



## TIBBIYOTDA PARHEZ TERAPIYASI

Ibroximova Moxigul Doniyorbek qizi

Qo'qom universiteti Andijon filiali

Tibbiyot fakulteti Peditriya ishi yo'nalishi

Email: [ibroximovamoxigul19@gmail.com](mailto:ibroximovamoxigul19@gmail.com)

Tel: +998970831906

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17627033>

### ARTICLE INFO

Received: 11<sup>th</sup> November 2025

Accepted: 12<sup>th</sup> November 2025

Published: 17<sup>th</sup> November 2025

### KEYWORDS

Parhez terapiyasi, Tibbiyot, Kasalliklarni oldini olish, Yurak-qon tomir kasalliklari, Oshqozon-ichak tizimi, Endokrin kasalliklar, Dieta, Sog'lom turmush, Individual yondashuv, Metabolizm, Immun tizimi, Kasallik asoratlarini kamaytirish, Kasalliklarni davolash, Kasalliklarning oldini olish, Organizm resurslarini optimallashtirish

### ABSTRACT

*Parhez terapiyasi tibbiyotda kasalliklarni davolash va oldini olishda muhim vosita hisoblanadi, u bemorning organizm metabolizmini normallashtirishga, immun tizimini mustahkamlashga va turli kasalliklarning asoratlarini kamaytirishga yordam beradi, ayniqsa yurak-qon tomir, oshqozon-ichak va endokrin tizim kasalliklarida samarali qo'llaniladi, parhez shifokor tomonidan bemorning yoshi, jinsi, sog'liq holati va kasallik turiga qarab individual tarzda belgilanadi, shuningdek parhez dietaning to'g'ri tanlanishi bemorning turmush sifatini yaxshilash va kasalliklarning qaytalanishini kamaytirishga xizmat qiladi*

### Kirish

**Parhez bilan davolash**, diyetoterapiya – ba'zi kasalliklar (gastrit, enterit, kolit, yara kasalligi, jigar, buyrak xastalıkları va boshqalar)ni davolash va oldini olish maqsadida par-hezdan foydalanish. Parhez bilan davolash dori-darmonlar va boshqa davo vositalari bilan birga qo'llanadi. Parhez bilan davolash qadimdan ma'lum, ammo uning ilmiy asoslari faqat XIX asrning 2-yarmida ishlab chiqiddi, bunda rus olimlari I. P. Pavlov va I. M. Sechenov yaratgan fiziologik qoidalarning ahamiyati katta bo'ldi. P.bilan d.ning asosiy prinsiplari: ovqatlanish ratsioni, rejimi va masalliqni pishirish usulini belgilashda individual yondashish; kasallikning harakteri, bemorning axvoli va organizmning o'ziga xos xususiyatlari, ovqatning miqdor va sifat jihatdan mutanosib bo'lishi, bemorga kasalligi tufayli biror oziq modda yoki ovqat mahsulotini berib bo'lmaydigan yoki cheklab qo'yiladigan xrlarda ratsionni oqsillar, yog'lar, uglevodlar, mineral moddalar va vitaminlar birmuncha muvofiq keladigan qilib belgilashdan iborat. Shuning uchun parhez bilan davolash faqat vrach maslahatiga muvofiq hamda uning kuzatuv ostida olib boriladi. Kam ovqat yeyiladigan kunlar buyurish, oson singadigan ovqat hisobiga uning sifatini cheklash, ovqatlanish rejimini o'zgartirish, masalliq'larga maxsus pazandalik ishlovi berish usullari parhez bilan davolashda keng qo'llanadi. Bunda ovqat ratsioni shifobaxsh va to'yimli bo'lishi, shuningdek, organizmning vitaminlar, mikroelementlar va biologik faol moddalarga bo'lgan ehtiyojini to'la qondirishi lozim.

To'yimli ovqatlanish organizmning kasalliklarga qarshi kurashish, shikastlangan organ va sistemalar ishini yaxshilash, moddalar almashinuvini va organizmning umumiy holatini normallashtirish imkonini beradi. Parhez bilan davolash statsionar, sanatoriy, kurort va ambulatoriya sharoitida qo'llanadi.

