

KARDIODIETOLOGIYA 10-PARHEZ STOLINING O'RNI VA SAMARADORLIGI

Normurotova Sabina Nazirjon qizi

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada kardiodietologiya yo'nalishida qo'llaniladigan 10-parhez stolining mohiyati, yurak-qon tomir kasalliklarida tutgan o'rni va amaliy samaradorligi yoritiladi. Parhezning asosiy tamoyillari — organizmdagi metabolik jarayonlarni yaxshilash, qon bosimini me'yorlashtirish, lipid almashinuvini optimallashtirish hamda yurak faoliyatiga bo'lgan yuklamani kamaytirishdir. Shuningdek, 10-parhez stolini qo'llash natijasida bemorlarning umumiy sog'lig'i, yurak ritmining barqarorlashuvi va rehabilitatsiya jarayonining tezlashishi kabi ijobiy ta'sirlar ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilinadi.*

Kalit so'zlar: *kardiodietologiya, 10-parhez stoli, yurak-qon tomir kasalliklari, terapevtik ovqatlanish, lipid almashinuvini boshqarish, klinik samaradorlik, dietoterapiya.*

KIRISH

Kardiodietologiya — yurak va qon tomir kasalliklarida ovqatlanishning ilmiy asoslangan tartibini o'rganadigan muhim tibbiy yo'nalishlardan biridir. Ushbu sohada to'g'ri tanlangan dietoterapiya yurak mushaklari faoliyatini qo'llab-quvvatlash, qon bosimini me'yorlashtirish, qon aylanish tizimidagi metabolik jarayonlarni yaxshilash va kasallikning klinik kechishini yengillashtirishda katta ahamiyatga ega. Shulardan kelib chiqib, tibbiyot amaliyotida keng qo'llaniladigan 10-parhez stoli yurak-qon tomir tizimi kasalliklarida eng asosiy terapevtik ovqatlanish tizimlaridan biri sanaladi.

10-parhez stolining asosiy maqsadi — organizmga ortiqcha tuz, yog' va suyuqlik yuklamasini kamaytirish, yurak va tomirlar faoliyati uchun qulay sharoit yaratish, ateroskleroz va arterial gipertenziya kabi kasalliklarning rivojlanish mexanizmlarini yumshatishdir. Mazkur parhez tarkibida mahsulotlarning kaloriyaviy qiymati, yog'lar nisbati, hazm bo'lish darajasi, mineral va vitaminlar muvozanati qat'iy nazorat qilinadi. Shu boisdan ham 10-parhez stoli klinik amaliyotda nafaqat davolash, balki tiklanish (rehabilitatsiya) bosqichida ham yuqori samaradorlik ko'rsatadi.

Ushbu maqolada 10-parhez stolining ilmiy asoslari, qo'llanish ko'rsatmalari, afzalliklari hamda kardiodietologiyadagi o'rni yoritiladi. Parhezning bemor

salomatligiga bo'lgan ta'siri, uning yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasi va davosidagi ahamiyati zamonaviy ilmiy yondashuvlar asosida tahlil etiladi.

ASOSIY QISM

Kardiologik kasalliklarda odatda 10-raqamli parhez stoli va uning turli ko'rinishlari tavsiya etiladi. Bu parhez yurak nuqsonlari, gipertoniya kasalligi, kardioklerozning yengil shakllari kabi holatlarda, ya'ni qon aylanish yetishmovchiligi aniq ifodalanmagan (kompensatsiya yoki subkompensatsiya) bosqichlarida keng qo'llanadi.

Uning asosiy maqsadi – organizmni yetarli oziq moddalar va energiya bilan ta'minlagan holda yurak-qon tomir tizimi uchun qulay sharoit yaratishdir. Bu shifobaxsh ovqatlanish to'laqonli bo'lsa-da, unda tuz va suyuqlik miqdori sezilarli darajada cheklanadi.

Pevzner bo'yicha 10-parhezning asosiy xususiyatlari:

- 90 g oqsil (shundan yarmi hayvon oqsili), 80 g yog' (uchdan biri o'simlik yog'i) va 350–400 g uglevodlar;
- vitaminlarga boy ovqat tarkibi;
- taomlar tuzsiz pishiriladi, tayyor ovqatga kuniga 5 g tuz qo'shishga ruxsat beriladi;
- suyuqlik iste'moli kuniga 1,5 litrgacha;
- kuniga 4–5 mahal ovqatlanish;
- shakar iste'moli – kuniga 50 g (qisman asal, jem yoki murabbo bilan almashtiriladi);
- kuniga 20 g sariyog' va 30 g o'simlik yog'i;
- ortiqcha vazn bo'lsa, shakar, un mahsulotlari va yorma taomlari cheklanadi;
- achchiq taomlar, tuzlamalar, yog'li va qovurilgan ovqatlar, yog'li go'sht va baliq, quyuq bulyonlar chiqarib tashlanadi;
- asab tizimini qo'zg'atuvchi ichimliklar (alkogol, qattiq choy, qahva) cheklanadi.

