

Ovqatlanish: Sog'lom bo'lish uchun nimalar iste'mol qilish kerak

11

BOB

YAXSHI OVQATLANMASLIKDAN KELIB CHIQADIGAN KASALLIKLAR

Odamning yaxshi o'sib-unishi, sog'lom bo'lishi va ko'p ishlashi uchun yaxshi ovqat zarur. Ko'pgina kasalliklar to'yib ovqatlanmaslikdan kelib chiqadi.

Organizmi uchun zarur bo'lgan ovqatlarni yemagan yoki to'yib ovqatlanmagan kishi, kasal va darmonsiz bo'ladi yoki ovqatga *yo'lchimaslik*, deb shuni aytiladi.

To'yib ovqatlanmaslik quyidagi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin:



bolalarda

- bolalarning sekin o'sishi yoki yetarli vaznga ega bo'lmaslik (534-bet)
- yurish, gapirish va fikrlash sustligi
- qorinning kattaligi, qo'l va oyoqlarning ozg'inligi
- uzoq davom etuvchi ko'plab kasalliklar va infeksiyalar og'irroq kechadi va ko'p hollarda o'limga olib keladi
- harakatsizlik bolaning xomush bo'lishi va o'yinga qiziqmasligi
- yuz, oyoq va qo'llar terisining tez-tez yara yoki dog'-dog' bo'lib turishi, badan shishishi
- sochning tikka-tikka bo'lib, ingichkalashuvi, to'kilishi, o'z rangi va jilosini yo'qotishi
- shabko'rlik, ko'zning quruqlashuvi va ko'rmaslik

har qanday odamda

- darmonsizlik va tez toliqish
- ishtaha yo'qolishi
- kamqonlik
- og'iz bichilishi
- og'riqlitil
- oyoqlarning qizishi, ularda sezgi yo'qolish hollari

Quyidagi kasalliklarga boshqa narsalar bilan bir qatorda , ba'zan yaxshi ovqatlanmaslik ham sabab bo'lsa-da, va ko'pincha, ularning og'ir-lashuviga olib keladi.

- surunkali ich ketishi
- doimiy infeksiyalar
- quloq shang'illashi
- bosh og'rig'i
- milk qonashi va qizarishi
- terining salga ko'karishi
- burundan qon oqishi
- oshqozonning og'rib turishi
- terining quruqlashishi va yorilishi
- oshqozon bezovta qilishi yoki yurakning kuchli zarb bilan urishi
- notinchlik (asabiylashish), turli xil asabiy va ruhiy muammolar
- jigar tsirrozi

Homiladorlik davrida yaxshi ovqatlanmaslik onada kamqon-lik va darmonsizlikni keltirib chiqaradi hamda tug'ish paytida yoki undan keyingi davrda bunday onalar orasida o'lim xavfi kuchayadi. Shuningdek, bu kasallik, bolaning tushib ketishiga, o'lik, juda kichkina yoki nuqsonli bo'lib tug'ilishiga ham sabab bo'ladi.

To'g'ri ovqatlanish organizmning kasal-likka qarshi kurashishida yordam beradi

Yaxshi ovqatlanmaslik hozirgina aytilgan sog'liq muammolarining to'g'ridan- to'g'ri sababchisi bo'lishi mumkin. Lekin eng muhimi, to'yib ovqatlanmaslik organizmning har qanday kasallikka, ayniqsa, infeksi-yalarga qarshi kurasha olish qobiliyatini susaytiradi.

- Yaxshi ovqatlanmagan bolalar to'satdan boshlanadigan ichketar kasal-

ligiga yaxshi ovqatlanadigan bolalarga nisbatan ko'proq chalinuvchan bo'ladilar.

- To'yib ovqatlanmaydigan bolalar uchun qizamiq, ayniqsa, xavflidir.
- To'yib ovqatlanmaganlarda o'pka kasali (sil) ko'p uchraydi va juda tez og'irlashib ketadi.
- Spirtli ichimliklarni ko'p iste'mol qilish tufayli kelib chiquvchi jigar ssirozi ham to'yib ovqatlanmaydigan kishilarda ko'p uchraydi va og'irroq kechadi.
- Umumiy shamollash kabi unchalik xavfli bo'lmagan muammolar ham, to'yib ovqatlanmaydigan kishilarda og'irroq kechadi, uzoqroq davom etadi yoki aksari o'pka shamollashi - zotiljam (pnevmoniya)ga olib keladi.

**To'g'ri ovqatlanish kasalning
sog'ayishiga yordam beradi.**

Yaxshi ovqat, faqatgina kasallikning oldini olishga yordam beribgina qolmay, u kasal organizmning kasallik bilan kurashishi va tez sog'ayishiga ham yordam beradi. Shuning uchun kishi kasal paytida yetarli, to'yimli ovqat iste'mol qilishi, ayniqsa, muhimdir.

Afsuski, ba'zi onalar bola kasal bo'lgan yoki ich ketishga uchragan paytda ayrim to'yimli ovqatlar berishni yoki emizishni to'xtatib qo'yadilar va shuning uchun bola darmonsizlana boshlaydi, kasallik bilan kurasha olmaydi va nobud bo'lishi mumkin. **Kasal bolaga ovqat zarur! Agar u ovqatlanishni xohlamasa, uni ovqatlanishga undang.**

Bola qancha yeb-ichishni xohlasa, shunchalik sabr bilan qornini to'yg'azing. Sabr- toqatli bo'ling, chunki bemor bola ko'pincha ko'p ovqat yeyishni xohlamaydi. Shuning uchun kun davomida uni ko'p ovqatlantiring. Bolaning kun bo'yi ko'p siyishiga, uning ko'p miqdorda suyuqlik ichayotganiga ham e'tibor bering. Agar bola quyuuq ovqatlar yemasa, ularni ezib, suyuq kasha yoki bo'tqa hoida bering.

Ko'pincha to'yib ovqatlanmaslikning belgilari kishining boshqa biror kasallikka chalingan paytida paydo bo'ladi. Masalan, bir necha kundan

Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

beri ich ketib turgan bolaning oyoq-qo'llari, yuzi shishib, oyoqlarida to'q rangdagi dog' va archiladigan yaralar paydo bo'lishi mumkin. Bu to'yib ovqatlanmaslikning og'ir turida uchraydigan belgilardir. Bunday bola yanada tez-tez va yanada yaxshiroq ovqatlanishi kerak! Uning qornini kun davomida ko'p martalab to'yg'azing.

Kasallik paytida va tuzalgandan so'ng yaxshi ovqatlanish juda muhim.

YAXSHI OVQATLANISH HAMDA TOZALIKKA E'TIBOR BERISH SALOMATLIK GAROVIDIR.



TO'G'RI OVQATLANISH NIMA UCHUN MUHIM?

To'g'ri ovqatlanmaydigan odamlarda **to'yib ovqatlanmaslik** kasalligi boshlanadi. Bu kasallik ovqatlanmaslikning har qanday turidan: "umumiy to'yimaslik" va "yetarlicha to'yimaslik" yoki ovqatga yolchimaslikning boshqa turlaridan hamda qaysidir ovqatlarni juda ko'p yeyish (juda semirib ketish, 246-betga qarang)dan kelib chiqishi mumkin.

Har qanday odamda to'yimaslikning oddiy turi kelib chiqishi mumkin, lekin bu quyidagilar uchun, ayniqsa, xavflidir:

- **bolalar** uchun, chunki ularga yaxshi ulg'ayish va sog'lom bo'lish uchun, ko'p ovqat kerak bo'ladi;
- tug'ish yoshidagi **ayollar** uchun, ayniqsa, ular homilador yoki emizikli bo'lsalar, chunki ularga o'zlari va chaqalog'ining sog'lom bo'lishi uchun, hamda o'z kundalik yumushlarini bajarishi uchun qo'shimcha ovqat kerakdir;

• **yoshi katta kishilar** uchun, ular ovqatning mazasini yaxshi bila olmaydilar, chunki ularning ko'pincha tishlari tushib ketgan bo'ladi, shuning uchun, ular bir vaqtning o'zida ko'p ovqat iste'mol qila olmaydilar, qolaversa, ularning sog'lom bo'lishlari uchun ham yaxshi ovqatlanishlari zarur.

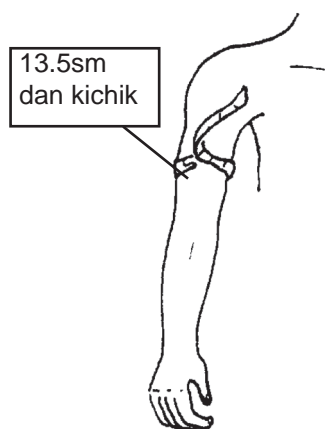
To'yib ovqatlanmaydigan bola yaxshi o'smaydi. U odatda boshqa bolalarga nisbatan nimjonroq va kichkinaroq bo'ladi. Shuningdek, u salga achchiqlanishga, ko'p yig'lashga, boshqa bolalarga nisbatan kam harakat qilishga, kam o'ynashga va tez-tez kasalga chalinishga moyilroq bo'lib qoladi. Agar bola ichketarga chalinib qolsa yoki boshqa yuqumli kasalliklar bilan og'risa, u vaznini yo'qotadi.

Bolaning to'yib ovqatlanmayotganligini tekshirishning eng yaxshi yo'li bu—qo'lning eng yuqori qismi aylanasi o'lchashdir.

Bolalarning to'yib ovqatlanayotganligini tekshirish: Qo'lning eng yuqori qismi ko'rsatkichi

Bola bir yoshdan oshgandan so'ng, uning oyoqlari, qo'llari va yuzi do'mboq ko'rinishiga qaramay, qo'lning eng yuqori qismi aylanasi 13,5 sm. dan kam bo'lsa, u to'yib ovqatlanmayotgan bo'ladi. Agar 12,5 sm. dan kam bo'lsa kasallik og'ir holatda bo'ladi.

