

İctimai səhiyyə fakültəsi
Qidalanma və tibbi ekologiya kafedrası

Dietologiya kursu.
5-ci (sonuncu) mövzu

Yüngülləşdirici və xüsusi pəhrizlər.

*Müalicə profilaktika müəssisələrində,
yaşayış yerləri pəhriz yeməxanalarında,
istehsalat müəssisələri və təhsil ocaqlarının yaşayış sistemlərində
pəhriz qidalanmanın və pəhriz kulinariyanın təşkilinə gigiyenik
tələblər*

Kaf. müdiri, Respublikanın Əməkdar müəllimi, dosent İbrahim Əhmədov

Mühazirənin planı

- ▶ Yüngülləşdirici pəhrizlər, yüngülləşdirici pəhrizlərə göstərişlər
- ▶ **Yüngülləşdirici pəhrizlərin ümumi səciyyəsi**
- ▶ Yüngülləşdirici pəhrizlər -göstəriş və tərkibi
- ▶ Xüsusi pəhrizlər
- ▶ *API-terapiya, arı zəhərinin müalicəvi təsiri*
- ▶ *API-terapiyaya əks göstərişlər*
- ▶ *Pəhriz qidalanmanın təşkili və təşkilinin vacib şərtləri*
- ▶ Müalicə müəssisələrinin tipləri
- ▶ *Müalicəvi qidalanma üzrə şuranın (bölmənin) əsas funksiyaları*
- ▶ *Sifariş – tələbatın tərtib qaydası*
- ▶ Pəhriz həkiminin fəaliyyətinə daxildir
- ▶ *Növbətçi həkim tərəfindən aşkar edilməlidir*
- ▶ *Hazır xörəklərin keyfiyyətinə verilən qiymətlər*
- ▶ Müalicə müəssisələrində qidalanma rejimi **Yüngülləşdirici pəhrizlərə (разгрузочные)**
- ▶ Obleqat qrupun tibbi müayinəsi **göstərişlər:**
- ▶ *Personalın iş buraxılmasına məhduliyyətlər*
- ▶ *Pəhriz həkiminin vəzifələri*
- ▶ *İctimai qidalanma şəbəkəsində və istehsalatda pəhriz qidalanmanın təşkili*
- ▶ *İctimai qidalanma şəbəkələrinin perspektiv inkişafının hesablaşma normaları*
- ▶ Pəhriz müəssisələrinin tipləri
- ▶ *İctimai qidalanma şəbəkəsində çalışan pəhriz tibb bacısının vəzifələri*
- ▶ *İstehsalatda pəhriz qidalanmanın təyininə göstərişlər.*
- ▶ *İstehsalat müəssisələrində pəhriz qidalanmaya ehtiyac*
- ▶ *Pəhriz yeməxanaları kulinar mağazalarında satılmalı məhsullar*
- ▶ *İctimai işə sistemlərində pəhriz qidalanma ilə uzlaşdırılmalı proseduralar*
- ▶ *Ədəbiyyat*

*Yüngülləşdirici pəhrizlərə (разгрузочные)
göstərişlər:*

Ürək-damar sistemi xəstəlikləri

Piylənmə

Şəkərli diabet, piylənmə ilə

Metabolizm sindromu

Mədə və bağırsaqların kəskin xəstəliklərinin ilk günlərində

Böyrək xəstəlikləri (kəskin qlomerulonefrit, xroniki böyrək çatışmazlığı və s.)

Qara ciyər və öd yolları xəstəlikləri

Padaqranın kəskinləşməsi

Böyrək daşı xəstəlikləri

Hamiləlik toksikozları (hestozlar)

Yüngülləşdirici pəhrizlərin təyininin məqsədləri:

- zədələnmiş üzv və sistemin qısa müddət üçün qorunması

- onların funksiyalarını yüngülləşdirmək və yaxşılaşdırmaq

- bədəndə toplanmış mübadilə məhsullarını, mayeni və Na-u orqanizmdən xaric etmək

- əsas pəhrizlərin effektini gücləndirmək

Yüngülləşdirici pəhrizlərin növləri

Zülallı pəhrizlər - *kəsmikli, ətli, balıqlı*

Karbohidratlı pəhrizlər – *şəkərli, meyvəli, düyülü-meyvəli*

Yağlı pəhrizlər – *xamalı, qaymaqlı*

Maqneziumlu və kaliumlu pəhrizlər – *(K və Mg artırılmış)*

*Məhsul tərkibinə görə
yüngülləşdirici pəhrizlərin bölgüsü:*

Vegetarian pəhrizlər – *ancaq bitki mənşəli qidalar*
(meyvələr, kartof, tərəvəzlər, düyü)

Südlü pəhrizlər – *(süd, qatıq, kefir, kəsmik və s.)*

Şəkərli pəhriz

Ətli və balıqlı pəhrizlər

Maye pəhrizləri – *(tərəvəz və meyvə şirələri,
itburnu dəmləməsi, mineral sular)*

Yüngülləşdirici pəhrizlərə göstərişlər və tərkibləri

Çay pəhrizi → Kəskin gastrit, bağırsaqların ishalla keçən kəskin və xroniki xəstəlikləri = gün ərzində 7 dəfə 10 qr şəkərlə 1 stəkan çay

Şəkər pəhrizi → kəskin nefrit, böyrək və qara ciyər çatışmazlığında, bəzən kəskin xolesistit, yaxud ağırlaşması zamanı = gün ərzində 5 dəfə 30 qr şəkərlə 1 stəkan çay

