

2006 йил — Ҳомийлар ва шифокорлар йили

Одатда, биз кам овқат ейиш камқонликка олиб келади, деган тасаввурга эгами. Яқинда зиёли, ўзига тўн оила бекаси: «Рӯзгоримизда тўқин-сочиник, аммо фарзандлариминг кулогидан кун кўринади, овқатга инжик, чимхўр, дўхтир учал болонгиз ва ўзингиз ҳам санимияга чалингансиз деяпти», деб шикот қилиб қолди...

Бутунжоҳон соглини сақлаш ташкилоти маълумотларига қараганда, дунёдаги эмисикли болаларнинг 43 фоизи организмидан темир этишмовчилигидан камқонликка чалинган.

Ўзбекистонда ўтказилган тиббий демографик текширилган нағтиясига кўра, темир танқислиги камқонлиги дарахаси оналар ва болаларда 60-61 фоизни ташкил этади. Аёлларимизнинг 0,9

фоизи камқонликнинг оғир шакллари билан, 14,2 фоизи ўрта оғирликдаги ҳамда 45,3 фоизи хасталикнинг енгил шакллари билан оғирликнинг аниқланган. Болалар орасида бўлса, касалликнинг ўтиши даражасига қароб 1,2 фоиз ва 25,6 ҳамда 34 фоизгача етганлиги кузатилади.

Кўриниб турибдики, аҳвол қониқарсиз. Дарҳакиқат, нега болалар камқонликка чалинади? Фарзандларимизни қандай килиб бу касалликдан сақлашими мумкин? Бу борада озиқ-овқатнинг қандай аҳамияти бор?

Тошкент тиббийт академияси «Болалар ва ўсмилар гигиенаси» кафедраси мудири, тиббийт фанлари доктори профессор Гули ШАХОВА билан сұхбатимиз шу ҳақда.

БОЛАЛАРНИНГ ОВҚАТЛАНИШ МАДАНИЯТИ

ЁКИ ОРГАНИЗМДА ТЕМИР ТАНҚИСЛИГИ ТУФАЙЛИ КЕЛИБ ЧИҚУВЧИ КАМҚОНЛИКНИ ҚАНДАЙ БАРТАРАФ ҚИЛИШ ХУСУСИДА

— Нима сабабдан болаларда темир танқислиги оқибатида келиб чиқувчи камқонлик касаллиги пайдо бўлади?

— Аслиди бола организмида темир танқислиги кўп тарқалган камқонлик шаклларидан. У инсон яшаш учун зарур бўлган темир моддасининг озиқ-овқат маҳсулотлари орқали кам миқдорда кабул килинishi туфайли келиб чиқади.

Одатда, темир танқислиги оқибатида юз берадиган камқонлик холати организмда темир, витамин B₁₂ ва осқислининг камлиги, сифати овқатланмаслик, сурукали қон йўқотишлар, тез-тез хомиладор кўлиши, тушиш, интенсив ўйиши, бир сўз билан ёйтганда, овқатланиш маданиятининг пастлигидан келиб чиқади. Болаларда туғилиш вақтидаги темир танқислиги холати кўп холларда яшишин шаклда ривожланади.

Билимизки, хомиладорлик даврида тахминан 600-900 мг.

темир онадан болага ўтади, агар она организмida етарлича темир захираси бўлмаса, она қорнида ривожланётган, ўсиб борувчи чақалоқка касаллигидан қелиб чиқади.

— Биз бъазан камқонлик кам овқатдан деб ўйлаймиз? Болаларимизни бу касалликдан сақлаш учун нималарга эътибор беришимиз керак?

— Одамлар орасида, айниска, кишлоқ аҳолиси ўртасида «яхси овқатланиш», «тўғри овқатланиш», «рационал овқатланиш» тушунчаларининг фарқига бормаслик холати кузатилади. Улар буни тўйиб та новул килиш деб билишади. Ваҳоланки, бу тушунчаларни холати кўп холларда яшишин шаклда ривожланади.

Кeling, темир танқислиги камқонлигининг олдини олиш учун кандай овқатланиш хусусида тўхталиб ўтайдил. Кунинг 70 грамм тайёр гўшти ва 100 грамм тайёр балик маҳсулотини истеъмол қилиш кеттишади. Муҳтасаб 12 октябрь куни Манамада Бахрён футболчиликда кишлоқ аҳоли овқатланиш маданиятимизга боғлиқдир.

Шунидга ёдда тутиш керакки, темир манбаи бўлган овқат махсулотларининг микдори эмас, организмida кандай «сўрилиши» муҳимдир. Масалан, ҳайвон ва қушларнинг гўшти, гўшти маҳсулотлари темирнинг яхши манбаидир. У



кунилк темир маддасига бўлган эҳтиёжи кондиридан.