Bolaning kasal yoki kasal emasligini aniqlashning boshqa yo'li bolaning doimiy ravishda, ya'ni bir yoshgacha har oyda bir marta, keyinchalik esa har uch oyda bir marta og'irligini tortib turishdir. Sog'lom, to'yib ovqatlanadigan bolaning og'irligi doimiy ravishda ortib boradi. Bolalarning og'irliklari hamda „Bola salomatligi“ jadvalidan foydalanish haqida 21-bobda batafsil yozilgan.



TO'YIB OVQATLANMASLIKNING OLDINI OLISH

Sog'lom bo'lish uchun bizning organizmimizga ko'p yaxshi ovqat kerak. Biz iste'mol qilayotgan ovqatlar ko'pgina talablarni qondiradi. Birinchi navbatda, ular bizning faol va kuchli bo'lishimizni saqlab qolish uchun yetarli **quvvat** bilan ta'minlashi lozim. Shuningdek, u tanamizdagi turli xil a'zolarni **tiklash, sog'lomlashtirish** hamda **himoyalashga** yordam berishi shart. Bularning hammasini bajarish uchun biz har kuni turli ovqatlar yeyishimiz kerak.

ASOSIY VA YORDAMCHI OVQATALAR

Dunyodagi insonlarning aksariyati **asosiy ozuqalarning arzon turadigan** har xil turinigina iste'mol qiladilar. Bular mamlakatlarning geografik joylashuviga qarab guruch, makkajo'xori, bug'doy yoki kartoshka bo'lishi mumkin. **Va "asosiy ovqat" odatda organizmning ovqatga bo'lgan kundalik ehtiyojining katta qismini qondiradi.**

Shunga qaramay, **asosiy ovqatning** o'zi, kishining sog'lom bo'lishi uchun yetarli emas. Ma'lum **yordamchi ovqatlar** ham kerak. Bu asosan o'sayotgan bolalar, homilador yoki emizikli onalar hamda keksalar uchun juda muhim.

Bola doimiy tarzda asosiy ovqatlar bilan yetarli ta'minlanib borsa ham, u ozib va kuchsizlanib qolishi mumkin. Buning sababi ko'pincha, asosiy ovqat tarkibining ko'p qismi suv va tolalardan iboratligi. Shu tufayli o'sishga yordam beruvchi quvvatni olgunga qadar bola qorni to'yib qoladi.

Biz bunday bolalarning quvvatga talabini qondirishga yordamlashuvchi 2 xil yo'l tutishimiz mumkin:

1. **Bolalarni tez-tez ovqatlantiring.** Bola juda yosh, nihoyatda ozg'in yoki yaxshi o'smayotgan bo'lsa, uni bir kunda kamida 5 marta ovqatlantiring. Shuningdek, ovqatlanish mahallari o'rtasida yengil tamaddi qildiring.



**BOLALAR XUDDI JO'JALARGA
O'XSHAB DOIMO CHO'QILAB
TURISHLARI KERAK**



2. **Shuningdek, asosiy ovqatlarga** yog', shakar yoki asal kabi yuqori quvvatli "yordamchi ovqatlar" qo'shing. Eng yaxshisi, o'simlik yog'i yoki tarkibida yog' moddasi ko'p bo'lgan yong'oq, yer yong'oq va, ayniqsa, oshqovoq urug'i yoki kunjut qo'shishdir.



Agar bolaning qorni unga quvvat bo'ladigan ovqatni yetarli yemasidan oldin to'yib qolsa, bola ozg'in va nimjon bo'lib qoladi.



O'z quvvat ehtiyojlarini qondirish uchun bola, mana shuncha miqdorda qaynatilgan guruch yeyishi kerak bo'ladi.

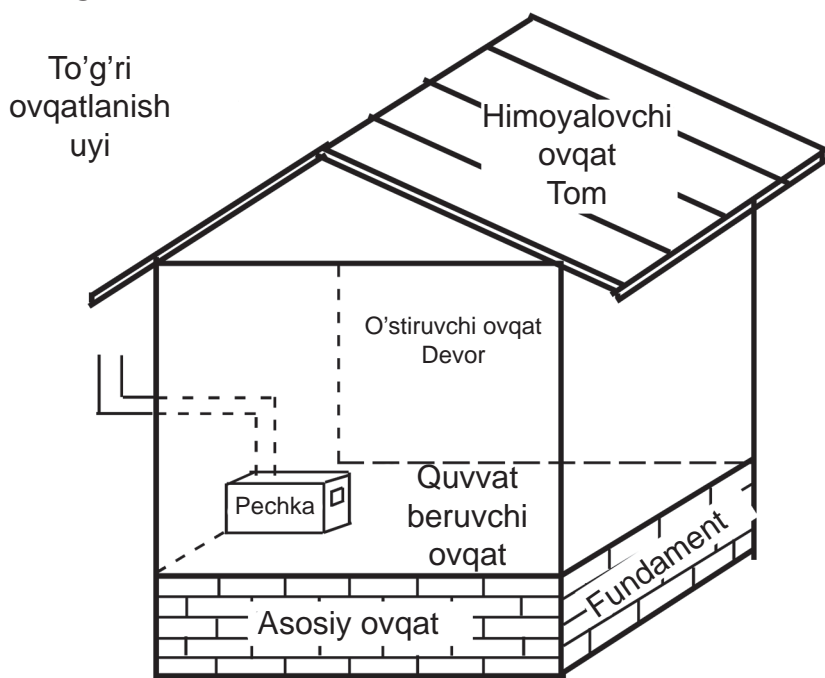
Lekin guruchga ozgina o'simlik yog'i qo'shilganda, unga faqat shuncha miqdorda qaynatilgan guruch kerak.

Ko'pgina quvvatli ovqatlar asosiy ovqatga qo'shimcha quvvat beradi. Shuningdek, **"yordamchi" ovqatlarning quyidagi 2 turini** ham asosiy ovqatga qo'shish kerak:

Imkoni bo'lganda no'xot, sut, tuxum, yer yong'oq, baliq va go'sht kabi **"tanani o'stiruvchi" ovqatlardan** qo'shing.

Shuningdek, meva-sabzavotlar va ko'katlar singari **"himoyalovchi" ovqatlardan** ham qo'shishga harakat qiling. "Himoyalovchi" ovqatlar organizmni muhim vitamin va minerallar bilan ta'minlaydi (222-223-betlarga qarang).

BAQUVVAT VA SOG'LOM BO'LISH UCHUN TO'G'RI
OVQATLANISH KERAK



Mustahkam uy qurish uchun fundament (poydevor), devor, tom va pechka kerak. Sog'lom yurish uchun ovqatlanishda ham 4ta ahamiyatli narsaga e'tibor berish kerak.

1. Asosiy Ovqatlar

Non, guruch, kartoshka, don mahsulotlari, makaronlar

2. O'stiruvchi Ovqatlar

A. Sutli ovqatlar, sut, qatiq, qaymoq, pishloq, suzma

B. Go'shtlar va loviyalar. Turli xil go'shtlar, mosh, loviya, no'xat, soya, tuxum.

3. Himoyalovchi Ovqatlar

A. Mevalar (anor, qovun, qulupnay, anjir, o'rik, olma, gilos, tarvuz)

B. Sabzavotlar (sabzi, ko'katlar, oshqovoq, pomidor, bolg'ar qalampiri, turp, rediska, bodring, baqlajon, qizilcha)

4. Quvvat Beruvchi Ovqatlar

yog'lar, asal, sariyog', shakar.

Yaxshi ovqatlanmasa, quyidagi salbiy ta'sirlar ko'rinadi:

- Odatdagi oddiy kasalliklar va infeksiyalar ularda uzoqroq kechadi.
- Tananing kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyati (ayniqsa, infeksiyalarga) susayadi.
- Bolalarning aqliy va jismoniy rivojlanishiga yomon ta'sir qiladi.
- Kamqonlik kasalini keltirib chiqaradi.

1. Asosiy ovqatlar mustahkam uy uchun zarur bo'lgan **poidevor (fundament)** kabidir. Odatda asosiy ovqatlar arzon vitaminlar va mineral-larga boy bo'lgan yaxshi quvvat manbaidir. Bu asosiy ovqatlar tana uchun kerakli bo'lgan ko'pgina zarur narsalarni beradi, lekin salomatlikni saqlash va tananing o'sishiga yordam berish uchun (ayniqsa, bolalarga) yetarli emas.

2. Oyoq osti **devorlar** nechog'lik muhim bo'lsa, odam uchun "o'stiruvchi ovqatlar", ya'ni sut, tuxum, go'sht, baliq, no'xot va boshqa quvvatli masalliqalar shunchalik muhimdir. Bu ovqatlarsiz tana baquvvat va sog'lom bo'lib o'smaydi (muskullar, suyaklar, a'zolar).

3. Uyning **tomi** odamlarni yog'in-sochindan himoya qiladi. "Himoyalovchi ovqatlar" vitaminlarga boydir va ular ham bizning tanamizni kasal bo'lishdan himoya qiladi. Kasal bo'lgan paytimizda esa tanamizni sog'ayishi uchun zarur narsalar bilan ta'minlaydi.

4. **Pechka** qishda uyimizni isitadi, lekin tom va devorlarsiz u befoyda. "Quvvat beruvchi ovqatlar" tanani ishlashi uchun quvvat bilan ta'minlaydi, lekin "O'stiruvchi" va "Himoyalovchi ovqatlar" yetarlicha iste'mol qilinmasa, u unchalik foydali emas.

Yaxshi ovqatlanish degani ikki narsani o'z ichiga oladi:

1. Yetarli darajada ovqatlanish

2. Oziq-ovqatning vitaminga boy turlarini iste'mol qilish.

Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

Asosiy ovqatlar deganda non, guruch, makarondan tayyorlangan ovqatlarni tushunish kerak. Siz bu narsalarni yeganingizda qorningiz to'yadi. Lekin bu, sizning mehnat qilishingiz, sog'lom yurishingiz, agar homilador yoki emizikli bo'lsangiz, bolangiz uchun yetarli emas. Siz har kuni ovqatingizga sut, qatiq, tuxum, go'sht, agar bularga pulingiz yetmasa, ko'katlar, mosh, loviya, no'xot qo'shishingiz kerak.