Düyü-kompot pəhrizi (***Kemper pəhrizi***) → arterial hipertenziya, böyrək, qan dövranı çatışmazlığı, qara ciyər və öd yollarının xəstəlikləri = gün ərzində 6 dəfə 1 stəkan şirin kompot, 2 dəfə isə kompotla birgə suda duzsuz bişirilmiş şirin düyü sıyığı. Gün üçün-1,5 kq təzə meyvə və ya 240 qr meyvə qurusu, 50 qr düyü, 120 qr şəkər

Pəhriz 10 qr zülal; 0,4 qr yağ; 308 qr karbohidratdan ibarət, qida dəyəri 1220 kkal təşkil edir. Pəhriz natamam dəyərli olub duzun və zülalların kəskin dərəcədə azaldılmasına ehtiyac olan hallarda qısa müddət üçün (3-4 günlüyə) təyin olunur

❖ **Alma pəhrizi** → piylənmə, arterial hipertenziya, böyrək, yaxud qan dövranı çatışmazlığı, kəskin nefrit, qara ciyər və öd yollarının xəstəlikləri = gün ərzində 5 dəfə 300 q çiy və ya bişmiş alma.

Nefrit və qan dövranı çatışmazlığında 50-80 qr şəkər əlavə etmək olar. İshalla keçən xroniki kolitdə gündə 5 dəfə 250-300 qr sürtgəcdən keçirilmiş yetişmiş alma

Yüngülləşdirici pəhrizlərə göstərişlər və tərkibləri (davamı-1)

Meyvə qurusu pəhrizi → arterial hipertenziya, qan dövranı çatışmazlığı, qara ciyər və öd yollarının xəstəlikləri = gün ərzində 5 dəfə 100 qr xırdalanmış qara gavalı və ya qaysı, yaxud azca qaynadılmış üzüm-cəmi 500 qr

Qarpız pəhrizi → arterial hipertenziya, qan dövranı çatışmazlığı, nefrit, padaqra, böyrək daşı (fosfoturiyasız), piylənmə, qara ciyər və öd yollarının xəstəlikləri = gün ərzində 5 dəfə 300-400 qr qarpızın içi-yumşaq hissəsi. Cəmisi 1,5-2 kq

Kartof pəhrizi → nefrit, arterial hipertenziya, qan dövranı çatışmazlığı = gün ərzində hər dəfə 300 qr olmaqla 1,5 kq qabıqlı qaynadılmış və ya duzsuz bişirilmiş kartof

Xiyar pəhrizi → piylənmə, arterial hipertenziya və şəkərli diabet II tip- piylənmə ilə, nefrit, padaqra, böyrək daşı (fosfoturiyasız), qara ciyər və öd yollarının xəstəlikləri = gün ərzində 5 dəfə 300 qr duzsuz xiyar. Cəmisi 1,5 kq

Salat pəhrizi → piylənmə, ateroskleroz, arterial hipertenziya və II tip şəkərli diabet piylənmə ilə, nefrit, padaqra, böyrək daşı (fosfoturiyasız), qara ciyər və öd yollarının xəstəlikləri = gün ərzində 5 dəfə 250-300 qr olmaqla üzərinə bitki yağı və ya xama əlavə edilmiş təzə meyvə və tərəvəzlər, onların qarışığı-duzsuz!

Yüngülləşdirici pəhrizlərə göstərişlər və tərkibləri (davamı-2)

❖ Sud (qatıq) pəhrizi → piylənmə, ateroskleroz, arterial hipertenziya və II tip şəkərli diabet piylənmə ilə, qan dövranı çatışmazlığı, nefrit, padaqra və böyrək daşı (fosfoturiyasız), qara ciyər və öd yollarının xəstəlikləri = gündə 6 dəfə 200-250 ml olmaqla süd, qatıq (az yağlı da olar), cəmi 1,2-1,5 litr

❖ Kəsmik pəhrizi (Yarotski pəhrizi) → piylənmədə, II tip şəkərli diabetdə, aterosklerozda və piylənmə ilə yanaşı gedən arterial hipertenziyada, qan dövranı çatışmazlığı, qara ciyər və öd yollarının xəstəliklərində = gündə 5 dəfə 50 qr 9%-li və ya yağsız kəsmik. Bundan əlavə 2 stəkan çay, 1 stəkan itburnu dəmləməsi, 2 stəkan yağsız qatıq, cəmi 1 litr.

● Pəhriz 93 qr zülal, 107 qr yağ, 52 qr karbohidratdan ibarət olub, qida dəyəri 1530 kkal təşkil edir. Pəhriz kimyəvi tərkibcə natamam dəyərli olduğundan 3-5 günlük təyin olunur.

● Bu yüngülləşdirici pəhriz kimi izafi bədən çəkisinə malik olanlar üçün də 1-2 gün təyin edilə bilər.