Ахолининг маълум гурухларини (болалар, ўсмилар, ҳомиладор аёллар ва бошқаларни) тарқибада темир маддаси бордорилади. Улар буни тўйиб та новул килиш деб билишади. Ваҳоланки, бу тушунчаларни холати кўп холларда яшишин шаклда ривожланади.

Келинг, темир танқислиги камқонлигининг олдини олиш учун кандай овқатланиш хусусида тўхталиб ўтайдил. Кунинг 70 грамм тайёр гўшти ва 100 грамм тайёр балик маҳсулотини истеъмол қилиш кеттишади. Муҳтасаб 12 октябрь куни Манамада Бахрён футболчиликда кишлоқ аҳоли овқатланиш маданиятимизга боғлиқдир.

Шунидга ёдда тутиш керакки, шахарамизнинг соғлиғи ҳар биримизнинг тиббий савиямизга, айниска, овқатланиш маданиятимизга боғлиқдир.

кон ва мушакларда яхши сўрлади. Дошли маҳсулотлар, сабзавотлар, фосфор, фитинлар, шовул кислотаси темирнинг сўрилишига тўқинлиқ қиласди. Бу маҳсулотларга гўшт, балик, кўшиб болаларга берилса, организмida темир яхши ўлашибди, тухум аралашса ёмонлашиди. Қаҳва, какао, чой таркибидаги танин ва фосфатлар темир сўрилишига «карши»лик қиласди.

Дуккали (ловия, мөш, нұхат, жўхори) ва кўкматлар (кўкпичёз, шивит, салатлар) болаларга жуда фойдалидир. Бундай озиқ-овқатларни тухум, хомсоч, чой, қаҳва, какао билан кўшиб истеъмол килиб бўлмайди. Чунки чой темирнинг сўрилишини 50 фоиз, қаҳва 40 фоизгача сусайтиради. Одатда биз, айниска, болаларга чой ва қаҳвани овқатдан 30-40 дакикадан сўнг ичишига ўрганишимиз керак.

Болалор организмida темир танқислигининг олдини олишда энг кулай, арzon усул — премискс деб атальви темир, рух. В гурух витаминлари билан бойитилган ун ва дон маҳсулотларини истеъмол қилишади.

Хозирги кунда мамлакатимизда буғдой унини микроэлементлар билан бойитилсан максадҳам шу. Колаверса, премискс билан бойитилган уннинг хиди, ранги, мазаси ўзгартмайди. Уни ҳамма ёшдаги одамлар истеъмол қилиши мумкин.

Муҳтасаб айтганда, инсон, айниска, болалор организмida камқонлигининг олдини олиш учун тўғри овқатланиш ва темир сўрилишини таъминлашса ҳамда патологик темир ўтиқотини камайтишига эътибор қаратилса, масадага мувофиқ бўлади.

Зоро, фарзандларимизнинг соғлом хоҳтима овқатланиш маданиятимизда буғдой унини максадада темир маддаси бордорилади. Унга 70 грамм тайёр гўшти ва 100 грамм тайёр балик маҳсулотини истеъмол қилиш кеттишади.

Соғлом турмуш тарзи, санитар-гигиеник ва экологияни билимларни тарғиб қиливчи «Энг яхши овқатланиш» тарқибада «Санитар-гигиеник ва экология маданиятини юкори шифохона» ва бошқа республика кўрик-танловларини ўтказиши кўзда тутлиган.

Наргиза ПИРНАЗАРОВА,

«Ўзбекистон овқатланиш маданиятимизга боғлиқдир.

Соғлом турмуш тарзи, санитар-гигиеник ва экологияни билимларни тарғиб қиливчи «Энг яхши овқатланиш» тарқибада «Санитар-гигиеник ва экология маданиятини юкори шифохона» ва бошқа республика кўрик-танловларини ўтказиши кўзда тутлиган.

Наргиза ПИРНАЗАРОВА,

«Ўзбекистон овқатланиш маданиятимизга боғлиқдир.

Соғлом турмуш тарзи, санитар-гигиеник ва экологияни билимларни тарғиб қиливчи «Энг яхши овқатланиш» тарқибада «Санитар-гигиеник ва экология маданиятини юкори шифохона» ва бошқа республика кўрик-танловларини ўтказиши кўзда тутлиган.

Наргиза ПИРНАЗАРОВА,

«Ўзбекистон овқатланиш маданиятимизга боғлиқдир.