Kam ovqat yeyiladigan kunlari biror xil oziq-ovqat mahsuloti, masalan, olma, tvorog, sut kun bo'yi oz-ozdan berib boriladi. Bunday kunlarni vrach buyuradi va uning nazorati ostida davom ettiriladi. Semizlik, ateroskleroz, yurak-tomir kasalliklari, gipertoniya va boshqalarda tuz va suyaklikni kam iste'mol qilish hisobiga ovqat miqdor jihatidan cheklanadi.

Yeyiladigan ovqat miqdorini keskin kamaytirish faqat statsionar sharoitida yoki ma'lum davolash muassalarida mutaxassis vrach nazoratida amalga oshirilishi kerak, chunki davolashning bu usuli har kimga ham tavsiya etilavermaydi. O'z bilgicha bu usulni qo'llash man etiladi. Ba'zan butkul och qo'yish salomatlikka jiddiy putur yetkazishi va ayrim organlar (jigar, miya va boshqalar)da tuzatib bo'lmaydigan o'zgarishlarni kel-tirib chiqarishi mumkin. Har bir organizm ochlikka har xil chidaydi, bunday jiddiy sinovga har qanday organizm ham bardosh beravermaydi. Ozishni o'ylab o'z bilgicha och yurish parhezga kirmaydi, aksincha moddalar almashinuvini buzib, kasallikka olib keladi.

Ovqat mahsulotlarini sifatiga ko'ra cheklashda ularning mexanik va kimyoviy xususiyatlari hisobga olinadi. Mexanik cheklash deganda dag'al, bad-hazm ovqat mahsulotlari yoki ularning ayrim qismlarini, mas, dag'al kletchatkaga boy bo'lgan o'simlik mahsulotlari hamda go'shtning qattiq qismlarini ovqatga ishlatmaslik tushuniladi. Ko'proq yirik tortilgan undan yopilgan non, turp, sholg'om, rediska, karam, bodring, dukkaklilar, tirikroq qilib pishirilgan bo'tqalar cheklanadi. Mexanik cheklash pazandalik ishlovi berish usulida ham qo'llana-di, ya'ni go'sht qiymalanadi (kotletlar, bitochkilar, frikadelkalar); sabzavotlar ezilgan pyure, zapekanka shaklida beriladi. Yorma (perlovka, sulii, guruch va boshqalar)dan tayyorlangan sho'rvalar eziltirib pishiriladi.

Kimyoviy cheklashda hazm bezlari sekretsiasini kuchaytiruvchi va me'daichakning motor (harakat) funk-siyasini qo'zg'atuvchi taomlar kam bula-di, ovqat ratsionida quyuuq bulonlar (go'shtli, baliqli, sabzavotli), qovurmalar (kotletlar, bifshstekslar, qovurilgan kartoshka), usti qizartirib pishirilgan taomlar, quyuuq yog'li o'tkir sardaklar, ziravorlar, tuzlangan bodring, yangi yopilgan yumshoq non, quymoqlar chiqarib tashlanadi. Suvda va bug'da pishirilgan ovqatlarda hazm bezlari sekretsiasini kimyoviy yo'l bilan qo'zg'atuvchi moddalar bir qadar cheklangan bo'ladi. P.bilan d.da bemorning ahvoli, uning harakat qilish imkoniyati va kasallik harakteriga ko'ra belgila-nadigan ovqatlanish rejimiga amal kilishga katta ahamiyat beriladi.