- variantı kəsmik-qatıq (süd) pəhrizi → hər dəfə 50 qr 9%-li və ya yağsız kəsmik, 1 stəkan qatıq (süd) olmaqla gündə 5 dəfə. Cəmi 250 qr kəsmik və 1 litr qatıq

Xama pəhrizi → piylənmədə, bəzən piylənmə ilə yanaşı gedən arterial hipertenziyada = gündə 5 dəfə 80 qr 20%-li xama, cəmi 400

- ❖ **Ət (balıq) pəhrizi** → piylənmə, ateroskleroz, piylənmə ilə yanaşı gedən II tip şəkərli diabetdə = gündə 5 dəfə 70 qr qaynadılmış, yağsız ət və ya balıq, cəmi 350 qr; 5 dəfə 100-150 qr tərəvəzlər (kələm, kök, xiyar, pomidor), cəmi 0,6-0,9 kq, 1-2 stəkan şəkərsiz çay
- ❖ **Yulaf pəhrizi** → piylənmədə, piylənmə ilə yanaşı gedən aterosklerozda = hər dəfə 140 qram olmaqla gündə 5 dəfə suda yulaf sıyığı, cəmi 700 q sıyıq (200 qr yulaf yarması), 1-2 stəkan çay və ya itburnu dəmləməsi
- ❖ **Şirə pəhrizi** → piylənmədə, aterosklerozda, piylənmə ilə yanaşı gedən arterial hipertenziya və II tip şəkərli diabetdə, böyrək, qara ciyər və öd yollarının xəstəlikləri, padaqra, böyrək daşı (fosfoturiyasız) xəstəliyində = 600 ml meyvə ya tərəvəz şirəsinin 200 ml suda qarışığı, yaxud 0,8 litr itburnu dəmləməsini gün ərzində 4 dəfəyə qəbul etməli

Bəzi yüngülləşdirici pəhrizlər , eləcə də xüsusi pəhrizlər (Karel, Mq, K) kombinə edilmiş olub, müxtəlif məxsusi olaraq seçilmiş məhsullardan ibarətdir

Yüngülləşdirici pəhrizlər və xüsusi pəhrizlərin əksəri kimyəvi tərkibi və enerjisinə görə natamam dəyərli olduqları üçün qısa müddətə - adətən 2-3 gün müddətinə (bəzən 2-3 həftə) təyin olunurlar

Xüsusi pəhrizlər

- ▶ **Karel**
- ▶ **Kemper**
- ▶ **Yarotski**
- ▶ **Cavanetti**
- ▶ **K-lu**
- ▶ **Mğ-lu**
- ▶ **Vegetarian**

Karel pəhrizi

Qan dövranı çatışmazlığında tətbiq edilir. Ardıcıl 4 variantı və ya hər hansı biri verilir. Pəhrizin enerji dəyəri kəskin azaldılmış olur, duz tamam çıxarılır, mayelər məhdudlaşdırılır, qida tez-tez verilir

(I və II rasionlar 1-2 gün, III və IV rasionlar 3- 4 günədək).

I rasion ☞ saat 8-dən 20-yədək hər 2 saatdan bir 100 ml süd, saat 22-də isə 100 ml. meyvə şirəsi və ya itburnu dəmləməsi

II rasion ☞ I-dən fərqi rasiona

- **saat 8-də bir boş qaynadılmış yumurta ilə 150 qr. duzsuz çörək,**
- **saat 14-də isə 5 qr. kərə yağı qatılmış 200 qr. düyü sıyığı əlavə edilməsi ilə fərqlənir.**

III rasion ☞ I-dən fərqi rasiona

saat 8-də bir boş qaynadılmış yumurta ilə 150 qr. duzsuz çörək və 50 qr şəkər,

saat 14-də 10 qr. kərə yağı qatılmış 200 qr. kartof püresi və

saat 18- də isə bir boş qaynadılmış yumurta əlavə edilməsi ilə fərqlənir.

IV rasion ☞ I-rationa müvafiqdir. Əlavə olaraq

- **saat 8-də bir boş qaynadılmış yumurta, 200 qr. duzsuz çörək və 100 qr bişirilmiş alma,**
- **saat 12-də 5 qr. kərə yağı qatılmış 200 qr. kartof püresi,**
- **saat 14-də 5 qr. kərə yağı qatılmış 100 qr ət suflesi və**
- **saat 18- də bir boş qaynadılmış yumurta əlavə edilir. Bütün xörəklər duzsuz hazırlanır.**

Maqnezium pəhrizi

- ❑ Arterial hipertenziyada, bəzən aterosklerozda, öd kisəsi natamam boşalan xolesistitdə və öddəsi xəstəliyinin kəskinləşmədiyi halda, qəbizlikdə, xüsusilə piylənmə ilə yanaşı gedəndə təyin olunur.
- ❑ Pəhriz 10 saylı pəhrizin prinsipinə müvafiqdir. Ancaq rasiona əlavə olaraq maqneziumla zəngin məhsullar daxil edilmiş, pəhrizdən ət, balıq, duz, ekstraktiv maddələr və sərbəst mayelər çıxarılmışdır.
- ❑ Pəhriz 3 ardıcıl - hər biri 2-3 gün təyin olunan rasionlardan ibarətdir. Bu variantları ardıcıl, eləcə də ancaq hər hansı birini 2-3 gün müddətinə təyin etmək də olar:

I rasion

1-ci səhər yeməyi: qovrulmuş buğda kəpəyi qatılmış 150 qr qarabaşaq sıyığı, limonlu çay

2-ci səhər yeməyi: sürtgəcdən keçirilmiş, üzərinə 5 qr bitki yağı əlavə edilmiş 100 qr. kök

Nahar: kəpəyin selikli dəmləməsi ilə borş-250 qr, qaysılı buğda yarması-150 qr, itburnu dəmləməsi-100 ml

İkinci yeməyi: 100 ml ərik şirəsi

Şam yeməyi: 150 qr kəsmik suflesi, limonlu çay

Yatmadan qabaq: 100 ml itburnu dəmləməsi

Maqnezium pəhrizi

(davamı)

