ҳам камқон бўлишга мойилроқ.
- Камқонлик болаларнинг ақлий, нутқий ва жисмоний ривожланишига ёмон таъсир кўрсатади.

Камқонликнинг белгилари:

- тез чарчаш
- кам қувватлилик
- бош айланиши
- уйқусизлик
- иштаҳасизлик
- ҳансираш
- юракнинг тезроқ ёки нотекис уриши
- тери рангининг ўзгариши (оқариши)



- тирноқларнинг оч ранги
- милкларнинг бўзариши
- агар камқонлик кучли бўлса юз ва оёқлар шишиши мумкин
- ер (кесак) ейишни хуш кўрадиган аёл ва болаларда камқонлик бўлиши мумкин

Камқонликнинг Сабаблари

- Темир моддасининг етарли истеъмол қилинмаслиги (асосий сабабдир).
- Одамлар ҳар куни 15 миллиграмм темир моддасини истеъмол қилиши керак.
- Ҳомиладор аёллар одатдагидан икки баробар кўпроқ (30 миллиграмм) темир моддаси истеъмол қилмаслиги.
- Фарзандлар орасидаги ёш фарқи 3 йилдан камроқ бўлиши.
- Кўп қон йўқотиш (устма-уст фарзанд кўриш, аёл киши спирал ишлатса, ҳар ой кўпроқ қон кетиши мумкин).
- Айрим ичак қуртлари

Камқонликнинг Давоси

- Биринчи ўринда **темир моддаси бўлган дориларни ичишдир.**
- Темир моддаси бор бўлган укол қилишдан кўра **таблеткаларини ичиш сиз учун фойдали.**
- Қонингиздаги темир моддаси нормаллашади, аммо темир моддасининг танангиздаги захираси ҳали ҳам тикланганича йўқ. Тўла соғайиб кетиш учун дорини яна 2 ой ичишингиз зарур.
- Темир моддаси кўп бўлган овқатдан истеъмол қилинг (рўйхатга қаранг).
- Қора чой ичманг. Чунки унинг таркибида «танин» моддаси бор, у 90 % фоизгача темир моддасининг қонга сўрилишига тўсқинлик қилади. Яхшиси, овқатланаётганингизда ва дори ичганингизда, албатта, қайнатилган сув ичинг.
- Витамин С (Ц) темир моддасининг қонга сингишига ёрдам беради.

Фойдали Маслаҳатлар

- Маства, шўрва ва ошга нўхот, ловия, кўкатлар ёки темир моддаси кўп бўлган бошқа моддаларни қўшинг.
- Овқатда темир моддаси миқдорини ошириш учун, овқат пишираётган вақтингизда қозонингизни тез-тез капгир билан ковлаб туринг.
- Кундузи қорнингиз очса, қора майиз, ўрик қоқи, писта, бодом ёки ёнғоқлардан енг.
- Агар овқат билан озгина гўшт есангиз, қонингизга кўпроқ темир моддаси сингади.
- қон билан ич ўтиш ва баъзи қуртлар натижасида камқонлик келиб чиққан бўлса, буларга албатта даво қилиш керак.
- Ҳомиладорлик орасида 2-3 йил сақланиш керак.

Камқонликнинг Олдини Олиш

Камқонликдан сақланишнинг энг самарали тўғри овқатланиш йўли, С (Ц) витамини ва темир моддаси кўп бўлган овқатлар истеъмол қилишдир. Шу чора, одам организмида қон кўпайишида муҳим рол ўйнайди.

Таркибида темир моддаси бўлган озиқ овқатлар рўйхати

Жигар	100 грамм	6.8 мг
Хандон писта	100 грамм	4.3
Бодом	100 грамм	3.9
Оддий писта	100 грамм	3.9
Мош	100 грамм	3.8
Мол тили	100 грамм	3.4
Кизил ловия	100 грамм	3.0
Нўхот	100 грамм	2.8
Ўрдақ тухуми	1 дона	2.7
Қора майиз	100 грамм	2.6
Мол гўшти	100 грамм	2.5
Қўй гўшти	100 грамм	2.2
Ўрик қоқи	5 та бутун	1.7
Оқ ловия	100 грамм	1.4
Товуқ гўшти	100 грамм	1.3
Балиқ	100 грамм	1.1
Кўкатлар	1/2 пиёла	1.0
Кизилча	1/2 пиёла	0.8
Товуқ тухуми	1 дона	0.7