Bemorlar kuniga 4—5 mahal ovqatlanishi, ovqatlanish orasidagi vaqt 4 soatdan oshmasligi kerak. Ayrim hollarda davolash maqsadida bo'libbo'lib ovqatlanish rejimi tavsiya etiladi, bunda ovqat oz-ozdan tez-tez qabul qilinadi. P.bilan d.da kasallik harakteriga moye keladigan alohida ovqatlar beriladi. O'simlik mahsulotlari – yangi sabzavotlardan tayyorlangan salatlar, qovun-tarvuzlar ham parhez taomlar hisoblanadi, chunki ularda vitaminlar, fermentlar, fitonsidlar, mikroelementlar, organik kislotalar, juda foydali, semirtirib yubormaydigan qand moddalari (fruktozalar) ko'p bo'ladi. Parhez bilan davolashda yangi xom sabzavot va mevalarni ko'p berish bilan ularning ishqoriy ta'siri ta'minlanib, aterosklerozga olib keluvchi atsi-dotik (kislotalik) uzgarishlarga bar-ham beriladi. Hatto sog'lom kishilar hayajonlanganida, kam harakat qilganida va boshqa noxush omillar ta'sirida organizmning sabzavot va mevalarga bo'lgan ehtiyoji ortadi. Shuning uchun sabzavot va mevalar bemor hamda sog'lom kishilar hayoti uchun zarur mahsulotlardan hisoblanadi. Kishining tezgina sog'ayib ketishini ta'minlovchi moddalar ko'pgina ovqat mahsulotlarida mavjud. Ular, ayniqsa, sut mahsulotlari (kefir, prostokvasha, smetana, tvorog)da kup bo'ladi. Parhez xusu-siyatiga ega go'sht mahsulotlariga: yog'siz mol go'shti, tovuq, quyon go'shti va jigar kiradi. Deyarli barcha sabzavot va mevalar (turp, shovul, dukkaklilardan tashqari) parhez mahsulotlar hisoblanadi. Zamonaviy parhez taomlarda odatdagi ovqat mahsulotlaridan keng miq-yosda foydalaniladi, lekin ular yangi va sifatli bo'lishi kerak.

## Asosiy qism

### Ichak salomatligi nima va u nima uchun muhim?

Ovqat hazm qilish tizimi, shuningdek, ichak deb ataladi, oshqozon, ichak va yo'g'on ichakdan iborat bo'lib, ular oziq-ovqat hazm bo'lishi va so'rilishi, shuningdek, chiqindilarni olib tashlashga yordam beradi. Agar odamda ichak sog'lig'i yomon bo'lsa, bu charchoq, noqulay oshqozon, teri muammolari yoki otoimmün qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin. 200 ga yaqin bakteriya, virus va zamburug'lar turi ichak mikrobiomini o'z ichiga oladi, bu esa oziq-ovqatning organizm foydalanishi mumkin bo'lgan ozuqaviy moddalarga bo'linishiga sezilarli hissa qo'shadi. Turli kasalliklarga olib kelishi mumkin bo'lgan ba'zi bakteriyalar mavjud, boshqalari esa tananing normal funktsiyalarini saqlashda foydali va foydalidir.

Oziq-ovqatlarni iste'mol qilish kabi omillar ovqat hazm qilish tizimi bakteriyalariga ham ta'sir qilishi mumkin, natijada ichakdagi mikrobial holatlar ham darhol, ham uzoq davom etadi. Ovqat hazm qilish tizimining salomatligi immunitet tizimi, ruhiy farovonlik, otoimmün sharoitlar, endokrin muammolar, oshqozon-ichak trakti kasalliklari, yurak kasalliklari, saraton, uyqu tartibi va ovqat hazm qilish bilan bog'liq bo'lib, ular bir qator sog'liq muammolari uchun potentsial ta'sir ko'rsatishi mumkin.

### Nosog'lom ichakning sabablari nima?

Ichak mikrobiomasiga stress, uyqusizlik, jismoniy mashqlar etishmasligi, qayta ishlangan oziq-ovqatlarni iste'mol qilish va harakatsiz turmush tarzi kabi ko'plab omillar ta'sir qiladi. spirtli ichimliklarni iste'mol qilish, sigaret chekish va hatto antibiotiklardan foydalanish, bularning barchasi bizning nazoratimiz ostida. Atrof-muhit va yosh (keksa odamlarning ichak florasi yoshlardan farq qiladi), tug'ilish usuli (oddiy sezaryen bilan solishtirganda) va emizish kabi mikrobioma bilan o'zaro ta'sir qiluvchi boshqarib bo'lmaydigan omillar mavjud.