II rasion

1-ci səhər yeməyi: 250 qr südlü yulaf sıyığı, limonlu çay

2-ci səhər yeməyi: 50 qr isladılmış qara gavalı

Nahar: kəpəyin selikli həlimi ilə göyərti şorbası-250 qr, bitki yağında pörtlənmiş çuğundurla qaynadılmış ət-50/160 qr, 100 qr alma

İkinci yeməyi: almalı kök salatı-100 qr, 100 ml itburnu dəmləməsi

Şam yeməyi: 250 qr kəsmikli yarma aşısı, çay

Yatmadan qabaq: 100 ml kök şirəsi

III rasion

1-ci səhər yeməyi: 150 qr sürtgəcdən keçirilmiş kök, 250 qr südlü buğda sıyığı, limonlu çay

2-ci səhər yeməyi: 100 qr isladılmış qaysı, 100 qr buğda kəpəyi həlimi

Nahar: kəpəyin selikli həlimi ilə tərəvəzli yulaf supu-250 qr, 85 qr qaynadılmış toyuq əti, 200 qr kələm kotleti, 200 ml itburnu həlimi

İkinci yeməyi: 100 qr təzə alma

Şam yeməyi: 150 qr kəsmik suflesi, 200 qr almalı-köklü kotlet, çay

Yatmadan qabaq: 250 qr kəpəkli çörək, 30 qr şəkər

Bu rasionlarda orta hesabla (müvafiq olaraq) → Zülallar- 40; 65 və 85 qr

Yağlar – 50; 55 və 80 qr

Karbohidratlar-150; 250 və 350 qr

Enerjisi-1200; 1700 və 2500 kkal;

Maqnezium 0,8-1,2 qr

Kalium pəhrizi

- Arterial hipertenziyada, qan dövranı çatışmazlığında təyin olunur
- Enerjisi az olan pəhrizə kaliumla zəngin məhsullar daxil edilmiş, pəhrizdən ət, balıq, duz, ekstraktiv maddələr və sərbəst mayelər çıxarılmışdır.
- Qidalanma rejimi 6 dəfəlidir

- Pəhriz 4 ardıcıl təyin olunan rasiondan ibarətdir (I və II rasionlar 1-2 gün, III və IV rasionlar 2-3 gün).
- Bu variantların nəinki hökmən ardıcıl tətbiqi, həmçinin ancaq hər hansı birinin 2-3 gün müddətinə təyin edilməsi də mümkündür:

I rasion

1-ci səhər yeməyi: 200 qr bişmiş kartof, 180 qr südlü suraqat kofe

2-ci səhər yeməyi: 100 qr təzə kələm və ya kök şirəsi

Nahar: kartof sup püresi - 200 qr, kök püresi-100 qr, meyvə jelesi

İkinci yeməyi: 100 qr itburnu dəmləməsi

Sam yeməyi: 300 qr kartof püresi, 100 qr itburnu dəmləməsi

Yatmazdan qabaq: 100 ml meyvə şirəsi

II rasion

1-ci səhər yeməyi: 200 qr bişmiş kartof, 180 qr südlü suraqat kofe

2-ci səhər yeməyi: 150 qr buğda yayması, 100 qr kələm (kök) şirəsi

Nahar: kartof və kələmin sup püresi- 200 qr, kartof kotleti 200 qr, meyvə jelesi

İkinci yeməyi: 100 qr itburnu dəmləməsi

Sam yeməyi: 150 qr meyvəli düyü plovu, 100 qr itburnu dəmləməsi

Yatmazdan qabaq: 100 qr meyvə şirəsi

Kalium pəhrizi (davamı)

III rasion

1-ci səhər yeməyi: meyvə qurusu qatılmış südlü buğda sıyığı-200 qr, 180 qr südlü suraqat kofe

2-ci səhər yeməyi: 200 qr kartof püresi, 100 qr kələm (kök) şirəsi

Nahar: 250 qr tərəvəzli vegetarian yulaf supu, kök kotleti-150 qr, meyvə qurusu kompotu-180 ml

İkinci yeməyi: 100 qr itburnu dəmləməsi

Şam yeməyi: 55 qr qaynadılmış balıq, 200 qr kartof püresi, 180 ml südlü çay

Yatmazdan qabaq: 100 ml meyvə şirəsi

IV rasion

1-ci səhər yeməyi: 150 qr təzə tərəvəz salata, 200 qr südlü qarabaşaq sıyığı, 180 ml südlü suraqat kofe

2-ci səhər yeməyi: 100 qr isladılmış qaysı, 100 qr kələm (kök) şirəsi

Nahar: 400 qr vegetarian kartof supu, qaynadılmış ətlə düyü plovu-55/180 qr, meyvə qurusu kompotu-180 ml

İkinci yeməyi: 100 qr bişmiş alma

Şam yeməyi: 55 qr qaynadılmış ət, 200 qr kartof kotleti, 180 ml südlü çay

Yatmazdan qabaq: 100 ml meyvə şirəsi

II, III, IV rasionlara müvafiq olaraq 50; 100 və 200 qr duzsuz çörək,
IV-ə həm də 30 qr şəkər

Bu rasionlarda orta hesabla (müvafiq olaraq) → Zülallar-20; 30; 50 və 70 qr
Yağlar – 20; 30; 50 və 70 qr Karbohidratlar-200; 250; 350 və 400 qr
Enerjisi-1000; 1300; 1900 və 2400 kkal; Kalium 0,8-6-7 qr