Ayol tuqqandan keyin, iloji boricha, eng to'yimli ovqatlarni yeyishi lozim. Odatda yangi tuqqan ayolga faqat non yeyish, atala, mastava ichishga ruxsat beriladi. Natijada ayol kuchsizlanib kasallikka beriluvchan bo'ladi. Shuning uchun ayol tuqqandan keyin zarur mahsulotlar - go'sht, tuxum, tovuq go'shti, baliq va meva sabzavotlar yeyishi kerak.

Ovqatning xili - joningiz dili: Agar ovqatingiz bir xil bo'lsa, bu sizning sog'ligingiz uchun yetarli bo'lmaydi; shuning uchun quvvatli, vitamin va mineral tuzlarga boy bo'lgan turli xildagi ovqatlarni yeyishingiz kerak.

Agar bolalar ovqatida vitaminlar yetarli bo'lmasa, lab bichilishi paydo bo'ladi.

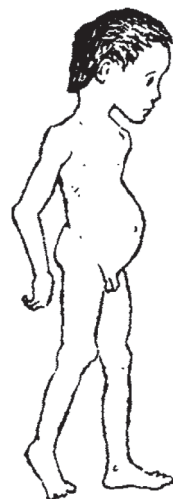
TO'YMASLIKNI ANIQLASH

To'ymaslikning har xil turlari bor, og'ir turi ba'zan bolalarda bo'ladi.

TO'YMASLIKNING YENGIL TURI

Bu juda ko'p tarqalgan hodisadir, lekin u doim ham ko'zga yaqqol tashlanmaydi. Bunday bola to'yib ovqatlanadigan boladek tez o'smaydi yoki vazni ortmaydi. U garchand kichkina va nimjon ko'rinsa ham, odatda kasalga o'xshamaydi. Biroq, yomon ovqatlanganligi tufayli infeksiyalarga qarshilik ko'rsatishga o'zlik qiladi.

Shuning uchun uning **jiddiy kasal** bo'lib qolishi oson, uning tuzalishi ham yaxshi ovqatlanadigan bolaga qaraganda uzoqroq davom etishi mumkin.



Bunday bolalar ko'p hollarda ich ketish va shamollashlardan azob chekadilar. Ularning shamollashlari odatda uzoqroq davom etadi va zotiljamga aylanib ketish ehtimoli bor. Qizamiq, sil va boshqa **ko'plab yuqumli kasalliklar** to'yib ovqatlanmaydigan bunday bolalar uchun **xavfliroqdir**.

Bunday bolalarga jiddiy kasallanmaslaridan oldin, yetarli ovqat berish va alohida e'tibor qilish muhimdir. Shuning uchun bolalarning vaznini doimiy ravishda tortib turish hamda qo'llarining eng yuqori qismini o'lchash ham muhim. Bu bizga to'yimaslikning shu turini ertaroq bilib olish va uni bartaraf etishda yordam beradi

To'yimaslikning oldini olish uchun berilgan ko'rsatmalarga rioya qiling.

O'TKIR TO'YINMASLIK

Bu ko'pincha erta yoki birdaniga emizishdan to'xtatilgan va yuqori quvvatli ovqatlarni yetarli iste'mol qilmagan chaqaloqlarda yuz beradi. O'tkir to'yimaslik ko'pincha bola ich ketish yoki boshqa yuqumli kasalliklar bilan og'riganda boshlanadi. Biz odatda bunday bolalarni hech qanday o'lchashsiz bilib olishimiz mumkin. Quyidagilar 2 ta asosiy misollardir:

"QURUQ" TO'YMASLIK - MARAZM

Belgilari:

Bunday bola ozuqaning hech qanday turidan yetarli iste'mol qilmaydi. Bunday bolada **quruq to'yimaslik** yoki *marazm* kasali bor deyiladi. Boshqa so'z bilan aytganda, u ochdir. Uning gavdasi kichkina, juda nimjon va holdan toygan, tanasi suyak va teridan tashkil topgan.

Bunday bola to'yimli, ayniqsa, quvvat beradigan ovqatlardan yeyishi kerak.

sochlari nimjon

yuzlari qari odamnikidek

doimo och

qorni shishgan

juda ozg'in

kerakli vazndan ancha

yengil **BU BOLA TERI VA SUYAK-DAN IBORAT**



“HO‘L” TO‘YMASLIK - KVASHIORKOR

Bunday bolaning oyoqlari, qo'llari va yuzi shishgan

bo'ladi, shuning uchun u xomsemiz deb nomlanadi. Bola „o'stiruvchi,, yordamchi ozuqalar yoki oqsillarni yetarli ravishda iste'mol qilmaganidan shunday holga tushadi. Bunda qabul qilingan har qanday oqsilni o'sish uchun emas, quvvat uchun ishlatib yuboradi.

Nam joyda saqlangan va ozgina po'panaklagan loviya, mosh yoki boshqa ovqatlarni eyish ham bunday holatga sabab bo'lishi mumkin.

Bu bola tarkibi oqsilga boy va quvvatli bo'lgan ozuqalarni ko'proq va tez-tez iste'mol qilishi kerak (222-223-betlarga qarang).

Eskirib qolgan, achigan va po'panaklagan ovqatlarni iste'mol qilmang.

TO‘YMASLIKNING BOSHQA TURLARI

Ochlik (marazm) yoki oqsil moddasining yetarli emasligi (kvashiorkor) yetarli ovqatlanmaslikning o'tkir turlarining kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Biroq to'yimaslikning boshqa turlari odamlar yeydigan ovqat tarkibida ma'lum vitaminlar va mineral tuzlar yetishmasligidan kelib chiqishi mumkin. Yetarli ovqatlanmaslikning quyidagi ko'rinishlari haqida shu bob oxiri va keyingi boblarida batafsil to'xtalamiz.

„oy“ shaklidagi yumaloq shishgan yuz

o'sishdan to'xtagan yarali va archilayotgan teri

qo'l va oyoqlari shishgan



muskullari rivojlanmagan (lekin biroz yog'i bo'lishi mumkin)

qo'lining yuqori qismi ozg'in

ko'rinishi g'amgin

soch va tanasi o'z rangini yo'qotgan

Avval bola shishadi. Boshqa belgilar keyinchalik paydo bo'ladi.

BU BOLA VUJUDI, TERI, SUYAK VA SUVDAN IBORAT.

- Vitamin **A** yetarli bo'lmaganda bolalar **shabko'rli**gi (421-betga qarang);
- Vitamin **D** yetishmaganda **raxit** (245 -betga qarang);
- Meva-cheva, sabzavot va vitaminlarga boy boshqa oziq-ovqatlar yetarli iste'mol qilmaganda turli **teri kasalliklari, og'iz va lab bichilishi va milklarning qonashi** (430- va 392-betlarga qarang);
- Temir moddasi yetarli bo'lmagan odamlarda **kamqonlik** (242-244-betlarga qarang);

Yod yetishmaganda **bo'qoq** boshlanadi (249-bet).

Ushbu ona va bola kambag'al oiladan, ularning ikkalasi ham to'yib ovqatlanmaganlar. Otasi ko'p ishlaydi, lekin oilani yaxshi boqish uchun yetarli pul topa olmaydi. Onaning qo'llaridagi dog'lar yetarli ovqatlanmaslikning bir turi bo'lgan pellagra kasalligining alomatidir. U ozuqaga boy bo'lgan no'xat, loviya, tuxum, meva, go'sht va sabzavotlarni deyarli iste'mol qilmasdan ko'pincha jo'xori yeb kelgan.

Ona chaqaloqni emizmagan. Bolani faqat bo'tqa bilan oziqlantirgan. Bo'tqa bolaning qornini to'ydirgan bo'lsa-da, uning sog'lom o'sishi uchun yetarli ozuqalar bilan ta'minlay olmagan. Natijada bu 2 yashar bolada, to'ymaslikning og'ir turi boshlangan. U juda kichkina va ozg'in. Qorni shishib chiqqan, sochlari siyrak. Odatdagiga nisbatan aqliy va jismoniy rivojlanishi ham sust. **Buning oldini olish uchun ona va bola yaxshiroq ovqatlanishlari zarur.**



PUL VA YER KAMROQ BO'LGANDA YAXSHIROQ OVQATLANISH YO'LLARI



Yaxshi oziqlanmaslik va ochlikka ko'p narsalar sabab bo'ladi. Eng asosiy sabab—kambag'allikdir. Dunyoning ko'p joylarida bir qancha odamlar katta yer, mulkka egadirlar. Kambag'allar yerni ijaraga olib, ishlov bersalar ham yer egalari uning hosilining ko'p qismiga egalik qiladilar. **Davlat yerlarni odamlar uchun haqqoniy taqsimlashni yo'lga qo'ymagunicha, ochlik va yomon ovqatlanish muammosi to'raligacha yechilmaydi.**

Lekin arzon narxda yaxshi ovqatlanish uchun odamlar bir qancha narsalar qilishlari kerak. **Ekinlarni almashlab ekish, zovurlar qazish va sug'orish orqali yerning holatini yaxshilash, baliq, asalari boqish, don yetishtirish va oila chorbog'larini rivojlantirish kabi choralar shular jumlasidandir.** Agar butun qishloq yoki bir nechta oilalar birlashib shu ishlardan birortasini birgalikda amalga oshirsa, ovqatlanishni yaxshilash uchun ancha narsalar qilinishi mumkin.

Yer va ekin ekish masalasini ko'rib chiqayotib, shuni unutmaslik kerakki, berilgan yer odamlarning ma'lum qismini boqishi mumkin. Shuning uchun ba'zilar „kichik oilalar yaxshiroq yashaydi“ deb fikr yuritadilar. Lekin ba'zi oilalar uchun ko'p bolali bo'lish iqtisodiy zaruriyat. Kambag'al oilalar bolalari 10 yoki 12 yoshga yetganlarida o'z ota-onalariga yordam bera boshlaydilar. Ko'p bolali bo'lish, ota-onalarga qarigan chog'larida o'z bolalaridan g'amxo'rlik va yordam olish imkonini beradi.