Беҳи ва олма таркибида темир моддаси кам (беҳи 0.6 ва олма 0.3)

С (Ц) витаминга бой масаллиқлар

Булғор қалампири	Кулупнай
Тут	Помидор
Қовун	Ўрик
Тарвуз	Лимон
Мандарин	

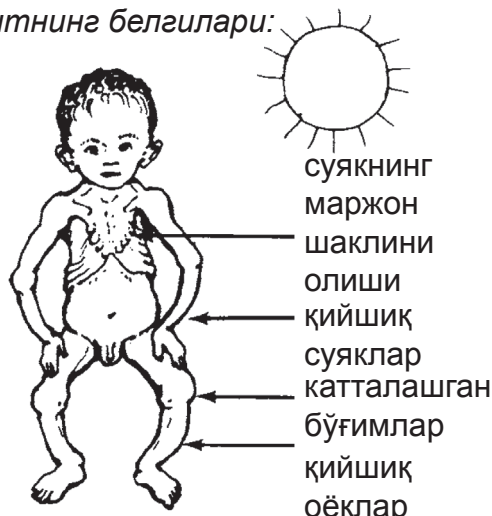
РАХИТ

Бадани деярли қуёш кўрмаган болаларнинг оёқлари қийшиқ бўлиши ва бошқа суяклари нотўғри шаклланиши (рахит) мумкин. Бу касалликка қарши болага сут ва Д витамини берилиши керак.

Бироқ касалликнинг олдини олишнинг энг осон ва арзон йўли, қуёш нурини тўғридан тўғри боланинг терисига бир кунига камида 10 минут туширишдир. (Қуёш терини куйдириб юбормаслигига эътибор беринг.)

Болага узоқ муддат катта миқдорда Д витамини берманг, бу болани заҳарлаши мумкин.

Рахитнинг белгилари:



ҚУЁШ НУРИ - РАХИТНИНГ
ОЛДИНИ ОЛИШ ВА
ДАВОЛАШНИНГ ЭНГ ЗҲР
ДОРИСИ

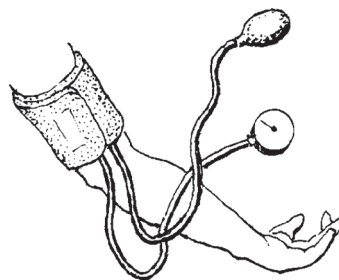
ҚОН БОСИМИНИНГ КЎТАРИЛИШИ - ХАФАҚОН КАСАЛЛИГИ

Қон босимининг кўтарилиши, юрак, буйрак ва шол каби кўп дардларнинг сабабчиси бўлиши мумкин. Семиз одамлар қон босими кўтарилишига кўпроқ мойил бўлишади.

Хавфли баланд қон босимининг белгилари

- Тез-тез бўладиган бош оғриқлари
- озгина ҳаракатдан сўнг, юракнинг дукиллаб уриши ва ҳансираш
- қувватсизлик ва бош айланиши
- чап елка ва кўкрак соҳаларида баъзан қон босимини ва оғриқни сезиш.

Ушбу барча муаммолар бошқа касалликларда ҳам учраши мумкин. Шунинг учун одам қон босими юқорилигини сезса, тиббиёт ходимига мурожат қилиши ва қон босимини ўлчатиши керак.



ҚОН БОСИМИНИ
ЎЛЧАШ
АСБОБИ

ЭҲТИЁТ БЎЛИНГ: Қон босими ошиб кетганда, дастлаб ҳеч қандай белгилар бўлмади, қон босимини хавфли белгилар пайдо бўлишидан **олдин пасайтириш керак** (13-бобга ва 695-бетга қаранг). Семиз одамлар ва қон босими юқори эканлиги тахмин қилинган одамлар қон босимини доимий равишда ўлчатиб туришлари лозим. Қон босимини ўлчаш бўйича йўл-йўриқлар ҳақида 748-бетга қаранг

Қон босими кўтарилишининг олдини олиш ёки уни даволаш учун нима қилиш керак:

- Агар ортиқча семиз бўлсангиз, озишингиз керак (кейинги бетга қаранг).
- Ёғли овқатларни истеъмол қилишдан ўзингизни тийинг, айниқса, ҳайвон ёғи, шакар ва крахмалли овқатларни еманг. Ҳайвон ёғи ўрнига ўсимлик ёғини ишлатинг.
- Кам тузли ва тузсиз овқат енг.
- Чекманг. Спиртли ичимликлар, кофе ва қора чой ичманг.
- Қон босими жуда юқорилигида тиббиёт ходими уни пасайтириш учун дори бериши мумкин (695-бет). Семиз одамлар озиш (кейинги бетга қаранг) ва дам олишни ўрганиш орқали қон босимини пасайтиришлари мумкин.