Covanetti pəhrizi

- Xroniki böyrək çatışmazlığı zamanı təyin olunur.
- Pəhrizin rasionunda zülallar alçaq bioloji dəyərli zülallar hesabına kəskin dərəcədə (20 qr) azaldılmışdır. Yol verilən miqdar əvəzolunmaz aminturşular mənbəyi olan heyvani mənşəli zülallar hesabına ödənilir.
- Rasionun kifayət kaloriliyi yağlar və karbohidratlarla təmin olunur. Xörək duzu maksimal dərəcədə azaldılır, ekstraktiv maddələr rasiondan çıxarılır.
- Pəhriz zülalsız məhsullar- qarğıdalı nişastasından formalaşdırılır. Kimyəvi tərkibinə görə 7_a pəhrizinə uyğun gəlir.
- Zülallar kəskin azaldıldığından müsbət azot balansını təmin edilə bilmir. Ona görə də xəstənin vəziyyəti yaxşılaşdıqca zülalların miqdarını 40-60 qrama qədər artırmaq vacibdir

Vegetarian pəhriz

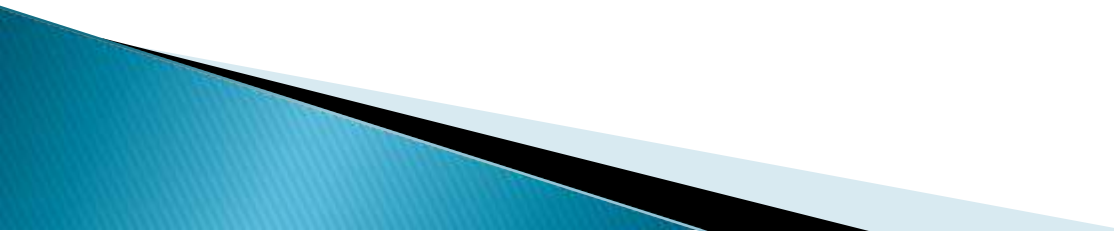
- Böyrək çatışmazlığı, arterial hipertenziya, xroniki qan dövranı çatışmazlığı, piylənmə, padaqrada 3-5 gün müddətində təyin olunur
- Pəhriz ancaq bitki mənşəli məhsullardan təşkil olunur, heyvani zülallar pəhrizdən tamamilə çıxarılır. Rasionun tərtibi kifayət qədər çətinidir
- Müasir dövrdə dəbdə olan pəhrizlərdəndir. Amma pəhriz qidalanmada geniş tətbiq oluna bilməz.
- (Xeyri – vitaminlərlə, mineral maddələrlə, qida liflərlə, üzvü turşularla, fitonsidlərlə bolluğu). Ancaq bir sıra ciddi çatışmazlıqları da vardır.
- - əvəzolunmaz aminturşular, A, D, B qrupu vitaminləri ilə qıtlığı
- Buraya düyü-kompot, kartof pəhrizləri, Kalium pəhrizinin I və II rasionları, meyvəli və tərəvəzli yüngülləşdirici günləri aid etmək olar.
- Pəhrizin hazırlanmasında müxtəlif çeşidli tərəvəz və meyvələrlə bərabər yarmalar, un məmulatları, paxlalılar da istifadə olunur

API-terapiya

Arı zəhərinin müalicəvi təsiri

- ▶ 1. Sınir sisteminə → az dozada oyadıcı, böyük dozada sakitləşdirici təsir göstərir, ağrıkəsici, qicolma əleyhinə təsir; əhvali-ruhiyəni, yaddaşı, yuxunu, beyin qan dövranını yaxşılaşdırır; baş beyinnin ödemini azaldır, alkoqol və nikotindən asılılığı zəiflədir
- ▶ 2. Ürək-damar və qan dövranı sisteminə → damarları genişləndirir, A/t salır; ürəyin fəaliyyətini gücləndirir, antikaqulyant, antiaqreqat, antiaritmik, antianemik təsir göstərir; dövr edən qanın həcmi artırır
- ▶ 3. Tənəffüs sisteminə → bronxları genişləndirir, bəlgəmi duruldu, bəlgəmgətirici təsir edir
- ▶ 4. Həzm sisteminə → mədənin və bağırsaqların peristaltikasını tənzimləyir; həzm fermentləri, mədə şirəsi, öd hasilatını gücləndirir; antispastik, yara əleyhinə təsirə malikdir; qara ciyərin fəaliyyətini tənzimləyir
- ▶ 5. Endokrin sistemə → böyrəküstü vəzin kortikosteroidlər hasilatını gücləndirir, qalxanvari və cinsiyət vəzlərinin fəaliyyətini normallaşdırır, qanda şəkəri azaldır
- ▶ 6. İltihabəleyhinə. 7. Ödem əleyhinə. 8. İmmunstimullaşdırıcı.
- ▶ 9. Radiomühafizə. 10. Bakteriosid. 11. Sorucu
- ▶ 12. Maddələr mübadiləsini normallaşdırmaq. 13. Sensibilizəedici

API-terapiyaya əks göstərişlər:

- ▶ **1. İdiosinkraziya (orqanizmin arı zəhərini götürməməsi)**
 - ▶ **2. Kəskin və xroniki infeksiyon xəstəliklər (kəskinləşmə dövründə)**
 - ▶ **3. Vaksinasiyalar (vaksinasiyadan 1 ay keçənədək)**
 - ▶ **4. Keçirilmiş vərəm**
 - ▶ **5. Keçirilmiş hepatit**
 - ▶ **6. Böyrək, qara ciyər, ürək yaxud tənəffüs çatışmazlığı**
 - ▶ **7. Bədxassəli şişlər**
 - ▶ **8. Addison xəstəliyi**
 - ▶ **9. 5 yaşınadək uşaqlar**
 - ▶ **10. Hamiləlik**
 - ▶ **11. Döş əmizdirmə**
 - ▶ **12. I - tip şəkərli diabet**
- 

Pəhriz qidalanmanın təşkili

- ▶ Müalicəvi qidalanmanın təşkili praktik səhiyyənin ən aktual problemlərdən sayılır.
- ▶ Pəhriz qidalanma kompleks terapiyanın məcburi tərkib hissəsidir .
- ▶ Bu işi farmakoterapiyanın təşkili ilə müqayisə etmək olar. Burada da texniki, tibbi və kliniki məsələlər mövcuddur.
- ▶ Düzgün tərtib edilən pəhriz qidalanma dərman preparatlarının qəbulunu azaldır, reabilitasiyanın effektini artırır, müalicə müddətini qısaldır
- ▶ Pəhriz qidalanma təkcə terapevtik deyil, həmçinin cərrahi, uşaq və s. klinikalarda- şöbələrdə də həyata keçirilir.
- ▶ Müalicə müəssisələrində pəhriz qidalanmanın qrup halında təyin olunması qəbul edilmişdir.
- ▶ Pəhriz qidalanma təşkilinin ən zəif həlqəsi mətbəxdir- «qida əczaxanasıdır».
- ▶ Xörəklər resepturasına müvafiq olaraq bilavasitə burada hazırlanır.
- ▶ Müalicə müəssisəsinin baş həkimi və ya onun müavini mütəmadi olaraq (həftədə 1 dəfədən az olmayaraq) qida blokuna baş çəkməli, xörəklərin keyfiyyəti, texniki və ərzaq təminatı, blokun sanitariya vəziyyəti və s. məsələlərə diqqət yetirməlidirlər.

Pəhriz qidalanma təşkilinin vacib şərtləri

1. İnzibati. Ştat vahidi və səlahiyyətli şəxslərin vəzifələri, təsərrüfat xidmətinin kompleksləşdirilməsi (qida blokunun, ərzaq ambarının) və onların rəhbərlərinin vəzifə borclarını yerinə yetirməsinə nəzarət; tibbi və texniki personalın müalicəvi qidalanma sahəsində ixtisaslarının təkmilləşdirilməsi, göstəriş və əmrlərin yerinə yetirilməsi.

2. Qidalanmanın təşkilinin kliniki məsələləri (müalicəvi qidalanmanın tərtib prinsipləri, qurulma sistemi, qidalanma rejimi və qidalanma normaları).

3. Texniki təminat məsələləri: qida blokunun müasir avadanlıqlarla təminatı; xörəklərin hazırlanma texnologiyasına ciddi əməl olunması və xəstələrə vaxtında çatdırılması; bufet sisteminin avadanlıqlarla təminatı; ərzaq məhsulları ilə təminat.

4. Sanitariya-gigiyenik təminat məsələləri.

Müalicə müəssisələrinin tipləri

1. Çoxprofilli, çarpayı sayı 500-dən artıq olan xəstəxanalar (dairə, iri şəhər xəstəxanaları): Pəhriz qidalanma tam həcmdə tətbiq olunur. Ştatda həkim dietoloq, 3-4 pəhriz tibb bacısı, təcrübəli kulinarlar olur.

2. Mərkəzi rayon xəstəxanaları, şəhər xəstəxanaları, istehsalat müəssisələri tibbi sanitar hissələrinin 200-450 çarpayılıq stasionarları:

ştatda 0,5 ştat pəhriz həkimi-yaxud pəhriz qidalanmaya cavabdeh həkim, 1-2 pəhriz tibb bacısı olur.

3. İxtisaslaşdırılmış təkprofilli müalicə müəssisələri:

adətən 4-5 pəhriz stolu tətbiq olunur. Bunlara:

- doğum evləri (p.15, 7, 5, 1),
- kardioloji xəstəxanalar (p. 10, 10a, 10c),
- endokrinoloji xəstəxanalar (p.9),
- infeksiyon xəstəxanalar (p. 13-qripdə, anginada; 5, 5a - Botkin xəstəliyində; 0 və 4 - dizenteriyada),
- gastroenteroloji xəstəxanalar (p. 1a, 1b, 2, 4),
- uroloji, nefroloji xəstəxanalar (p. 7, 7a; 6, 14- böyrək daşı),
- yanıq xəstəxanaları-şöbələri (p. 3, 4) aiddirlər.

4. Kiçik sahə xəstəxanaları (Müasir dövrün bir sıra özəl xəstəxanaları) (25-30 çarpayılıq) :

4-5 pəhriz stolu tətbiq olunur (0, 1, 1a, 5, 7/10,15).

Adətən xəstəxanalarda ciddi pəhriz rasionları tətbiq olunur.

Ancaq vərəm, yanıq şöbələrində sifarişlə qidalandırılma (restoranabənzər, sanatoriya tipli) yol veriləndir.