Qisqasi, iqtisodiy va ijtimoiy muammolar ota-onalarni ko'p bolali bo'lishga undaydi. Shuning uchun yer va odamlar orasidagi muvozanatni saqlash, faqat odamlarning oilalari kichik bo'lishi bilan hal qilinib qolmaydi. Balki, yerni odilona taqsimlash, oyliklarni haqqoniy to'lash va kambag'allikni yo'qotish yo'lidagi boshqa qadamlarni amalga oshirish orqali bo'ladi. Faqat shundagina odamlar kichik oilali bo'lishi va doimiy yer va odamlar orasidagi tenglikka erishishlari mumkin.

Pul oz bo'lganda, uni oqilona ishlatish muhimdir. Bunda ota-ona bahamjihat bo'lib, pulni to'g'ri sarflashlari kerak. Ko'p hollarda ota shundoq ham oz bo'lgan pulni to'yimli ovqat, tuxum tug'adigan tovuq sotib olish yoki oila sog'lig'ini yaxshilash kabilarga sarflash o'rniga ichkilik yoki tamaki (sigaret)ga ishlatadi. Agar birgalikda ichadigan kishilar mast

bo'lmagan chog'larida to'planib, ushbu muammolar va ularning yechimlari haqida suhbatlashsalar, juda yaxshi natijalarga erishgan bo'lardilar.

Shuningdek, ba'zi onalar bolalariga shirinliklar va gazli ichimliklar olib berish o'rniga o'sha pullarini tuxum, sut, yong'oq kabi to'yimli ovqatga sarflasalar yaxshi bo'lardi. Bunda ularning bolalari bir xil miqdordagi o'sha pul evaziga sog'lomroq bo'lishlari mumkin. Onalar bilan bu masalani ko'rib chiqing va yechimini izlang.

YO'Q



AGAR SIZ PULINGIZ OZ BO'LSA-YU, LEKIN BOLANGIZNING KUCHLI BO'LISHINI XOHLASANGIZ: UNGA GAZLANGAN ICHIMLIKLAR VA SHIRINLIKLAR O'RNIGA - 2TA TUXUM YOKI BIR HOVUCH YONGOQ OLIB ERING

HA



Arzon narxli sifatli ovqatlar:

Dunyoda ko'plab odamlar tananing o'sishiga yordam beradigan, "himoya" qiladigan va qo'shimcha quvvat bilan ta'minlaydigan "yordamchi" ovqatlarni (ayniqsa, go'sht, sut mahsulotlari qimmat bo'lganidan) iste'mol qilmaydilar, afsuski, ko'pincha kraxmalga boy ovqatlar eydilar.

Ko'p odamlarning hayvon mahsulotlarini sotib olishga qurbi yetmaydi. Hayvonlarni boqish uchun katta yer maydoniga ega bo'lish kerak. Kambag'al oila hayvon mahsulotlaridan baliq, go'shtlarni sotib ololmasa, o'rniga guruch, jo'xori kabi asosiy mallasliqlar bilan bir qatorda loviya, no'xot, mosh, yer yong'oqlarni iste'mol qilish orqali to'yimliroq ovqatlanishi mumkin.

Odamlar oqsil va boshqa yordamchi ozuqalarning ko'pgina qismini o'simliklardan olsalar ham kuchli va sog'lom bo'lishlari mumkin.

Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

Chunki o'simliklarda (tananing o'sishiga yordam beradigan) oqsil ko'p bo'lsada, ularda inson organizmi uchun zarur bo'lgan ba'zi oqsillar bo'lmaydi. Turli **o'simliklardan iste'mol qilishga harakat qiling**. Xilma-xil o'simliklar organizmni turli oqsil, vitamin va minerallar bilan ta'minlaydi.

Masalan: loviya va jo'xori, birga iste'mol qilinganda organizmning ehtiyojlarini alohida-alohida iste'mol qilingandan ko'ra yaxshiroq qondiradi. Agar bunga boshqa sabzavot va mevalar qo'shilsa, yana ham yaxshiroq bo'ladi.

Quyida vitamin, mineral va oqsilni qanday qilib arzon narxda ko'proq olish imkoniyatlari haqida gapiramiz.

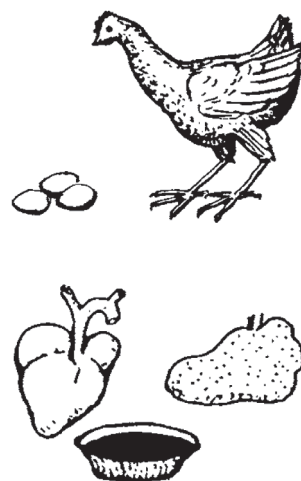
1. Ko'krak suti. Bu bola uchun eng arzon, sog'lom va eng to'yimli ovqatdir. Ona oqsilga boy o'simliklar bilan oziqlansa, chaqaloq uchun eng barkamol ovqat— ko'krak suti yetarlicha hosil bo'lib turadi. Ona suti bola uchun juda yaxshi ovqat bo'libgina qolmasdan, balki ko'p pul sarflashdan va ko'p kasalliklardan saqlaydi!



2. Tuxum va tovuq. Oqsilga boy eng yaxshi hayvon mahsulotlaridan bo'lgan tuxum ko'p joylarda juda arzon mahsulotlardan biridir. Emizilmaydigan bolalarga tuxumni pishirib yoki ovqatga aralashtirib berish mumkin. Tuxum ko'krak suti bilan bir qatorda bola o'sgan sari berilishi ham mumkin.

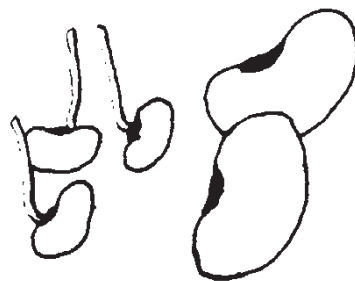
Qaynatilgan tuxum po'stini yaxshilab ezib ovqatga aralashtirib berilsa, u yaralar paydo bo'layotgan, tishlari to'kilyotgan va muskullari tortishayotgan homilador ayollar organizmini zarur kalsiy bilan ta'minlaydi.

Oilaning o'zi tovuq boqib, go'sht yetishtiradigan bo'lsa, bu ham to'la qimmatli oqsilga serob mahsulot olishning eng yaxshi va arzon usullaridan biri bo'ladi.



3. Jigar, yurak, buyrak. Bular, ayniqsa, oqsil, vitamin va temir moddasiga (kamqonlikka qarshi) boydir va ko'pincha go'shtga nisbatan arzon. Shuningdek **balig** ham go'shtga nisbatan arzon va ancha to'yimli mahsulotdir.

4. **Loviya, no'xot, mosh** arzon oqsil manbaidir. Ularning ozgina kurtak chiqarganlarini ovqatga solib ishlating, chunki kurtak chiqarganlari vitaminlarga yana ham boyroqdir. Yosh bolalarning ovqatiga yaxshilab pishirib po'sti archilgan va ezilgan loviyani qo'shish mumkin.



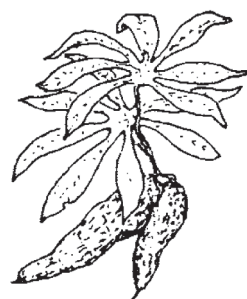
Loviya, no'xot va boshqa dukkaklilar nafaqat arzon oqsil manbai hisoblanadi, balki ular yerning unumdorligini ham oshiradi, ulardan so'ng ekilgan ekinlar yaxshi o'sadi. Shuning uchun ham ekinlarni almashlab va birgalikda ekish samaralidir. (44-betga qarang).

5. **Yashil bargli o'simliklar** tarkibida biroz temir va oqsil hamda ko'plab A vitamini bor. Ayniqsa, loviya, no'xot, oshqovoq va qovoqcha (kabachok)larning barglari oziqli moddalarga boy. Ularni quritib, to'yib iste'mol qilish va bola ovqatiga qo'shib berish mumkin.

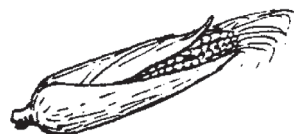


Eslatma: Karam va salat kabi och yashil bargli sabzavotlar uncha ozuqali emas. To'q yashil bargli sabzavotlarni o'stirish yaxshiroq.

6. **Guruch, bo'g'doy va boshqa don mahsulotlarining** tegirmonda po'stidan ajratilmay yanchilgani to'yimliroqdir. O'rtacha yanchilgan guruch va bug'doy, mayda yanchilgan mahsulotga nisbatan oqsil, vitamin va minerallarga boyroq.



Eslatma: Bo'g'doy, jo'xori va guruchlardagi oqsillar loviya yoki moshlar bilan iste'mol qilinda organizmga yaxshiroq singadi.



7. Sabzavotlar, guruch va boshqa ovqatlarni suvda biroz pishiring, lekin o'ta pishirib yubormang. Chunki bunda oqsillar yo'qolib, vitaminlar oz qoladi. Qaynatmadan ortgan suvni ichish yoki boshqa ovqatga qo'shib ishlatish mumkin.



8. Ko'plab yovvoyi va rezavor mevalar tabiiy shakarga boy bo'lganidek, S (L) vitaminiga ham boy bo'ladi. Ular qo'shimcha vitamin va quvvat manbaidir. (Ehtiyot bo'ling. Mevalarning zaharililari ham bor.)



9. Loviya va boshqa ovqatlarni cho'yan qozonda pishirish ovqatda temir moddasini ko'paytiradi va kamqonlikning oldini oladi. Agar ovqatingizga pomidor ham qo'shsangiz, unda temir moddasi yana ham ko'proq bo'ladi.