СЕМИЗ ОДАМЛАР

Жуда ҳам семиз бўлиш - касалликдир. Ёғнинг кўплиги қон босимининг ортишига, юрак касалликларига, шол, ўт тоши, диабет, оёқ ва қўллар артрити каби касалликларнинг бошланишига сабаб бўлиши мумкин.

Семиз одамлар куйидагича йўл тутиб озиши мумкин:

- ёғли овқатлардан камроқ ейиш;
- шакар ва ширинликлардан камроқ ейиш;
- кўпроқ машқ қилиш (масалан: пиёда юриш, сувда сузиш, енгил гимнастика, бадантарбия қилиш).
- ҳар қандай овқатларни, айниқса, хамир овқатлар: буғдой, нон,



картошка, гуруч ва крахмалга бой бошқа овқатларни кўп емаслик. Семиз одамлар ҳар қачон овқатланганларида бир бўлақдан ортиқ нон истеъмол қилмасликлари керак. Бироқ улар кўпроқ мева ва сабзавотлар ейиши мумкин

Олдини олиш. Жуда ҳам семира бошлаганингизда юқоридагиларга риоя қилишга киришинг

**Озиш учун ҳозир истеъмол қилаётган
овқатингизнинг ярмини енг**

ИЧ ҚОТИШИ

Агар одам ичи келмай, 3 кун ёки ундан ортиқ бўшана олмаган бўлса, бундай ҳолларда ич қотиши кузатилади. Ич қотиши тўғри овқатланиш тартиби йўқлигидан (айниқса, табиий толали: кепаги ажратилмаган ундан қилинган нон, мева, кўк сабзавотларни кам ейишдан) ёки ҳаракатнинг камлигидан келиб чиқади. Сано (Кассия) ҳам ёрдам беради (716, 732-бет).

Кўпроқ сув ичиш, мева, сабзавотлар ва табиий толали овқатлар-кепаги ажратилмаган ундан қилинган нон, буғдой кепаги, жавдар, сабзи, шолғом, майиз, ёнғоқ, ошқовоқ ёки писта уруғларини истеъмол қилиш ич сурадиган таблеткалардан кўра яхшироқдир. Катта ёшдаги одамлар ич равон юришиб туриши учун кўпроқ юриши ва ҳаракат қилиши керак бўлади. 4 кун ва ундан ортиқ бўшанмаган одамнинг қорнида қаттиқ оғриқ бўлмаса, у бироз ич сурувчи магнезий сульфат ичиши мумкин.

Аммо ич сурувчи таблеткаларни кўп ичманг.

Ёш бола ва чақалоқларга ич сурувчилардан берманг. Агар боланинг ичи жуда ҳам қотиб кетса, тўғри ичакка (орқа пешов) овқатга ишлатадиган ёғ юборинг. Керак бўлиб қолса, секин-аста ахлатни ёғли қўлларингиз билан оҳиста чиқариб ташланг.

**Ҳеч қачон кучли ич сурувчиларни ишлатманг,
айниқса, қорин оғриганда.**

ДИАБЕТ (ҚАНД КАСАЛЛИГИ)

Қандли диабет касаллигига чалинган одамларнинг қонида жуда кўп шакар бўлади. Бу касаллик инсоннинг ёшлигида (ўсмирлик диabetи) ёки ёши қайтган пайтида (катталар диabetи) бошланиши мумкин. Ёшларнинг касаллиги одатда оғирроқ бўлади ва улар уни назорат қилиш учун махсус дори (инсулин) ишлатишлари керак. Касаллик ёши 40 дан ортган, кўп ейдиган ва семириб кетаётган одамларда кўпроқ учрайди.

