

QARIYALAR PARVARISHIDA RATSIONAL OVQATLANISHNING AHAMIYATI

Nishonova Nargiza Mirzaolim qizi:

Rishton Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat
salomatligi texnikumi o'qituvchisi.

Annotatsiya : Ushbu maqolada yoshi katta insonlar sog'lig'ini saqlashda ratsional ovqatlanishning o'rni tahlil qilinadi. Qariyalarning metabolik ehtiyojlari, ovqat hazm qilish tizimidagi o'zgarishlar, ovqatlanishdagi xatoliklar va ularning sog'liqqa ta'siri chuqur ko'rib chiqiladi. Shuningdek, parvarish jarayonida qanday ovqatlanish tamoyillariga amal qilish lozimligi, asosiy oziq-ovqat guruhlari, vitamin va minerallar muhimligi ilmiy asosda yoritiladi.

Kalit so'zlar: ratsional ovqatlanish, geriatriya, parvarish, qarilik, metabolizm, immunitet, parhez, mikroelementlar.

Qarilik — bu organizmda ko'plab fiziologik va biologik o'zgarishlar yuz beradigan murakkab jarayondir. Ushbu bosqichda odam organizmi o'zining funksional imkoniyatlarining pasayishini boshdan kechiradi. Yoshi katta insonlar ko'pincha surunkali kasalliklar, ovqat hazm qilish muammolari, immunitet pasayishi va suyak massasi kamayishi kabi muammolarga duch kelishadi. Shu bois ratsional ovqatlanish qariyalar salomatligini saqlashda va parvarish jarayonining ajralmas qismi sifatida qaraladi.

Ovqatlanishdagi xatolar yurak-qon tomir, qandli diabet, suyakning mo'rtlashuvi, kamqonlik, kognitiv faoliyatning pasayishiga olib kelishi mumkin. Ratsional ovqatlanish esa nafaqat kasalliklarning oldini oladi, balki hayot sifatini ham sezilarli darajada oshiradi.

Qariyalar organizmida ovqat hazm qilish va metabolik o'zgarishlar

Qariyalarda quyidagi muhim fiziologik o'zgarishlar kuzatiladi:

Ovqat hazm qilish tizimining sekinlashuvi — fermentlar kam ishlab chiqariladi, bu esa oziq-ovqatlardan foydali moddalarni so'rilishini kamaytiradi.

Ishqoriy muhit o'zgarishi — oshqozon shirasining kislotaliligi kamayadi, bu esa temir, B12 vitamini va kalsiy kabi moddalar so'rilishini qiyinlashtiradi.

Suyak massasi kamayadi — kalsiy va D vitaminining yetishmovchiligi osteoporoz xavfini oshiradi.

Ichak mikroflorasining buzilishi — bu immunitet pasayishiga va ich ketish yoki qabziyatga olib keladi.

Bu o'zgarishlar ratsional va muvozanatli ovqatlanishning muhimligini yanada oshiradi.

Ratsional ovqatlanishning asosiy tamoyillari

Qariyalar parvarishida ovqatlanish quyidagi prinsiplarga asoslanishi lozim:

Kaloriyalarning individual moslanishi. Qariyalarning energiyaga bo'lgan ehtiyoji yoshga qaraganda pastroq bo'ladi, ammo oqsil, vitamin va mineral moddalar ehtiyoji o'zgarishsiz qoladi. Kunlik kaloriya iste'moli 1500–2000 kkal atrofida bo'lishi lozim.

Oqsillar bilan boy taomlar. Mushak massasi yo'qolishini oldini olish uchun har kuni kamida 1 g/kg og'irlikka teng miqdorda oqsil qabul qilish zarur (masalan, tuxum, tvorog, baliq, tovuq).

Yog'larning muvozanati. Hayvon yog'lari cheklanishi, o'rniga o'simlik yog'lari (zaytun, kungaboqar) ishlatilishi tavsiya etiladi. Yog'larning ko'p bo'lishi ateroskleroz va yurak kasalliklariga olib keladi.

Uglevodlar. Asosiy manba sifatida murakkab uglevodlar (jo'xori, grechka, sabzavotlar) tanlanishi kerak. Oddiy shakarni cheklash tavsiya etiladi.

Vitaminar va minerallar. Qariyalarda A, C, D, B12 vitaminlari, kalsiy, temir, magniy, rux kabi moddalar yetishmasligi ko'p uchraydi. Shuning uchun tabiiy mahsulotlardan tashqari, kerak bo'lsa, vitamin-mineral komplekslari qabul qilinadi.