### Nosog'lom ichakning belgilari qanday?



Ichak to'g'ri ishlashi uchun etarlicha sog'lom bo'lmasa, u shishiradi yoki ich qotishi, kislotali oqim va diareya kabi hazmsizlik belgilari bilan birga nosog'lom ichakning boshqa alomatlari, jumladan uyqusizlik, asabiylashish yoki depressiya, charchoq, zerikarli teri yoki ekzema va virusli infeksiyalarning ko'payishi bilan namoyon bo'ladi.

### Ichak salomatligini qanday yaxshilash mumkin?



Shubhasiz, oziq-ovqat ichak mikrobiomasiga ta'sir qiladi va sog'liq uchun muvozanatni saqlash juda muhimdir. Albatta, sog'lom ichak mikrobiomasini saqlab qolish uchun meva, sabzavotlar, dukkaklilar, loviya, yong'oqlar va to'liq donalar kabi birinchi navbatda o'simlikka asoslangan turli xil yangi va to'liq oziq-ovqatlarni iste'mol qilish tavsiya etiladi. Sog'lom ovqatlanish uchun ovqatlanish kerak bo'lgan ovqatlar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- **Tolali dietani qabul qilish:** Ratsionni tolaga boy bo'lishiga olib keladigan bir qator omillar mavjud. Bu insonning ichaklarining umumiy farovonligi uchun juda muhimdir, chunki u ovqat hazm qilish jarayoniga va turli xil ozuqa moddalarining so'rilishiga ta'sir qiladi, bu esa axlat sifatini yaxshilashga, shuningdek, ichak saratoni kabi ba'zi ichak trakti kasalliklarining oldini olishga olib keladi. Ichak sog'lig'i dukkaklilar, urug'lar, donalar yoki yong'oqlar kabi tanlangan sabzavot variantlarida mavjud bo'lgan prebiyotik tolalardan ko'p foyda olishi mumkin.
  - **Meva va sabzavotlar:** Turli xil meva va sabzavotlarni iste'mol qilish turli xil vitaminlar, minerallar va salomatlik beruvchi moddalarni ta'minlaydi. Haftada kamida o'ttizta o'simlikka asoslangan oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilish tavsiya etiladi. Ultra qayta ishlangan ovqatlar shakar, tuzlar, nosog'lom yog'lar va qo'shimchalarsiz tabiiy shaklda iste'mol qilinishi kerak. Qayta etilmagan meva va sabzavotlarga butun don, oddiy sut mahsulotlari, tuxum, baliq, tovuq va yog'siz mol go'shti kiradi.
  - **Hidratlangan bo'lish:** Ichak uchun suv majburiydir; u oziq-ovqatning hazm bo'lishiga yordam beradi, shuningdek, ozuqa moddalarining so'rilishiga yordam beradi va axlatni yumshoq qiladi. Ko'p miqdorda suv iste'mol qilish va ichaklarda yashovchi mikroblarning ko'p turlari o'rtasidagi bog'liqlik ham kuzatilishi mumkin.
  - **Polifenollarni iste'mol qilish:** O'tlar, ziravorlar, rangli meva va sabzavotlar, yong'oqlar va urug'lar, yashil va qora choy, qahva, kakao va qora shokolad kabi polifenollarga boy oziq-ovqatlar ichak mikrobiomasiga foydali ta'sir ko'rsatishi mumkin. Sekin ovqatlanish ovqat hazm qilishdagi noqulaylikni kamaytirishi va umumiy ichak sog'lig'ini yaxshilashi mumkin.
  - **Probiyotik ovqatlarni hisobga olgan holda:** Yogurt, kimchi, tuzlangan karam, kefir, kombucha va tempe kabi fermentlangan ovqatlar ovqat hazm qilish tizimiga va boshqa foydali xususiyatlarga ega.
- Yuqoridagi oziq-ovqat odatlaridan tashqari, meditatsiya, yurish, etarlicha uxlash, shuningdek, sog'lom turmush tarzini olib borish kerak.