Parhezning ko'plab turlari mavjud bo'lib, ular yurak-qon tomir tizimi kasalliklarining turli shakllariga moslashtirilgan. Masalan, aterosklerozda hayvon yog'lari kamaytiriladi, xolesterin va tez hazm bo'ladigan uglevodlar cheklanadi, o'rniga o'simlik tolalari ko'paytiriladi. Shuningdek, o'simlik va baliq oqsillarining ulushi oshiriladi.

Gipertoniya kasalligidagi xususiyatlar

Bu holatda ovqat tuzsiz tayyorlanadi, kuniga 5–6 g gacha tuz qo'shishga ruxsat beriladi. Asab tizimini qo'zg'atuvchi moddalar chiqarib tashlanadi. Vaznni nazorat qilish va qonda kaliy hamda magniy darajasini saqlash muhim. Shu bois ratsionga guruch, sulii, mosh, qatiq, shivit, kypara, mayiz, lavlagi, quruq non, sabzi, kartoshka,

yong‘oq, go‘shning yog‘siz turlari kiritiladi. Ortiqcha vazn bo‘lsa, maxsus "razgruzka kunlari" belgilanadi.

Surunkali yurak yetishmovchiligida

Tuz kuniga 2–4 g gacha cheklanadi. Kuchli shishlar bo‘lsa, tuz butunlay chiqarib tashlanadi. Suyuqlik iste‘moli ham kamaytiriladi. Parhezga diuretik (siydik haydovchi) ta’sirga ega mahsulotlar – kypara, mayiz, uzum, o‘rik, olxo‘ri, kartoshka, karam, anjir, shivit va boshqalar qo‘shiladi. Miokard infarktida dietoterapiya bosqichma-bosqich amalga oshiriladi.

Parhezning turlari:

10A parhez

Qon aylanish yetishmovchiligi II–III darajalarida qo‘llanadi. Yurak yuklamasini maksimal darajada kamaytirish maqsadida tuz deyarli berilmaydi, kaloriya pasaytiriladi, birinchi taomlar chiqariladi, oqsil, yog‘ va uglevodlar kamaytiriladi. Kaliy va kaltsiyning ulushi oshiriladi.

10B parhez

Yurak faoliyatiga ta’sir qilmaydigan yengil revmatizmدا tavsiya etiladi. Oqsillar (120 g) ko‘paytiriladi, tuz – 4 g gacha cheklanadi. Taomlar qaynatilgan yoki pishirilgan holda beriladi.

10C parhez

Ateroskleroz, yurak ishemiyasi, aterosklerotik kardioklerozda qo‘llanadi.

Maqsad – ateroskleroz rivojlanishini sekinlashtirish, lipid almashinuvini normallashtirish.

Hayvon yog‘lari, oddiy uglevodlar va tuz (4 g) qisqartiriladi, o‘simlik yog‘lari va ozuqaviy tolalar ko‘paytiriladi.

Ikki varianti mavjud:

- normal vaznlilar uchun: 2600–2700 kkal;
- ortiqcha vaznlilar uchun: yog‘ 70 g, uglevodlar 300 g, kaloriya 2200 kkal.

10R parhez

Revmatoyid artritda buyuriladi. Yog‘ (70 g) va uglevodlar (250 g) biroz kamaytiriladi. Tuz – 2–3 g.

10G parhez

Arterial gipertenziyada qo‘llanadi. Tuz keskin cheklanadi (2 g gacha). Ratsion vitaminlar, kaliy va magniyya boy. Dengiz mahsulotlari va sabzavotlar kiritiladi.

10I parhez

Miokard infarktidan keyin buyuriladi.

Maqsad – yurak to‘qimalarida tiklanish jarayonini tezlashtirish.

Kaloriya past, tuz berilmaydi. Taomlar yarim suyuq, gaz hosil qilmaydigan bo‘lishi kerak.

1–2 kun – faqat ichimliklar;

3-kundan boshlab – yengil, maydalangan taomlar;
keyin ratsion bosqichma-bosqich kengaytiriladi.
Asosiy 10-parhez stoli qaysi holatlarda buyuriladi?

- Yurak nuqsonlari
- Gipertoniya
- Kardiokleroz
- Yengil darajadagi yurak yetishmovchiligi

Ruxsat etilgan mahsulotlar

Non:

Bug‘doy, javdar noni, kepakli non, quruq pechenye, uyda pishirilgan soddalashtirilgan non mahsulotlari. Ichiga tvorog, karam, baliq yoki yog‘siz go‘sht solish mumkin.