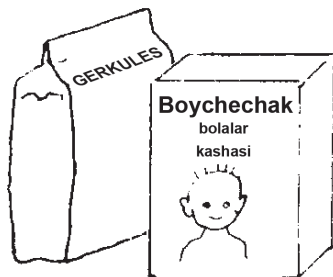
Temir moddasi olishning yana bir yo'li: limonga bir-nechta mixni bir-necha soatga sanchib qo'ying. So'ng limonni siqib sharbatini (shakar qo'shsa ham bo'ladi) iching.



10. Ba'zi mamlakatlarda soya, paxta moyi, qaymoq qo'shib tayyorlangan turli aralashmalar va bir qator arzon narxli bolalar ovqatlari ham bor.

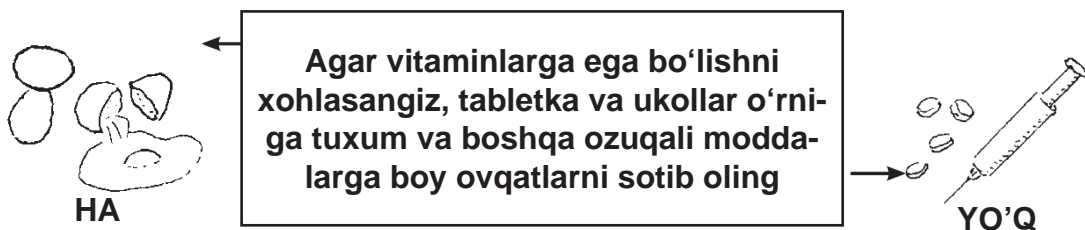
Ulardan ba'zilarining ta'mi boshqalariga nisbatan yaxshiroq bo'ladi, ammo hammasi ham yaxshi maromlashtirilgan ovqatlardir.

Ular bo'tqa, kasha kabi bolalar ovqatiga qo'shilganda, arzon narxli ozuqa sifatida xizmat qiladi.



VITAMINLARNI QAYERDAN OLISH KERAK: TABLETKA, UKOL, SUYUQ DORILARDANMI YOKI OVQATDANMI?

Kimki tarkibida ham meva, ham sabzavotlar bo'lgan xilma-xil ovqatlardan iste'mol qilsa, organizmi uchun zarur bo'lgan barcha vitaminlarni oladi. Yaxshi ovqatlanish vitaminli tabletkalar, ukollar, suyuq dorilar yoki quvvat beradigan vositalarni olishdan doimo afzalroqdir.



Ba'zan ozuqali ovqatlarni topish qiyin bo'lishi mumkin. Agar odam allaqachon to'ymaslikka chalingan bo'lsa, u iloji boricha yaxshi ovqatlanishi va undan tashqari vitaminlar ichishi kerak.

Lekin vitamin dorilariga ehtiyoj tug'ilsa, ularning tabletkalari, ukollaridan ko'ra yaxshi va arzonroq, xavfsizroqdir. **Vitaminlarni ukol sifatida qabul qilmang! Ularni tabletk shaklida ichgan yaxshiroq - ayniqsa, ozuqali modda sifatida.**

Agar siz vitamin dorilarni sotib olmoqchi bo'lsangiz ularda quyidagi vitamin va minerallar bor-yo'qligiga e'tibor bering.

- Nikotin kislotasi
- B₁ vitamini (tiamin)
- B₂ vitamini (riboflavin)
- Temir (temir sulfat va boshqalar) - ayniqsa, homilador ayollar uchun. (Kamqonlar uchun polivitaminli tabletkalar unchalik yordam bera olmaydi. Maxsus temirli tabletkalar foydaliroq.)

- | | |
|--|--|
| Ba'zi odamlar qo'shimcha vitamin-
larga muhtoj:
• Folat kislotasi - homilador ayollar
uchun.
• A vitamini
• S (L) vitamini yosh bolalar
uchun
• D vitamini
• Yod (bo'qoq ko'p bo'lgan joylar-
da) | • B ₆ vitamini (piridoksin) sil ka-
salligiga qarshi dori ichayotgan
bolalar va odamlar uchun.
• Kalsiy - sut, pishloq kabi
mahsulotlardan yetarli darajada
kalsiy moddasini ololmayotgan
bolalar va emizikli onalar uchun. |
|--|--|

BIZ PARHEZIMIZDA NIMALARNI ISTE'MOL QILMASLIGIMIZ KERAK

Ko'p odamlar "turli ovqatlar bizga zarar yetkazadi yoki kasal bo'lganimizda ularni yeyishimiz kerak emas" deb o'ylaydilar. Ular ba'zi ovqatlarni „issiqlik“ va ba'zilarini „sovuqlik“ deb o'ylaydilar va „issiqlik“ ovqatlarni issiq kasalliklarda, „sovuqlik“ ovqatlarni esa sovuq kasalliklarda iste'mol qilmaydilar. Ko'pgina turli ovqatlar yangi tuqqan ayol uchun yomon ta'sir qilishiga ishonishadi. Bu fikrlarning ba'zilari asoslidir va ayrimlari esa asossizdir. Ko'pincha kasal odamlar iste'mol qilishdan xavfsiraydigan mahsulotlar ularning sog'ayishi uchun kerakli bo'lishi mumkin.

Kasal odam oziq moddalariga sog'lom odamga nisbatan ko'proq muhtojdir. Biz e'tiborimizni kasalni iste'mol qilishi mumkin bo'lmagan ovqatlarga emas, balki uning tezroq sog'ayishiga yordam bo'ladigan meva, sabzavotlar, dukkaklilar, yong'oq, sut, go'sht, tuxum va baliqlar bilan birgalikda yuqori quvvat bo'ladigan ovqatlarga qaratishimiz kerak. Umuman olganda:

**Sog'lomligimizda yaxshi quvvat bo'ladigan ovqatlar
kasalligimizda ham yaxshidir.**

Shuningdek, sog'lom paytimizda zarar beradigan ovqatlar kasalligimizda yanada zararliroqdir. Quyidagilarni iste'mol qilishdan o'zingizni tiying:

Spirтли ichimliklar



Sigareta



Yog'li ovqatlar



Ko'p miqdorda shakar va shirinliklar



Ko'p miqdorda kofe yoki qora choy



- Spirтли ichimliklar o'pka, oshqozon, yurak va asab kasalliklarini keltirib chiqaradi va ularni og'irlashtiradi. Shuningdek, ijtimoiy muammolarga ham sabab bo'ladi.

- Chekish surunkali (uzoq davr davom etadigan) yo'tal, o'pka raki kabi bir qator kasalliklarning sababi bo'lishi mumkin (278-bet). Chekish, ayniqsa, astma, bronxit, tuberkulyoz kabi o'pka kasalliklari bor kishilar uchun xavflidir.

- Yog'li ovqatlar va kofeni iste'mol qilish oshqozon yarasi va hazm yo'lining boshqa kasalliklari og'irlashishiga olib kelishi mumkin.

- Shakar va qandni ko'p yeyish ishtaha bo'g'ilishiga va tishlar chirishiga olib keladi. Boshqa ovqatlarga biroz qo'shilsa, u kasal odam yoki to'yimaslikka chalingan bolaga kerakli quvvatni olishga yordam berishi mumkin.

Ba'zi kasalliklar ma'lum ovqatlarni iste'mol qilmaslikni talab qiladi.

Masalan: qon bosimi yuqori bo'lgan, ma'lum bir yurak kasalliklari bilan og'riqan yoki oyoqlari shishgan odamlar oz tuz yeyishlari yoki umuman tuz iste'mol qilmasliklari kerak. Tuzni ko'p iste'mol qilish hamma uchun ham zarar. Shuningdek, diabet bilan kasallanganlar ham maxsus parhezga rioya qilishlari kerak (248-betga qarang).

CHAQALOQLAR VA YOSH BOLALARNING OZIQLANISHI

Savol: Chaqalog'im 5-6 oylik bo'lgunga qadar faqat ko'krak sutigagina muhtoj bo'larmish. To'g'rimi?

Javob: Ha! Birinchi 5-6 oy davomida faqat ona sutini bering. Bu chaqaloqlar uchun eng yaxshi ozuqadir. Ular boshqa hech narsaga muhtoj emaslar. Shuningdek, ona suti imkoniyat doirasidagi va bepul mahsulotdir. Ona suti har qanday sun'iy sut va ovqatdan yaxshiroq. Faqatgina ona sutini iste'mol qiladigan bola tezroq o'sadi va qurt, ich ketar, zotiljam (o'pka shamollashi, pnevmoniya) kabi kasalliklarga kamroq chalinadi.



Issiq bo'lsa ham ularga suv va choy kerak emas, ularni faqat ko'proq emizsangiz bas.

Ba'zi ayollar bolalarini erta emizmay qo'yadilar. Ular o'zlarini yetarli sutga ega emas yoki sultari unchalik yaxshi emas deb o'ylashadi. Hatto ozg'in ayollarda ham to'yimli sut yetarli bo'lishi mumkin. Deyarli hamma ayollar bolalariga kerakli sutni bera oladilar. Sizning organizmingiz Xudo tomonidan shunday yaratilgan-ki, bola ochligida ona ko'proq sut ishlab chiqaradi. Xudo sizga bergan shunday imkoniyat borligiga - sizda bolaga yetarli sut bo'la olishiga ishonning.

Ba'zi onalar chaqaloqlari yig'lasa, u qo'shimcha ovqat talab qilyapti deb o'ylashadi. Birinchi 4 oy davomida qo'shimcha ovqat berganda, bolalar ko'krak sutini uncha emmay qo'yadilar va bolada kam ozuqali ovqatlar kerakli sut o'rnini bosib oladi. Bu ovqatlar infeksiya va allergiyalar sababchisi bo'lib qolishi mumkin.

Savol: Bolam har yig'laganda uni emizishim kerakmish. To'g'rimi?

Javob: Yo'q, noto'g'ri! Bolalar turli sabablarga ko'ra yig'laydilar. Ular sovqotgan, isib ketgan, tagini ho'llab qo'ygan, kasal bo'lib qolgan, qorinlari og'riyotgan yoki dam bo'lib qolgan bo'lishi mumkin. Ular shunchaki sizning e'tiboringizni tortmoqchidir. Ular har yig'laganlarida emizilmasliklari kerak. Oz-oz tez-tez emishga o'rganib qoladilar, bu esa ko'kraklarning og'rishiga, sut ko'payishi natijasida onaning ozib-to'zib ketishiga sabab bo'ladi.