**Ovqat hazm qilish tizimini yaxshilash uchun qanday ovqatlardan voz kechish kerak?**

### Foods to Avoid for Better Digestive Health



Processed foods



Artificial sweeteners & sugars



Refined carbohydrates



High-fat foods



Alcohol



Caffeine



Spicy foods



Junk foods

Sog'lom ichakni saqlash uchun quyidagi ovqatlardan voz kechish kerak:

- **Qayta ishlangan ovqatlar:** Sovuq pishiriqlar, donli qutilar, muzlatilgan kechki ovqatlar, shirin taomlar, qadoqlangan ovqatlar, tayyor ovqatlar va kartoshka pishiriqlari kabi o'ta qayta ishlangan mahsulotlardan qochish kerak.
- **Sun'iy tatlandırıcılar va shakarlar:** Aspartam, sukraloza va saxarin kabi sun'iy tatlandırıcılar ovqat hazm qilish tizimining buzilishiga olib kelishi va laksatif ta'sirga ega ekanligi ma'lum, shakar esa ichak mikrobiomalarida nomutanosiblikni keltirib chiqarishi mumkin.
- **Qayta qilingan uglevodlar:** Qayta ishlash jarayonida tolalar, vitaminlar va minerallardan tozalangan tozalangan uglevodlar umumiy salomatlik, jumladan, ichak salomatligi uchun foydali emas.
- **Spiritli ichimliklar:** Spiritli ichimliklar ichak mikrobiomini buzishi mumkin, bu IBS, IBD, oshqozon tirnash xususiyati, o'tkazuvchanlikning oshishi va suvsizlantiruvchi ta'siri tufayli ichak faoliyatining buzilishi kabi belgilarga olib keladi.
- **Yog'li ovqatlar:** Trans va to'yingan yog'larni haddan tashqari iste'mol qilish yallig'lanish, oshqozon bezovtalanishi va ichak mikrobiomasining nomutanosibligiga olib kelishi mumkin, bu esa ichak bakteriyalarini xavf ostiga qo'yadi.
- **Kofein:** Kofein oshqozon kislotasi ishlab chiqarishni ko'paytirishi mumkin, bu esa oshqozon reflyuksi yoki gastrit kabi vaziyatni yomonlashtirishi mumkin.
- **Achchiq ovqatlar:** Chilli va qalampir achchiq ovqatlar bo'lib, oshqozon devorida bezovta qiluvchi element bo'lgan kapsaitsin tufayli ovqat hazm qilish buzilishlarini keltirib chiqaradi va shu bilan hozirgi ovqat hazm qilish muammolarini kuchaytiradi.
- **Zararli ovqatlar:** Zararli oziq-ovqatlar juda ko'p zararli yog'lar, tozalangan shakar va natriyni o'z ichiga oladi, bu odamlarni oshqozon muammolari bilan kasal qiladi, chunki ular xavfli mikroblarning ko'payishiga yordam beradi, shuning uchun inson ichaklarida mavjud bo'lgan bu mikroblar jamoasida nomutanosiblikka olib keladi.

Odatda so'raladigan savollar

#### • Ichak mikrobiomasi nima va u ovqat hazm qilishga qanday ta'sir qiladi?

Ovqat hazm qilish tizimida ichak mikrobiomasi deb ataladigan bakteriyalar guruhi mavjud bo'lib, u organizm uchun boshqa miya bo'lib xizmat qiladi. Ichaklarda murakkab uglevodlarni parchalash uchun zarur bo'lgan fermentlarni yaratadigan bakteriyalar mavjud. Bu sog'lom ichakka ega bo'lish uchun muhimdir. Muvozanatli mikrobioma tanadagi barcha jarayonlarning uzluksiz ishlashini, optimal hazm qilishni va umuman, yaxshi salomatlikni ta'minlaydi.