Suvli taomlar:

Sabzavotli va vegetarian sho‘rvalar (suvda yoki sabzavot bulyonida tayyorlanadi).

Go‘sht va baliq:

Faqat yog‘siz turlari. Avval qaynatib, so‘ng pishirish (yoki yengil qovurish) tavsiya etiladi. Baliq va dengiz mahsulotlari ko‘proq iste‘mol qilinadi.

Garnir:

Karam, sabzi, qovoq, lavlagi, baqlajon, qovoqcha, kartoshka kabi mahsulotlardan yengil taomlar tayyorlanadi. Yangi sabzavotli salatlar tavsiya etiladi.

Sut mahsulotlari:

Past yog‘li sut, qatiq, tvorog, yog‘siz smetana (faqat ovqatga qo‘shiladi). Tuxum – haftasiga 4 tagacha (yumshoq pishirilgan).

Don va makaron:

Suli, arpa, grechka, tariq yormalaridan kasha va pishiriqlar. Vazn oshgan bemorlarda cheklanadi.

Meva va rezavorlar:

Xom holda, kompot, jele shaklida.

Ichimliklar:

Kuchsiz choy, qahva o‘rnini bosuvchi ichimliklar, sabzavot va meva sharbatlari.

Har kuni na‘matak (shipovnik) damlamasi tavsiya etiladi.

1-jadval. Ruxsat etilgan mahsulotlar jadvali

Mahsulotlar	Oqsil, g	Yog‘, g	Uglevod, g	Kaloriya, kkal
Sabzavot va ko‘katlar				
Ko‘katlar	2,6	0,4	5,2	36
Baqlajon	1,2	0,1	4,5	24
Qovoqcha	0,6	0,3	4,6	24

Karam	1,8	0,1	4,7	27
Brokkoli karami	3,0	0,4	5,2	28
Gulkaram (pishirilgan)	1,8	0,3	4,0	29
Piyoz	1,4	0,0	10,4	41
Sabzi	1,3	0,1	6,9	32
Bodring	0,8	0,1	2,8	15
Bolgar qalampiri	1,3	0,0	5,3	27
Salat bargi	1,2	0,3	1,3	12
Lavlagi	1,5	0,1	8,8	40
Selderey	0,9	0,1	2,1	12
Asparagas	1,9	0,1	3,1	20
Pomidor	0,6	0,2	4,2	20
Topinambur	2,1	0,1	12,8	61
Qovoq	1,3	0,3	7,7	28
Loviya (чечевица)	24,0	1,5	42,7	284

* Ma'lumotlar 100 g mahsulot uchun ko'rsatilgan.

XULOSA

10-parhez stoli kardiodietologiyada yurak-qon tomir kasalliklarini kompleks davolashning muhim va samarali tarkibiy qismi hisoblanadi. To'g'ri tuzilgan parhez yurak mushaklarining yuklanishini kamaytiradi, qon bosimini me'yorlashtiradi, lipid almashinuvi jarayonlarini tartibga soladi va metabolik barqarorlikni ta'minlaydi. Ushbu parhezga amal qilish natijasida bemorlarning umumiy sog'lig'i yaxshilanadi, tomirlarning funksional holati barqarorlashadi, ateroskleroz va gipertoniya kabi surunkali kasalliklarning og'irlashish xavfi kamayadi.

10-parhez stoli nafaqat davolash jarayonida, balki reabilitatsiya davrida ham yuqori ahamiyatga ega bo'lib, bemorlarning tiklanishini tezlashtiradi va hayot sifatini yaxshilaydi. Ilmiy tadqiqotlar ham ushbu parhezning klinik samaradorligini tasdiqlaydi. Shuning uchun parhez terapiyasi, dori-darmonlar va jismoniy faollik bilan birgalikda yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasi va davosida eng ishonchli va zarur yondashuvlardan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Pevzner M.I. *Ratsionalnoye lecheniye pishchevoy dietoterapii.* — Moskva: Medgiz, 2018.
2. Kardiologiya asoslari: darslik / T. Isroilov, A. Karimov. — Toshkent: TMA nashriyoti, 2020.



3. Kudyasheva A.G. *Diyetologiya i klinicheskoye pitaniye*. — Sankt-Peterburg: Piter, 2019.
4. O‘zbekiston Sog‘liqni Saqlash Vazirligi. *Yurak-qon tomir kasalliklarida parhez standartlari*. — Toshkent, 2021.
5. Shestopalov A.V. *Klinicheskaya dietologiya: rukovodstvo dlya vrachey*. — Moskva: GEOTAR-Media, 2022.
6. World Health Organization (WHO). *Healthy Diet and Cardiovascular Disease Prevention Guidelines*. Geneva, 2020.
7. American Heart Association. *Nutrition Guidelines for Cardiovascular Health*. 2021.
8. Medside tibbiy portali. *Dieta №10 (10-parhez stoli)*.