Suv balansini saqlash. Qarilikda chanqoq hissi sustlashadi. Bu organizmda suvsizlanishga olib keladi. Har kuni kamida 1,5–2 litr suyuqlik iste'mol qilinishi lozim.

Ovqatlanishdagi keng tarqalgan xatolar va ularning oqibatlari

Ko'plab qariyalar quyidagi ovqatlanish xatolariga yo'l qo'yishadi:

Juda ko‘p tuz ishlatish — bu arterial bosimni oshiradi;

Yog‘li, qovurilgan ovqatlar — bu hazm qilishni qiyinlashtiradi;

Tish yo‘qligi tufayli go‘sht yoki qattiq mahsulotlardan voz kechish — oqsil yetishmovchiligi rivojlanadi;

Meva-sabzavot kam iste‘moli — qorin dam bo‘lishi, qabziyat, vitamin tanqisligi yuzaga keladi.

Bu xatolar sog‘liqni yomonlashtirib, surunkali kasalliklarning kuchayishiga sabab bo‘ladi. Shu bois parvarish qiluvchi shaxs ovqatlanish rejimini nazorat qilib borishi zarur.

Parvarishda amaliy tavsiyalar:

1. Kundalik ovqatlanish 4-5 mahalga bo‘linishi lozim, oz-ozdan.
2. Harorat jihatdan iliq taomlar tanlanishi kerak.
3. Tish yoki protez holatiga qarab yumshoq taomlar tayyorlash.
4. Tuz, shakar, yog‘ miqdorini nazorat qilish.
5. Ovqatlanish vaqtida bemorni ko‘nglini ko‘taradigan, tinch muhit yaratish.

Qariyalarni parvarish qilishda ratsional ovqatlanish hayot sifatini yaxshilash, surunkali kasalliklarning oldini olish va faol qarilikni ta‘minlashda muhim omil hisoblanadi. Parvarishlovchilar nafaqat bemorning sog‘lig‘ini, balki ovqatlanish odatlariga bo‘lgan munosabatini ham shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Shuning uchun bu borada doimiy ta‘lim, sog‘lom ovqatlanish madaniyatini targ‘ib qilish va individual yondashuv talab etiladi.

Ratsional ovqatlanishni tashkil qilishda nafaqat fiziologik, balki psixologik va ijtimoiy omillar ham muhim rol o‘ynaydi. Qariyalar ko‘pincha yolg‘izlik, depressiya, ruhiy tushkunlik yoki o‘ziga bo‘lgan e‘tiborning pasayishi tufayli ovqatlanishga bo‘lgan ishtahani yo‘qotishadi. Bu esa yomon ovqatlanishga, tananing zaiflashishiga olib keladi. Ayniqsa, yolg‘iz yashovchi qariyalar orasida ovqatlanish muammolari ko‘p uchraydi.

Ba'zi holatlarda esa, qarindoshlari bilan yashayotgan qariyalar ovqatlanish borasida ikkinchi darajali holatga tushib qoladilar. Ular uchun alohida parhezli ovqat tayyorlanmasligi, ovqatlanish vaqtidagi shoshilish, e'tiborsizlik ham sog'liqqa salbiy ta'sir qiladi. Bu holatlar yoshi katta insonlarda ovqatga nisbatan salbiy munosabat shakllanishiga olib keladi.

Bunday holatlarning oldini olish uchun ijtimoiy parvarish xodimlari, sog'liqni saqlash mutaxassislari va oila a'zolarining hamkorligi zarur. Qariyaga o'ziga xos munosabatda bo'lish, u bilan ovqat vaqtida suhbatlashish, ovqatlanish jarayonini ijobiy muhitda tashkil etish katta ahamiyatga ega. Shuningdek, ularga mos, esdaliklar bilan boyitilgan, estetik jihatdan chiroyli dasturxon tayyorlash ham muhim psixologik motivatsiya hisoblanadi.

Qariyalar orasida eng keng tarqalgan surunkali kasalliklar — bu arterial gipertoniya, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari, osteoporoz, buyrak yetishmovchiligi va oshqozon-ichak muammolaridir. Ushbu kasalliklar mavjud bo'lganda ratsional ovqatlanish yanada murakkab va mas'uliyatli jarayonga aylanadi.