#### • Probiyotiklar va prebiyotiklar nima?

Probiyotiklar - bu organizmdagi "yaxshi" bakteriyalarni (normal mikroflorani) saqlash yoki yaxshilash uchun mo'ljallangan jonli mikroorganizmlarni o'z ichiga olgan oziq-ovqat yoki

qo'shimchalar. Prebiyotikalar inson mikroflorasi uchun oziq-ovqat vazifasini bajaradigan oziq-ovqatlar (odatda yuqori tolali ovqatlar).

- **FODMAP dietasi nima?**

FODMAP yoki fermentatsiya qilinadigan oligosakkaridlar, disaxaridlar, monosaxaridlar va poliollar ingichka ichak tomonidan yomon so'rilgan qisqa zanjirli uglevodlardir. IBS va SIBO alomatlarini engillashtirish uchun sut mahsulotlari, bug'doy o'z ichiga olgan mahsulotlar, jumladan non va kekler, loviya va yasmiq, sabzavotlar va mevalar kabi ichak alomatlarini yomonlashtiradigan yuqori FODMAP oziq-ovqatlaridan qochish kerak. Buning o'rniga, tuxum va go'sht kabi past FODMAP oziq-ovqatlariga e'tibor qarating; brie yoki kamber kabi pishloqlar; cheddar yoki feta pishloq; bodom suti; guruch, quinoa yoki jo'xori kabi donalar; baqlajon, kartoshka, pomidor, bodring va qovoq kabi sabzavotlar; va uzum, apelsin, qulupnay, ko'k va ananas kabi mevalar.

- **Jismoniy mashqlar ichak salomatligiga yordam beradimi?**

Mashq qilish ichak salomatligi uchun foydalidir, chunki u ovqat hazm qilishni yaxshilaydi, yallig'lanishni kamaytiradi, kayfiyatni ko'taradi va vazni boshqarishga yordam beradi. Muntazam mashqlar ovqat hazm qilish mushaklarini rag'batlantiradi, ich qotishini kamaytiradi, shuningdek, ichak salomatligi uchun juda muhim bo'lgan sog'lom vazni saqlashga yordam beradi.

**Xulosa**

Parhez terapiyasi tibbiyotda bemorlarni davolash va kasalliklarning oldini olishda muhim vosita hisoblanadi. To'g'ri tanlangan parhez bemorning metabolizm jarayonlarini normallashtiradi, immun tizimini mustahkamlashga yordam beradi va kasalliklarning asoratlarini kamaytiradi. Ayniqsa yurak-qon tomir, oshqozon-ichak va endokrin tizim kasalliklarida parhezning samaradorligi yuqori. Parhez shifokor tomonidan bemorning yoshi, jinsi, sog'liq holati va kasallik turiga qarab individual tarzda belgilanadi. Shuningdek, parhez nafaqat kasalliklarni davolash, balki ularning qaytalanishining oldini olish, bemorning turmush sifatini yaxshilash va organizm resurslarini optimallashtirishda ham muhim ahamiyatga ega. Shu sababli, parhez terapiyasi zamonaviy tibbiyotda ajralmas qism sifatida qaraladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Abdullayeva, M. (2020). Parhez terapiyasi asoslari va qo'llanilishi. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti.
2. Islomov, S. (2019). Kasalliklarda parhez va dieta. Samarqand: Sog'lom turmush nashriyoti.
3. Karimova, L., & Raximov, B. (2021). Tibbiyotda individual parhez yondashuvi. Toshkent: Tibbiyot universiteti nashriyoti.
4. Jahongirov, A. (2018). Yurak-qon tomir kasalliklarida parhez terapiyasi. Buxoro: Meditsina nashriyoti.
5. World Health Organization. (2020). Healthy diet and disease prevention. Geneva: WHO Publications.
6. European Society of Cardiology. (2019). Nutrition and cardiovascular health guidelines. London: ESC.
7. Smith, J., & Brown, P. (2021). Diet therapy in endocrine disorders. New York: Springer.
8. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi. (2022). Parhez va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha qo'llanma. Toshkent.