

**PARADONTOZ BILAN OG‘RIGAN BEMORLARNING KUZ
MAVSUMIDAGI OVQATLANISH HOLATINING BIOLOGIK TARKIBINI
GIGIENIK TAHLILI**

TDTU Termiz filiali

Tibbiy biologiya va gistologiya kafedrasi assistenti

Xolbekov Baxtiyor Bamanovich

**Mikrobiologiya, jamoat salomatligi, gigiyena va menejment kafedrasi
assistenti**

Almardonova Zulxumor Djalilovna

Annotatsiya.

Zamonaviy nutritsiologiyada aholining turli qatlamlari orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va ovqatlanish madaniyatini oshirish orqali alimentar kasalliklarning oldini olish dolzarb masala hisoblanadi. Paradontoz bilan hastalangan bemorlarda oqsil, yog‘, vitamin va mineral moddalarning yetishmasligi kasallikning kechishini og‘irlashtiradi. Shu bois bemorlarning mavsumiy ovqatlanish holatini gigienik jihatdan tahlil qilish muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so‘zlar: paradontoz, ovqatlanish, gigiena, vitaminlar, mikroelementlar, kuz mavsumi, profilaktika.

Tadqiqotning maqsadi.

Kuz mavsumida paradontoz tashxislangan bemorlarning ovqatlanish holatini, ular iste‘mol qilayotgan oziq-ovqat mahsulotlarining biologik va kimyoviy tarkibini gigienik baholash.

Material va usullar.

Tadqiqotlar kuz mavsumida (sentabr–noyabr oylarida) olib borildi. Har oy boshida, o‘rtasida va oxirida jami 27 ta kunlik ratsion tahlil qilindi. Bemorlarning ovqatlanishi SanNvaQ 0007-2020 talablariga hamda “Oziq-ovqat mahsulotlarining kimyoviy tarkibi” ma’lumotlariga asoslanib baholandi. Ma’lumotlar Statistica for Windows 7.0 dasturi yordamida qayta ishlanib, statistik tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari va muhokama.

Paradontoz bilan hastalangan bemorlarning ovqatlanish ratsionida bir qator disbalanslar aniqlandi. Kuz mavsumida go’shti, baliq, sut mahsulotlari, sabzavot va mevalarning yetarli iste’mol qilinmagani kuzatildi.

Erkaklarda mol go’shti 32,3 %, qo’y go’shti 63,3 %, quyon go’shti 13,3 %, parranda go’shti 47,1 % darajada iste’mol qilingan bo‘lib, baliq mahsulotlari esa ancha kam miqdorda qabul qilingan.

Non va oliy navli bug’doy unining iste’moli me’yordan ortiq bo‘lib, erkaklarda 165,5 %, ayollarda 155,8 %ni tashkil etgan. Qandolat mahsulotlari erkaklarda 2,4, ayollarda esa 3,2 marta ko‘p iste’mol qilingan. Qahva va tuz miqdori ham belgilangan me’yordan 3–4 marta yuqori ekani aniqlandi.

Sut va sut mahsulotlari — qaymoq, sariyog‘ va margarin miqdorida keskin farqlar kuzatildi. Margarin iste’moli erkaklarda me’yordan 3,2 marta, ayollarda 3,6 marta ortiq bo‘lgan.

Ratsionda sabzavot va mevalarning ulushi past. Pomidor iste’moli erkaklarda 45 %, ayollarda 35 %, lavlagi 40 %, boshqa sabzavotlar 47,1 %ni tashkil qilgan. Olma erkaklarda 38,6 %, ayollarda 43,3 % darajada iste’mol qilingan.

Bemorlarning kunlik ratsion tarkibida oqsillar 85,6 %, yog‘lar 72,6 %, karbonsuvlar 460,1 %, ovqat tolalari esa 27,7 %ni tashkil qilgan. Vitaminlar bo‘yicha tahlilda A vitamini me’yordan 103,5 %, B1 vitamini me’yorga mos, B2 — 70 %, B9 — 69 %, B12 — 79 %, C vitamini esa atigi 22 % darajada ekani aniqlandi.

Ratsionda dukkaklilar, javdar non, poliz mahsulotlari va sutli oziqlar yetishmasligi, shu bilan birga un, margarin, tuz, qahva va qandolat mahsulotlarining ortiqcha iste’moli kasallikning kuchayishiga hamda asoratlarning rivojlanishiga olib kelishi mumkinligi qayd etildi.

Xulosa.

Kuz mavsumida paradontoz bilan hastalangan bemorlarning ovqatlanish ratsioni fiziologik me’yorlarga javob bermaydi. Ratsiondagi oqsil, yog‘ va vitaminlarning yetishmasligi, ortiqcha uglevod va tuz iste’moli paradont to‘qimalaridagi yallig‘lanish jarayonlarini kuchaytiradi.

Ovqatlanishni sog‘lomlashtirish, ya’ni sabzavot, mevalar, sut mahsulotlari, baliq va bo‘tqalar ulushini oshirish hamda qandolat, tuz va margarin iste’molini cheklash paradontozning oldini olish va uni davolashda muhim ahamiyatga ega.