- Xəstəxananın çarpayı sayı 500-dən çox olduqda bir, 300-500 olduqda 0,5 aklad pəhriz həkimi ştat vahidi nəzərdə tutulur**
- Uşaq xəstəxanalarında çarpayı sayı 300-dən yuxarı olduqda bir, 200-300 olduqda 0,5 aklad pəhriz həkimi ştatı olur**
- Ştatda pəhriz həkimi vəzifəsi olmadıqda bu iş baş həkimin əmri ilə müalicə həkimlərindən birinə həvalə olunur.**
- Hər 200 çarpayıya bir pəhriz tibb bacısı nəzərdə tutulur.**
Daha təcrübəli tibb bacısı qida blokuna müdir təyin olunur.
- Pəhriz qidalanmaya baş həkim və ya müalicə işləri üzrə müavin rəhbərlik edir. Cavabdehlik isə dietoloqun üzərinə düşür.**

● Pəhriz qidalanma məsələlərinin əlaqələndirilməsi üçün çarpayı sayı 200-dən yuxarı olan xəstəxanalarda xəstəxana şuraları nəzdində pəhriz qidalanma üzrə Şura (az çarpayılıda - bölmə) fəaliyyət göstərir

● *Şuranın tərkibi:*

● - baş həkim,

● - baş həkimin müalicə və təsərrüfat işləri üzrə müavinləri,

● - dietoloq (cavabdeh katib),

● - qida blokunun müdiri,

● - anbar müdiri,

● - müalicə şöbələrinin müdirləri,

● - şöbələrin baş tibb bacıları,

● - qida blokunun istehsalat müdiri,

● - baş aşbaz.

● (şuranın tərkibi baş həkimin əmri ilə təsdiq olunur)

Müalicəvi qidalanma üzrə şuranın (bölmənin) əsas funksiyaları

- ☀ **Həftəlik yeni nümunəvi və mövsümi pəhrizlərin menyusunu və xörəklərinin resepturasını tərtib etdirmək və təsdiqləmək.**
- ☀ *Qida blokunun və xəstəxana şöbələri bufetlərinin vacib texnoloji avadanlıq və ləvazimatlarla təminatı məsələlərinin müzakirəsi, onların sanitar-texniki və sanitariya gigiyenik vəziyyətini yaxşılaşdırmaq tədbirlərinin işlənilib hazırlanması.*
- ☀ **Müalicəvi qidalanmanın təşkili ilə məşğul olan işçilərin hazırlanması və ixtisaslarının artırılmasına dair planların tərtibi və təsdiqi.**
- ☀ *İşçilər üçün müxtəlif xəstəliklər üzrə səmərəli və pəhriz qidalanma məsələlərinə dair mühazirələr oxunması və çıxışlar edilməsinə dair planlar hazırlanması.*

(davamı)

- ☐ ☀ ***Pəhriz həkiminin iş planını nəzərdən keçirmək və hesabatını dinləmək.***
 - ☐ ⚙ ***Pəhriz tibb bacıları və aşbazların mütərəqqi iş üsullarını yaymaq.***
 - ☐ ⚙ ***Xəstələr arasında sanitariya maarifinin genişləndirilməsi və yaxşılaşdırılmasına dair tədbirlərin işlənməsi.***
 - ☐ ⚙ ***Müəssisənin yeyinti məhsulları ilə təminatını yaxşılaşdırmağa dair tədbirlər hazırlanması.***
-

Sifariş - tələbatın tərtib qaydası

- **Xəstəni qəbul edən növbətçi həkim xəstəyə pəhriz təyin edir.**
- **Müalicə (palata) həkimi xəstəni müayinə edərək pəhrizin düzgün təyin edilib edilmədiyini dəqiqləşdirir və təyinat vərəqində lazımı qeydlər (düzəlişlər) aparır.**
- **Şöbənin baş tibb bacısı qidalanma üzrə tələbat vərəqəsi hazırlayır (porsionnik), vərəqədə şöbədəki xəstələrin sayı, təyin olunmuş pəhriz stolları üzrə ehtiyac göstərilir və qida blokunun müdirinə təqdim edilir.**
- **Şöbələrdən daxil olan sifariş-porsionniklər əsasında növbəti gün üçün xəstəxana üzrə ümumi sifariş tərtib olunur.**
- **Qüvvədə olan pəhrizlər və müalicəvi xörəklərin kartotekası əsasında əvvəlcədən hazırlanıb təsdiqlənmiş nümunəvi menyuya müvafiq olaraq xəstəxana üçün ümumi menyu-porsionnik tərtib olunur (dietoloqun rəhbərliyi altında baş aşbaz və ya istehsalat müdirinin iştirakı ilə pəhriz tibb bacısı tərəfindən).**

- **Sifariş-menyuda pəhriz stollarının nömrəsi, pəhrizə müvafiq olaraq xörəyin kartoteka üzrə nömrəsi, bir xörəyə (paya) düşən məhsulların çeşidi və miqdarları, hazır xörəyin çıxış miqdarı və xörəyi hazırlayacaq aşbazın soyadı göstərilir.**
- **Məhsulun miqdarı kəsir xətti ilə verilir-surətdə bir paya, məxrəcdə isə bütün xəstələrə tələb olunan məhsulun miqdarı göstərilir (mühasib hesablayır).**
- **«Hazır xörəyin mövcud çəkisi» və «xörəyin qiymətləndirilməsi» bölmələri növbətçi həkim tərəfindən (xörəyin dadına baxandan sonra-prob) tamamlanır.**
- **Sifariş-menyu müalicə müəssisəsinin rəhbəri tərəfindən təsdiqlənir.**
-