Masalan, gipertoniya bilan og'rigan bemorlarda tuz iste'molini 3–5 grammgacha cheklash tavsiya etiladi. Qandli diabetli qariyalar oddiy shakar, oq non, makaron mahsulotlarini cheklab, ularning o'rniga murakkab uglevodlarga (grechka, suli, kepakli non) o'tishlari lozim.

Yurak kasalliklarida xolesterin darajasini kamaytiruvchi ovqatlar (masalan, sabzavotlar, dukkaklilar, baliq) ustuvor bo'lishi kerak. Osteoporozda esa D vitamini, kalsiy va magniyga boy mahsulotlar (tvorog, sariyog', tuxum, baliq yog'i) qabul qilinadi.

Shuning uchun har bir bemor uchun individual parhez tuzish zarur. Buni dietolog yoki shifokor yordamida amalga oshirish mumkin.

Parvarishda muqobil usullar: biologik faol qo'shimchalar va fitoterapiya

Zamonaviy geriatriya amaliyotida qariyalar ovqatlanishini yaxshilash maqsadida biologik faol qo'shimchalar (BFQ) va o'simlikka asoslangan mahsulotlardan foydalanish kengaymoqda. Bu mahsulotlar vitamin va minerallar, omega-3 yog'

kislotalari, probiotiklar va antioksidantlar bilan boyitilgan bo‘lib, organizmning immun va metabolik funksiyalarini qo‘llab-quvvatlaydi.

Masalan, B12 vitamini va temir moddasini yutish yoshi katta insonlarda pasaygani uchun qo‘shimcha tarzda kapsula yoki sirop shaklida berilishi mumkin. Xuddi shuningdek, suyak tizimini mustahkamlash uchun kalsiy va D vitamini tabletkalari tavsiya etiladi.

Shuningdek, xalq tabobatida keng qo‘llaniladigan o‘simlik damlamalari — masalan, romashka, limon balzam, yalpiz, qizilmiya ildizi — ovqat hazm qilishni yaxshilaydi, ichak faoliyatini tiklaydi va asab tizimiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Ammo BFQ yoki fitoterapiya vositalarini shifokor maslahatisiz qabul qilish tavsiya etilmaydi, chunki noto‘g‘ri qo‘llanish nojo‘ya ta’sirlar, dorilar bilan nomutanosiblik va allergik reaksiya keltirib chiqarishi mumkin.

Ratsional ovqatlanish qariyalarni parvarish qilishda asosiy g‘amxo‘rlik yo‘nalishlaridan biridir. To‘g‘ri tashkil etilgan ovqatlanish orqali nafaqat surunkali kasalliklarni nazorat qilish, balki umumiy hayot sifatini yaxshilash, faol qarilikni ta’minlash mumkin. Parvarish qiluvchilarning mas’uliyati ovqatlanishning fiziologik, psixologik va ijtimoiy tomonlarini chuqur tushunishda, qariyaga individual yondashuvni tanlashda va uni muntazam kuzatishda namoyon bo‘ladi. Shu bilan birga, sog‘lom ovqatlanish madaniyatini targ‘ib qilish va ta’lim-tarbiyaviy ishlar olib borish har bir jamiyatning ijtimoiy burchidir.

Qariyalarni parvarish qilishda ratsional ovqatlanish hayot sifatini yaxshilash, surunkali kasalliklarning oldini olish va faol qarilikni ta’minlashda muhim omil hisoblanadi. Parvarishlovchilar nafaqat bemorning sog‘lig‘ini, balki ovqatlanish odatlariga bo‘lgan munosabatini ham shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Shuning uchun bu borada doimiy ta’lim, sog‘lom ovqatlanish madaniyatini targ‘ib qilish va individual yondashuv talab etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. WHO. Nutrition for older persons. www.who.int

2. National Institute on Aging. Healthy Eating Tips for Seniors.
3. Harrison's Principles of Internal Medicine, 20th Edition.
4. Dietary Guidelines for Americans, 2020–2025.
5. Aging and Nutrition. Journal of Nutrition & Health, 2021.
6. FAO. Food-based dietary guidelines for the elderly. Rome, 2019.
7. Geriatric Nutrition: The Health Professional's Handbook, 4th Ed.
8. O‘zbekiston Respublikasi SSV. Keksalar salomatligi bo‘yicha tavsiyalar, 2023.
9. Nestle M. Safe Food: The Politics of Food Safety. University of California Press, 2010.
10. WHO/FAO Report. Human Vitamin and Mineral Requirements.