Sutingiz ko'payishi uchun siz:

1. Yaxshi ovqatlaning va ko'p suyuqlik iching.

2. Tez-tez emizing (faqat bola har yig'laganda emas). Odatda har 3-4 soatda emizish maqsadga muvofiqdir. Ba'zan bola tez o'sayotganda qisqa vaqt oralab emizish zarur bo'lib qolishi mumkin, ammo zarur paytda organizmingiz bola o'sgan sari sutni kerakli miqdorda yetkazib beraveradi.

3. O'zingizni ehtiyot qiling. Iloji boricha emiziklik davringizda boshqalar sizga yordamlashib turishsin. Yetarli darajada dam oling! Emizayotganingizda iloji boricha sokin, qulay, dam oladigan joyda o'tiring. Agar o'tirgan joyingizda baqir-chaqir, shovqin bo'lsa, bolaga yetarli sut bera olmaysiz.

Bolangizga yetarli sut berayotganingizni qanday bilish mumkin?

Agar bolangiz tagini 6 yoki undan ham ko'proq marta ho'l qilsa, og'irligi ortib borsa, (faqat 10 kunlik bo'lganidan keyin, chunki undan oldin chaqaloqlar vaznini yo'qotadi) u yetarli oziqlanayotgan bo'ladi, garchi *yig'lasa ham*.

Agar chaqaloq tagini ho'l qilmasa yoki vazni ortmasa hamshira, shifokor yoki tajribali onalarga murojaat qiling. Esingizda tuting, har qanday ona yaxshi yeb-ichsa, dam olsa va Xudo bergan ne'matga ishonsa, bolaga yetarli sut bera oladi.

**Agar bolangiz tagini 6 yoki undan ham ko'proq ho'l qilib, og'irligi ortib borayotgan bo'lsa, yig'lasa ham unga ona sutidan boshqa narsa bermang.
HECH NARSA ONA SUTICHALIK YAXSHI EMAS.**

Savol: Agar bolam sutni qusib chiqarsa yoki kuniga 4-5mahal (suvsiz, oddiy) ichi kelsa, unga mening sutim yoqmayotgan bo'lishi mumkinmi? **Javob:** Yo'q!

Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

Ko'p chaqaloqlarning sut qusishi oddiy holdir. Chaqaloqning qorni to'ydirganingizdan so'ng, ovqati qornida turishi uchun uni bir oz tik ushlab turing. Emiziladigan bolalarning shishadan oziqlantiriladigan bolalarga nisbatan ko'proq ichi keladi va yumshoqroq bo'ladi. Bu oddiy holdir, siz emizishni davom ettirishingiz kerak. Esingizda tuting! Sizning sutingizdan yaxshiroq ozuqa yo'qdir.

Savol: Bolaning och emasdek ko'rinishi to'yib ovqatlanayotganidan darak beradimi. To'g'rimi?

Javob: Noto'g'ri

Afsuski, ko'p onalar bolalari sog'lom va kuchli o'sishlari uchun emas, balki qorinlarini to'yg'izish uchun emizadilar. Tajribalar shuni ko'rsatdiki, ko'p joylarda bolalar kerakli miqdorda to'yimli ozuqa olmaydilar. Shuning uchun, bu joylarda bolalarning teng yarmi to'ymaslikka chalinganligidan to'g'ri o'smaydi. Ular ozg'in va qorni och bo'lib ko'rinmasalar-da, yaxshi yoki sog'lom o'smaydilar. Ular nimjon bo'ladi va sog'lom bolaning organizmi qarshi kurasha oladigan turli infeksiyon kasalliklarga ularning organizmi qarshi kurasha olmaydi, hattoki ko'p xollarda nobud bo'ladi.

Ko'p bolalar non, choy, mastava suvi, pechenye, kartoshka va ba'zan osh bilan to'ydiriladi. Bu esa bolani ochlikdan saqlasa ham, lekin bu uning sog'lom o'sishi va sog' bo'lishi uchun yetarli emas.

Bola 6 oydan 1 yashar bo'lgunga qadar qanday ovqat iste'mol qilishi kerak?

1. Bola 6 oyligidan boshlab **unga ona suti bilan birga** qo'shimcha ovqatlar berilishi kerak. Lekin oldin emizing, so'ng yaxshi pishirilgan va ezilgan qo'shimcha ovqatni bering.

2. Yangi xil ovqat faqat bir necha kunda bir qo'shilishi kerak. Bola ovqatni hazm qilishda qiynalmasligi uchun ovqatni sekin-asta qo'shimcha qilib bering. (Agar bolada shu ovqatga allergiyasi bo'lsa, u bir necha kun ichida namoyon bo'ladi). Barcha ovqatlar yaxshi pishirilgan va ezilgan bo'lishi kerak, yutishni osonlashtirish uchun ona suti bilan aralashtirib berishingiz mumkin.

3. Bolaning oshqozoni kichkina va unga ko'p ovqat sig'maydi. Shu sababli bolaga to'yimli va biroz yog' qo'shilgan ovqat berilgani ma'qul. Yog' qo'shilgan ovqatni bola oz yesa ham kerakli quvvatni oladi.

4. Bolaga turli xil ovqatlar berilishi muhim. Siz emizish bilan birga shirin guruch, mastava, go'sht va non berishingiz mumkin. Bular bilan bir qatorda pishirib, ezilgan qovoq, sabzi, loviya va kartoshka singari sabzavotlar ham berishingiz mumkin.

5. Yaxshi o'sish uchun bolalar oqsilga boy ovqatlarga muhtojdir. Loviya, mosh, go'sht va sut mahsulotlari oqsillarga boy. Bolaning ovqatiga qo'shilgan oq loviya va no'xot uning kuchli va sog'lom o'sishiga yordam beradi. Tuxum sarig'i ham oqsilga boy. Agar sizning tovuqlaringiz bo'lsa, tuxum muammosi yo'q. Tuxum suvda qaynatib pishiriladi va sarig'i bolalarga beriladi.

Esingizda tuting! Bolani yaxshi ovqat bilan ta'minlash ko'p pul va vaqtingizni olmaydi, lekin siz bolaning maxsus ehtiyojlari haqida o'ylashingiz kerak. Bolangiz turli ovqatlardan tatiganidan so'ng, unga har kuni turli guruhga kiruvchi ovqatlardan bering: "asosiy" ovqat(non, guruch), "himoyalovchi" ovqatlar (sabzavotlar, mevalar) va "o'stiruvchi" ovqatlar (go'sht va loviya singari oqsilga boy ovqatlar). Bularning hammasiga ozgina yog' qo'shilsa, ular yana ham ko'proq quvvat bo'ladi.

Bola yaxshi o'sishi uchun:

1. Dastlab uni emizing.
2. Asta-sekin "himoyalovchi", "quvvat bo'luvchi" va "o'stiruvchi" ovqatlardan qo'shib boring.
3. Bolani bir kunda kamida 5 marta emizing va orada qornini to'yg'azish uchun ovqat ham berib turing.
4. Yangi va toza ovqat tayyorlashga e'tibor bering.
5. Ona sutidan tashqari qaynatilgan sut va suv berib turing.
6. Bolaning ostini, kiyimlarini va u yotadigan xonani toza tuting.
7. Agar u kasal bo'lsa, unga ko'proq ovqat va suyuqlik bering.



Bir yoshdan oshganida:

- lloji boricha 2 yoshgacha emizing.

- Bir yoshga to'lganidan so'ng kattalar ovqati bilan bir xil ovqat yeyishi mumkin. Har kuni u asosiy ovqat(non, guruch), himoyalovchi ovqatlar

Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

(meva, sabzavotlar), o'stiruvchi ovqatlar (oqsilga boy loviya, go'sht kabi-lar) va quvvat beruvchi ovqatlar (yog'li ovqatlar, biroz shakar)dan iste'mol qilishi kerak.

- Bolangiz yetarli darajada ovqatlanayotganini bilish uchun uning ovqatini alohida idishda bering. Shunda uning qancha iste'mol qilayotganini bilib olishingiz mumkin. Unga ovqatini yeyish uchun qancha vaqt kerak bo'lsa, shuncha vaqt bering.

- Bolangiz shirinliklar, qand, pechenye va shirin ichimlik (Koka-Kola kabi)larga o'rganib qolishiga yo'l qo'ymang. Agar u shirinlik yesa, sog'lom rivojlanishi va sog'lom o'sishi uchun kerakli boshqa ovqatlarni iste'mol qilmay qo'yadi. Shuningdek, shirinliklar tishlarning chirishiga olib keladi.

Shunday qilib bolalar uchun eng yaxshi ovqatlanish tartibi quyidagicha:

- Birinchi 4-6 oy davomida faqat ona sutini berish.
- 6 oydan 2 yoshgacha - ona suti va har bir guruhga mansub yaxshi tayyorlangan boshqa ovqatlardan berish.
- Bolani tez-tez ovqatlantirish va shirinliklar berishni chegaralab qo'yish.