Диабетнинг дастлабки белгилари:

- кўп чанқаш
- кўп ва тез-тез сийиш
- доим чарчоқлик кўриш
- озиш

Кейин пайдо бўладиган жиддийроқ белгилари:

- тери қичишиши
- баъзан кўзнинг хиралашиши
- оёқ ва қўллар сезувчанлигининг сусайиши
- аёллар жинсий аъзоларининг тез-тез инфекцияланиши
- товонда тузалмайдиган яралар
- асабийлашган ҳолларда ҳушидан кетиш

Агар касал ёш бола ёки ўсмир бўлса, уни малакали шифокор кўриши керак.

Агар диабет 40 дан кейин бўлса, уни тўғри овқатланиш йўли билан, ҳеч қандай дориларсиз назорат қилиб туриш мумкин.

Диабетга чалинган одамнинг овқатланиш тартиби жуда муҳим ва ҳаёти давомида унга риоя қилиш зарур.

Қанд касаллигига чалинган одамнинг парҳези. Семиз одамлар вазни нормаллашмагунча озишлари зарур. **Қандли диабет билан оғрувчилар умуман шакар, ширинлик шунингдек ширин овқатларни емасликлари керак.** Улар юқори толали, кепаги ажратилмаган ундан қилинган нон каби маҳсулотларни кўпроқ ейиши зарур. Қандли диабетга чалинган одамлар ловия, гуруч, картошка каби масаллиқлар ва оқсилга бой овқатларни истеъмол қилишлари керак. Инфекция ва жароҳатларнинг олдини олиш учун овқатдан сўнг тишларингизни ювинг, терингизни тоза тутинг, оёқ жароҳатларидан сақланиш учун доим оёқ кийимини кийинг. Агар оёқлардаги қон айланиши ёмон бўлса (тўқ ранг, увишиш) оёқларингизни тепага кўтарган ҳолатда кўпроқ дам олинг. Кенгайган веналар хусусида бериладиган маслаҳатларга амал қилинг. (327-бет).

БЎҚОҚНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ ВА УНИ ДАВОЛАШ

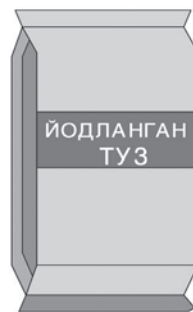
Бўқоқ нима? Бўқоқ бўйиннинг пастки қисмидаги шишган бездир. Бу шиш овқатларимизда йоднинг етарли бўлмагани туфайли, қалқонсимон безнинг катталашувидан пайдо бўлади. Организмда қалқонсимон безнинг гормонларни меъёрида ишлаб чиқишига йод муҳим аҳамиятга эгадир. Агар қалқонсимон без гормонлари етмаса, одам касалликка тез чалинади.

- Бу хасталик ёш болаларнинг ўсишига ва ақлан ривожланишига тўсқинлик қилади.

- Катта ёшли аёлларда эса, ҳомиладорликка салбий таъсир қилади. Баъзи аёллар ҳомиладор бўлмаслиги ёки ақли заиф бола туғиши мумкин. Бундан ташқари, чарчашга, семириб кетишга, аёлларда ҳайз кўриш даврининг бузилишига олиб келиши мумкин. Оғир турлари эса оёқ ва кўз атрофларида шишлар пайдо бўлишига олиб келади.

Бўқоқдан сақланишнинг энг яхши йўли йодланган туз ишлатишдир. Йодланган туз истеъмол қилиш, бу бўқоқдан сақланишнинг энг осон ва кафолатли йўлидир. Доимо йодланган туз ишлатинг. Унинг махсус пакетга қадоқлангани ишончлироқдир.

Юқорида айтганларимизни қилсангиз, бошқа ҳеч қандай дори олмасдан кичкина бўқоқ (1- 2 см) йўқолиб кетиши мумкин. Натижалар бир неча ой ичида кўринади.



Эслатма: Каттароқ бўқоқлар (2,5 -см). Доктор сизни албатта текшириши керак. Агар йод таъсир қилмаса, доктор сизга қалқонсимон без гормонини бир неча ой ичишингизни тавсия қилиши мумкин.

Агар бўқоғи бор одам қалтираса, озиб кетса, асабийлашса ва кўзлари катталашиб кетса, бу оддий бўқоқ эмас, у жиддий муолажаларни талаб қилади. Бу ҳолда тезроқ докторга мурожаат қилишингиз керак бўлади.