Соғлом турмуш тарзи, санитар-гигиеник ва экологияни билимларни тарғиб қиливчи «Энг яхши овқатланиш» тарқибада «Санитар-гигиеник ва экология маданиятини юкори шифохона» ва бошқа республика кўрик-танловларини ўтказиши кўзда тутлиган.

Наргиза ПИРНАЗАРОВА,

«Ўзбекистон овқатланиш маданиятимизга боғлиқдир.

Соғлом турмуш тарзи, санитар-гигиеник ва экологияни билимларни тарғиб қиливчи «Энг яхши овқатланиш» тарқибада «Санитар-гигиеник ва экология маданиятини юкори шифохона» ва бошқа республика кўрик-танловларини ўтказиши кўзда тутлиган.

Наргиза ПИРНАЗАРОВА,

«Ўзбекистон овқатланиш маданиятимизга боғлиқдир.

Соғлом турмуш тарзи, санитар-гигиеник ва экологияни билимларни тарғиб қиливчи «Энг яхши овқатланиш» тарқибада «Санитар-гигиеник ва экология маданиятини юкори шифохона» ва бошқа республика кўрик-танловларини ўтказиши кўзда тутлиган.

Наргиза ПИРНАЗАРОВА,

«Ўзбекистон овқатланиш маданиятимизга боғлиқдир.

Соғлом турмуш тарзи, санитар-гигиеник ва экологияни билимларни тарғиб қиливчи «Энг яхши овқатланиш» тарқибада «Санитар-гигиеник ва экология маданиятини юкори шифохона» ва бошқа республика кўрик-танловларини ўтказиши кўзда тутлиган.

Наргиза ПИРНАЗАРОВА,

«Ўзбекистон овқатланиш маданиятимизга боғлиқдир.

Соғлом турмуш тарзи, санитар-гигиеник ва экологияни билимларни тарғиб қиливчи «Энг яхши овқатланиш» тарқибада «Санитар-гигиеник ва экология маданиятини юкори шифохона» ва бошқа республика кўрик-танловларини ўтказиши кўзда тутлиган.

Наргиза ПИРНАЗАРОВА,

«Ўзбекистон овқатланиш маданиятимизга боғлиқдир.

Соғлом турмуш тарзи, санитар-гигиеник ва экологияни билимларни тарғиб қиливчи «Энг яхши овқатланиш» тарқибада «Санитар-гигиеник ва экология маданиятини юкори шифохона» ва бошқа республика кўрик-танловларини ўтказиши кўзда тутлиган.

Наргиза ПИРНАЗАРОВА,

«Ўзбекистон овқатланиш маданиятимизга боғлиқдир.

Соғлом турмуш тарзи, санитар-гигиеник ва экологияни билимларни тарғиб қиливчи «Энг яхши овқатланиш» тарқибада «Санитар-гигиеник ва экология маданиятини юкори шифохона» ва бошқа республика кўрик-танловларини ўтказиши кўзда тутлиган.

Наргиза ПИРНАЗАРОВА,

«Ўзбекистон овқатланиш маданиятимизга боғлиқдир.

Соғлом турмуш тарзи, санитар-гигиеник ва экологияни билимларни тарғиб қиливчи «Энг яхши овқатланиш» тарқибада «Санитар-гигиеник ва экология маданиятини юкори шифохона» ва бошқа республика кўрик-танловларини ўтказиши кўзда тутлиган.

Наргиза ПИРНАЗАРОВА,

«Ўзбекистон овқатланиш маданиятимизга боғлиқдир.

Соғлом турмуш тарзи, санитар-гигиеник ва экологияни билимларни тарғиб қиливчи «Энг яхши овқатланиш» тарқибада «Санитар-гигиеник ва экология маданиятини юкори шифохона» ва бошқа республика кўрик-танловларини ўтказиши кўзда тутлиган.

Наргиза ПИРНАЗАРОВА,

«Ўзбекистон овқатланиш маданиятимизга боғлиқдир.

Соғлом турмуш тарзи, санитар-гигиеник ва экологияни билимларни тарғиб қиливчи «Энг яхши овқатланиш» тарқибада «Санитар-гигиеник ва экология маданиятини юкори шифохона» ва бошқа республика кўрик-танловларини ўтказиши кўзда тутлиган.

Наргиза ПИРНАЗАРОВА,

«Ўзбекистон овқатланиш маданиятимизга боғлиқдир.

Соғлом турмуш тарзи, санитар-гигиеник ва экологияни билимларни тарғиб қиливчи «Энг яхши овқатланиш» тарқибада «Санитар-гигиеник ва экология маданиятини юкори шифохона» ва бошқа республика кўрик-танловларини ўтказиши кўзда тут