PARHEZ TO'G'RISIDAGI YANGI FIKRLAR

1. Tuqqanidan so'ng, onaning ovqatlanish tartibi.

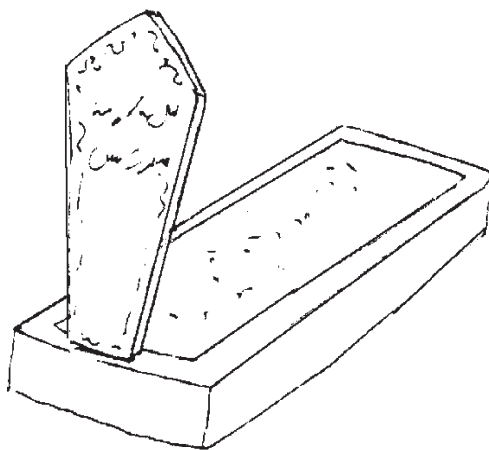
Ko'p joylarda ayol ona bo'lganidan so'ng ayrim ovqatlarni yemasligi kerak degan noto'g'ri tushuncha mavjud. Yangi bo'shalgan ona to'yimli ovqatlarni yemasdan, faqat bug'doyli ovqat, kesma lag'mon va guruchli suyuq ovqatlarni iste'mol qilishi mumkinmish. Lekin bunday parhez onani kuchsiz va kamqon qilishi hech gap emas. Organizmning ko'p qon yo'qotishiga va turli infeksiyalarga qarshiligi susayib ketishiga va hatto onaning o'limiga ham sabab bo'lishi mumkin.

Chaqaloqqa hayot bergan ona to'yimli ovqatlarni iloji boricha ko'proq iste'mol qilishi kerak.

Infeksiya va qon ketishiga qarshi kurashish hamda organizmi yetarli sut ishlab chiqarishga shaylash uchun yosh ona “asosiy” ovqatlar bilan birgalikda **ko‘plab “tana o‘stiruvchi” masalliqlar - loviya, tuxum, tovuq va, iloji bo‘lsa, sut mahsulotlari, go‘sht, baliqlardan iste‘mol qilishi kerak.** Shuningdek, u “himoyalovchi” ovqatlar - meva va sabzavotlar va yuqori quvvatli “yordamchi” ovqatlar (yog‘lar va yog‘li ovqatlar) ga muhtoj. Bularning birortasi ham ziyon keltirmaydi; aksincha, ular onani himoyalaydi va quvvatlantiradi.



Mana bu ona sog‘lom, chunki u tuqqanidan so‘ng turli xil ozuqali ovqatlar yegan.



Bu yerda esa tuqqanidan so‘ng ozuqali ovqatlarni iste‘mol qilishdan qo‘rqqan ona yotibdi.

2. *Shamollagan, gripp yuqqan yoki yo‘talayotgan odamga apelsin, limon, qovun, tarvuz va boshqa mevalarni iste‘mol qilish yoqmaydi, **degan tushuncha noto‘g‘ridir.*** Aslida esa apelsin, limon va pomidor kabi mevalar tarkibida S (L) vitamini ko‘p, bu esa organizmning shamollash va boshqa infeksiyalar bilan kurashishiga yordam beradi.

3. *Ziravorlar, qovun, tarvuz va boshqa poliz ekinlari hamda mevalarni dori ichish davrida iste‘mol qilish mumkin emas, **degan tushuncha ham noto‘g‘ridir.*** Dori ichish yoki ichmaslikdan qat‘iy nazar, oshqozon va boshqa hazm organlari kasalligi bo‘lsa, yog‘li ovqatlar organizmga yomon ta‘sir qilishi mumkin.

MA'LUM KASALLIKLARDA PARHEZ MASALALARI

KAMQONLIK

Temir moddasi sizga nima uchun kerak? Temir moddasi qon ko'payishi uchun kerak. Agar qonda temir moddasi yetishmasa, kamqonlik kasalligi kelib chiqadi.

Kamqonlikning Ta'sirlari

- Organizmning infeksiyon kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyatini susaytirib yuboradi.
- Homiladorlarning tug'ish paytida ko'p qon yo'qotishiga olib keladi.
- Kamqon onalardan tug'ilgan farzandlar ham kamqon bo'lishga moyilroq.
- Kamqonlik bolalarning aqliy, nutqiy va jismoniy rivojlanishiga yomon ta'sir ko'rsatadi.

Kamqonlikning belgilari:

- tez charchash
- kam quvvatlilik
- bosh aylanishi
- uyqusizlik
- ishtahasizlik
- hansirash
- yurakning tezroq yoki notekis urishi
- teri rangining o'zgarishi (oqarishi)



- tirnoqlarning och rangi
- milklarning bo'zarishi
- agar kamqonlik kuchli bo'lsa yuz va oyoqlar shishishi mumkin
- yer (kesak) yeyishni xush ko'radigan ayol va bolalarda kamqonlik bo'lishi mumkin

Kamqonlikning Sabablari

- Temir moddasining yetarli iste'mol qilinmasligi (asosiy sababdir).
- Odamlar har kuni 15 milligramm temir moddasini iste'mol qilishi kerak.
- Homilador ayollar odatdagidan ikki barobar ko'proq (30 milligramm) temir moddasi iste'mol qilmasligi.
- Farzandlar orasidagi yosh farqi 3 yildan kamroq bo'lishi.
- Ko'p qon yo'qotish (ustma-ust farzand ko'rish, ayol kishi spiral ishlatsa, har oy ko'proq qon ketishi mumkin).
- Ayrim ichak qurtlari

Kamqonlikning Davosi

- Birinchi o'rinda **temir moddasi bo'lgan dorilarni ichishdir.**
- Temir moddasi bor bo'lgan ukol qilishdan ko'ra **tabletkalarini ichish siz uchun foydali.**
- Qoningizdagi temir moddasi normallasadi, ammo temir moddasining tanangizdagi zahirasi hali ham tiklanganicha yo'q. To'la sog'ayib ketish uchun dorini yana 2 oy ichishingiz zarur.
- Temir moddasi ko'p bo'lgan ovqatdan iste'mol qiling (ro'yxatga qarang).
- Qora choy ichmang. Chunki uning tarkibida «tanin» moddasi bor, u 90 foizgacha temir moddasining qonga so'rilishiga to'sqinlik qiladi. Yaxshisi, ovqatlanayotganingizda va dori ichganingizda, albatta, qaynatilgan suv iching.
- Vitamin S (L) temir moddasining qonga singishiga yordam beradi.

Foydali Maslahatlar

- Mastava, sho'rva va oshga no'xot, loviya, ko'katlar yoki temir moddasi ko'p bo'lgan boshqa moddalarni qo'shing.
- Ovqatda temir moddasi miqdorini oshirish uchun, ovqat pishirayotgan vaqtingizda qozoningizni tez-tez kapgir bilan kovlab turing.
- Kunduzi qorningiz ochsa, qora mayiz, o'rik qoqi, pista, bodom yoki yong'oqlardan yeng.
- Agar ovqat bilan ozgina go'sht yesangiz, qoningizga ko'proq temir moddasi singadi.
- qon bilan ich o'tish va ba'zi qurtlar natijasida kamqonlik kelib chiqqan bo'lsa, bularga albatta davo qilish kerak.
- Homiladorlik orasida 2-3 yil saqlanish kerak.

Kamqonlikning Oldini Olish

Kamqonlikdan saqlanishning eng samarali to'g'ri ovqatlanish yo'li, S (L) vitamini va temir moddasi ko'p bo'lgan ovqatlar iste'mol qilishdir. Shu chora, odam organizmida qon ko'payishida muhim rol o'ynaydi.

Tarkibida temir moddasi bo'lgan oziq ovqatlar ro'yxati

Jigar	100 gramm	6.8 mg
Xandon pista	100 gramm	4.3
Bodom	100 gramm	3.9
Oddiy pista	100 gramm	3.9
Mosh	100 gramm	3.8
Mol tili	100 gramm	3.4
Kizil loviya	100 gramm	3.0
No'xot	100 gramm	2.8
O'rdak tuxumi	1 dona	2.7
Qora mayiz	100 gramm	2.6
Mol go'shti	100 gramm	2.5
Qo'y go'shti	100 gramm	2.2
O'rik qoqi	5 ta butun	1.7
Oq loviya	100 gramm	1.4
Tovuq go'shti	100 gramm	1.3
Baliq	100 gramm	1.1
Ko'katlar	1/2 piyola	1.0
Kizilcha	1/2 piyola	0.8
Tovuq tuxumi	1 dona	0.7

Behi va olma tarkibida temir moddasi kam (behi 0.6 va olma 0.3)

S (U) vitamininga boy masalliqlar

Bulg'or qalampiri	Kulupnay
Tut	Pomidor
Qovun	O'rik
Tarvuz	Limon
Mandarin	

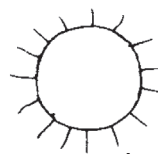
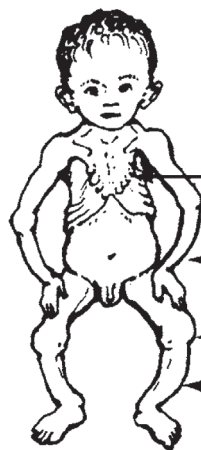
RAXIT

Badani deyarli quyosh ko'rmagan bolalarning oyoqlari qiyshiq bo'lishi va boshqa suyaklari noto'g'ri shakllanishi (raxit) mumkin. Bu kasallikka qarshi bolaga sut va D vitamini berilishi kerak.

Biroq **kasallikning oldini olishning eng oson va arzon yo'li, quyosh nurini to'g'ridan to'g'ri bolaning** terisiga bir kuniga kamida 10 minut **tushirishdir.** (Quyosh terini kuydirib yubormasligiga e'tibor bering.)

Bolaga uzoq muddat katta miqdorda D vitamini bermang, bu bolani zaharlashi mumkin.

Raxitning belgilari:



suyakning marjon shaklini olishi
qiyshiq suyaklar
kattalashgan bo'g'imlar
qiyshiq oyoqlar

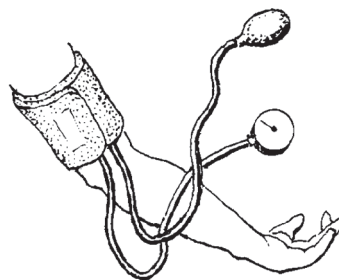
QUYOSH NURI - RAXITNING OLDINI OLISH VA DAVOLASHNING ENG ZO'R DORISI

QON BOSIMINING KO'TARILISHI - XAFAQON KASALLIGI

Qon bosimining ko'tarilishi, yurak, buyrak va shol kabi ko'p dardlarning sababchisi bo'lishi mumkin. Semiz odamlar qon bosimi ko'tarilishiga ko'proq moyil bo'lishadi.

Xavfli baland qon bosimining belgilari

- Tez-tez bo'ladigan bosh og'riqlari
- ozgina harakatdan so'ng, yurakning dukillab urishi va hansirash
- quvvatsizlik va bosh aylanishi
- chap yelka va ko'krak sohalarida ba'zan qon bosimini va og'riqni sezish.



Ushbu barcha muammolar boshqa kasalliklarda ham uchrashi mumkin. Shuning uchun odam qon bosimi yuqoriligini sezsa, tibbiyot xodimiga murojat qilishi va qon bosimini o'lchatishi kerak.

QON BOSIMINI O'LCHASH ASBOBI

Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

EHTIYOT BO'LING: Qon bosimi oshib ketganda, dastlab hech qanday belgilar bo'lmaydi, qon bosimini xavfli belgilar paydo bo'lishidan **oldin pasaytirish kerak** (13-bobga va 695-betga qarang). Semiz odamlar va qon bosimi yuqori ekanligi taxmin qilingan odamlar qon bosimini doimiy ravishda o'lchatib turishlari lozim. Qon bosimini o'lchash bo'yicha yo'l-yo'riqlar haqida 748-betga qarang.

Qon bosimi ko'tarilishining oldini olish yoki uni davolash uchun nima qilish kerak:

- Agar ortiqcha semiz bo'lsangiz, ozishingiz kerak (keyingi betga qarang).
- Yog'li ovqatlarni iste'mol qilishdan o'zingizni tiying, ayniqsa, hayvon yog'i, shakar va kraxmalli ovqatlarni yemang. Hayvon yog'i o'rniga o'simlik yog'ini ishlateng.
- Kam tuzli va tuzsiz ovqat yeng.
- Chekmang. Spirtli ichimliklar, kofe va qora choy ichmang.
- Qon bosimi juda yuqoriligida tibbiyot xodimi uni pasaytirish uchun dori berishi mumkin (695-bet). Semiz odamlar ozish (keyingi betga qarang) va dam olishni o'rganish orqali qon bosimini pasaytirishlari mumkin.

SEMIZ ODAMLAR

Juda ham semiz bo'lish - kasallikdir. Yog'ning ko'pligi qon bosimining ortishiga, yurak kasalliklariga, shol, o't toshi, diabet, oyoq va qo'llar artriti kabi kasalliklarning boshlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Semiz odamlar kuyidagicha yo'l tutib ozishi mumkin:

- yog'li ovqatlardan kamroq yeyish;
- shakar va shirinliklardan kamroq yeyish;
- ko'proq mashq qilish (masalan: piyoda yurish, suvda suzish, yengil gimnastika, badantarbiya qilish).
- har qanday ovqatlarni, ayniqsa, xamir ovqatlar: bug'doy, non, kartoshka, gu-



ruch va kraxmalga boy boshqa ovqatlarni ko'p yemaslik. Semiz odamlar har qachon ovqatlanganlarida bir bo'lakdan ortiq non iste'mol qilmasliklari kerak. Biroq ular ko'proq meva va sabzavotlar yeyishi mumkin

Oldini olish. Juda ham semira boshlaganingizda yukoridagilarga rioya qilishga kirishing

**Ozish uchun hozir iste'mol qilayotgan
ovqatingizning yarmini yeng**

ICH QOTISHI

Agar odam ichi kelmay, 3 kun yoki undan ortiq bo'shana olmagan bo'lsa, bunday hollarda ich qotishi kuzatiladi. Ich qotishi to'g'ri ovqatlanish tartibi yo'qligidan (ayniqsa, tabiiy tolali: kepagi ajratilmagan undan qilingan non, meva, ko'k sabzavotlarni kam yeyishdan) yoki harakatning kamligidan kelib chiqadi. Sano (Kassiya) ham yordam beradi (716, 732-bet).

Ko'proq suv ichish, meva, sabzavotlar va tabiiy tolali ovqatlar-kepagi ajratilmagan undan qilingan non, bug'doy kepagi, javdar, sabzi, sholg'om, mayiz, yong'oq, oshqovoq yoki pista urug'larini iste'mol qilish ich suradigan tabletkalardan ko'ra yaxshiroqdir. Katta yoshdagi odamlar ich ravon yurishib turishi uchun ko'proq yurishi va harakat qilishi kerak bo'ladi. 4 kun va undan ortiq bo'shanmagan odamning qornida qattiq og'riq bo'lmasa, u biroz ich suruvchi magneziiy sulfat ichishi mumkin.

Ammo ich suruvchi tabletkalarni ko'p ichmang.

Yosh bola va chaqaloqlarga ich suruvchilardan bermang. Agar bolaning ichi juda ham qotib ketsa, to'g'ri ichakka (orqa peshov) ovqatga ishlatadigan yog' yuboring. Kerak bo'lib qolsa, sekin-asta axlatni yog'li qo'llaringiz bilan ohista chiqarib tashlang.

**Hech qachon kuchli ich suruvchilarni ishlatmang,
ayniqsa, qorin og'riganda.**

DIABET (QAND KASALLIGI)

Qandli diabet kasalligiga chalingan odamlarning qonida juda ko'p shakar bo'ladi. Bu kasallik insonning yoshligida (o'smirlik diabeti) yoki yoshi qaytgan paytida (kattalar diabeti) boshlanishi mumkin. Yoshlarning kasalligi odatda og'irroq bo'ladi va ular uni nazorat qilish uchun maxsus dori (insulin) ishlatishlari kerak. Kasallik yoshi 40 dan ortgan, ko'p yeydigan va semirib ketayotgan odamlarda ko'proq uchraydi.

Diabetning dastlabki belgilari:

- ko'p chanqash
- ko'p va tez-tez siyish
- doim charchoqlik ko'rish
- ozish

Keyin paydo bo'ladigan jiddiyroq belgilari:

- teri qichishishi
- ba'zan ko'zning xiralashishi
- oyoq va qo'llar sezuvchanligining susayishi
- ayollar jinsiy a'zolarining tez-tez infeksiyalanishi
- tovonda tuzalmaydigan yaralar
- asabiylashgan hollarda hushidan ketish

Agar kasal yosh bola yoki o'smir bo'lsa, uni malakali shifokor ko'rish kerak.

Agar diabet 40 dan keyin bo'lsa, uni to'g'ri ovqatlanish yo'li bilan, hech qanday dorilarsiz nazorat qilib turish mumkin. **Diabetga chalingan odamning ovqatlanish tartibi juda muhim va hayoti davomida unga rioya qilish zarur.**

Qand kasalligiga chalingan odamning parhezi. Semiz odamlar vazni normallashtirish uchun ozishlari zarur. **Qandli diabet bilan og'ruvchilar umuman shakar, shirinlik shuningdek shirin ovqatlarni yemasliklari kerak.** Ular yuqori tolali, kepagi ajratilmagan undan qilingan non kabi mahsulotlarni ko'proq yeyishi zarur. Qandli diabetga chalingan odamlar loviya, guruch, kartoshka kabi masalliqlar va oqsilga boy ovqatlarni iste'mol qilishlari kerak. Infeksiya va jarohatlarning oldini olish uchun ovqatdan so'ng tishlaringizni yuving, teringizni toza tuting, oyoq jarohatlaridan saqlanish uchun doim oyoq kiyimini kiying. Agar oyoqlardagi qon aylanishi yomon bo'lsa (to'q rang, uvishish) oyoqlaringizni tepaga ko'targan holatda ko'proq dam oling. Kengaygan venalar xususida beriladigan maslahatlarga amal qiling. (327-bet).

BO'QOQNING OLDINI OLISH VA UNI DAVOLASH

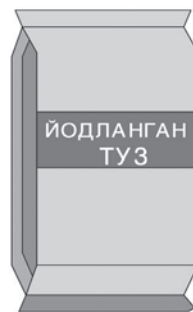
Bo'qoq nima? Bo'qoq bo'yinning pastki qismidagi shishgan bezdir. Bu shish ovqatlarimizda yodning yetarli bo'lmagani tufayli, qalqonsimon bezning kattalashuvidan paydo bo'ladi. Organizmda qalqonsimon bezning gormonlarni me'yorida ishlab chiqishiga yod muhim ahamiyatga egadir. Agar qalqonsimon bez gormonlari yetmasa, odam kasallikka tez chalinadi.

- Bu xastalik yosh bolalarning o'sishiga va aqlan rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

- Katta yoshli ayollarda esa, homiladorlikka salbiy ta'sir qiladi. Ba'zi ayollar homilador bo'lmasligi yoki aqli zaif bola tug'ishi mumkin. Bundan tashqari, charchashga, semirib ketishga, ayollarda hayz ko'rish davrining buzilishiga olib kelishi mumkin. Og'ir turlari esa oyoq va ko'z atroflarida shishlar paydo bo'lishiga olib keladi.

Bo'qoqdan saqlanishning eng yaxshi yo'li yodlangan tuz ishlatishdir. Yodlangan tuz iste'mol qilish, bu bo'qoqdan saqlanishning eng oson va kafolatli yo'lidir. Doimo yodlangan tuz ishlateng. Uning maxsus paketga qadoqlangani ishonchliroqdir.

Yuqorida aytganlarimizni qilsangiz, boshqa hech qanday dori olmasdan kichkina bo'qoq (1- 2 sm) yo'qolib ketishi mumkin. Natijalar bir necha oy ichida ko'rinadi.



Eslatma: Kattaroq bo'qoqlar (2,5 -sm). Doktor sizni albatta tekshirishi kerak. Agar yod ta'sir qilmasa, doktor sizga qalqonsimon bez gormonini bir necha oy ichishingizni tavsiya qilishi mumkin.

Agar bo'qog'i bor odam qaltirasa, ozib ketsa, asabiylashsa va ko'zlari kattalashib ketsa, bu oddiy bo'qoq emas, u jiddiy muolajalarni talab qiladi. Bu holda tezroq doktorga murojaat qilishingiz kerak bo'ladi.