Pəhriz həkiminin fəaliyyətinə daxildir

- *Xəstələrə pəhriz qidasının buraxılma qaydalarına nəzarət edilməsi.*
- *Müxtəlif profili xəstələrə qohumları tərəfindən gətirilə bilən məhsulların siyahılarını və miqdarlarını tərtib etmək.*
- *Müalicə müəssisəsində tətbiq olunan 7 (10) günlük nümunəvi qış-yaz, yay-payız mövsümləri üçün bütün pəhriz stolları üzrə nümunəvi rasionların tərtibində iştirak etmək.*
- *Pəhriz tibb bacılarını, istehsalat müdirlərini, aşpazları və texniki personalı pəhriz qidalanmanın təşkilinə dair yuxarı təşkilatların göstərişləri və əmrlərinin icrası haqda təlimatlandırmaq.*
- *Vaxtaşırı və ardıcıl olaraq mətbəx işçilərinin və tibbi personalın pəhriz qidalanma üzrə bilik səviyyələrini yüksəltmək, texniki işçilər və xidmət personalı ilə sanitariya gigiyenik minimumlar keçirmək.*
- *Xəstələr və müalicə profilaktika müəssisəsi işçiləri arasında səmərəli və müalicəvi qidalanma məsələləri barədə fəal təbliğat işi aparmaq.*
- *Pəhriz qidalanmanın yaxşılaşdırılmasının təşkilinə dair təkliflər hazırlayaraq trest rəhbərliyi qarşısında çıxış etmək.*

Növbətçi həkim tərəfindən aşkar edilməlidir:

- Seçilmiş xörəklərin pəhrizlərə uyğunluğu (sifariş-menyu və 7-10 günlük nümunəvi menyü ilə müqayisə etməklə)
- Hazır xörəklərin orqanoleptikası (bişmə dərəcəsi, dadı, keyfiyyətliliyi)
- Paylanan zaman xörəklərin temperaturu
- Hazır xörək paylarının miqdarının onun hesablanma miqdarına uyğunluğu (məs.: ətli, balıqlı yeməklərin çıxış miqdarını aşkar etmək üçün 5-10 pay dəqiq çəkilir. İcazə verilən kənarlaşma hüdudu $\pm 3\%$ -dir)
- Yeməxananın sanitariya vəziyyətini qiymətləndirmək.
- Qidanın yeyilməmiş qalığının öyrənilməsi (qida qəbulu salonu və qab yuyulan yerdə qablara baxmaqla)
- Xəstələrlə pəhriz qidasının dad xüsusiyyətləri və keyfiyyətlərinə dair sorğu keçirilməsi

Hazır xörəklərin keyfiyyətinə verilən qiymətlər

«Əla» - xörək dadlı hazırlanıb, pəhrizə uyğundur, gözəl formalaşdırılmışdır.

«Yaxşı» - xörək pəhrizin reseptinə uyğundur, ancaq bəzi aradan qaldırılması mümkün olan qüsurlara malikdir (məs: çox duzsuzdur).

«Kafi» - xörək kulinariya tələblərindən nəzərə cərpacaq kənarlaşmaya malikdir, ancaq qidalanmaya yararlıdır.

«Qeyri-kafi» - xörək aşağı dad keyfiyyətlərinə malikdir, (dadı və qoxusu həmin xörəyə məxsus deyil, həddən çox duzludur, yaxşı qaynadılmayıb, yaxud çox qızardılıb, yanıb və s. – brak).

Müalicə müəssisələrində qidalanma rejimi

Qida- lanma rejimi	I Səhər	II Səhər	Nahar	İkindi	Şam	Yatmadan əvvəl
4 dəfəli	25-30%	-	35-40%	-	20-25%	5-8%
5 dəfəli	20-30%		30-40%	8-10%	20%	10%
	20-25%	10-15%	30%	-	25%	5-10%
6 dəfəli	20-25%	10-15%	25%	10-15%	15-20	5-10%

Sanatoriyalarda qidalanma rejimi

5 dəfəli	20-25%	15%	35%	-	20%	5%
-----------------	---------------	------------	------------	----------	------------	-----------

Obleqat qrupun tibbi müayinəsi

- *-Terapevt tərəfindən → işə girəndə, sonralar kvartalda 1 dəfə*
- *-Dəri-zöhrəvi həkimi tərəfindən → işə girəndə, sonralar kvartalda 1 dəfə, uşaq xəstəxanalarında ayda 1 dəfə*
- *-Flüoroqrafiya → işə girəndə, sonralar ildə 1 dəfə, uşaq müalicə müəssisələrində 6 ayda 1 dəfə*
- *-Basılğəzdirməyə və qurd gəzdirməyə, bağırsaq infeksiyalarına görə → işə qəbul olunanda və ancaq epidemioloji göstəriş üzrə.*
- *-Vasserman reaksiyası → işə girəndə, sonralar dermatoveneroloqun göstərişi ilə.*

Personalın işə buraxılmasına məhduliyyətlər

Aşağıdakı xəstəlikləri keçirənlər və basilgəzdirənlər işə buraxılmırlar:

Qarın yatalağı, paratiflər, salmonelloz, dizenteriya, Botkin xəstəliyi və s. yoluxucu xəstəliklər.

Qurd xəstəlikləri, hemonolepidoz, enterobioz; qalan qurd invaziyalarında işdən uzaqlaşdırılmadan məcburi dehelmintasiya.

Sifilis.

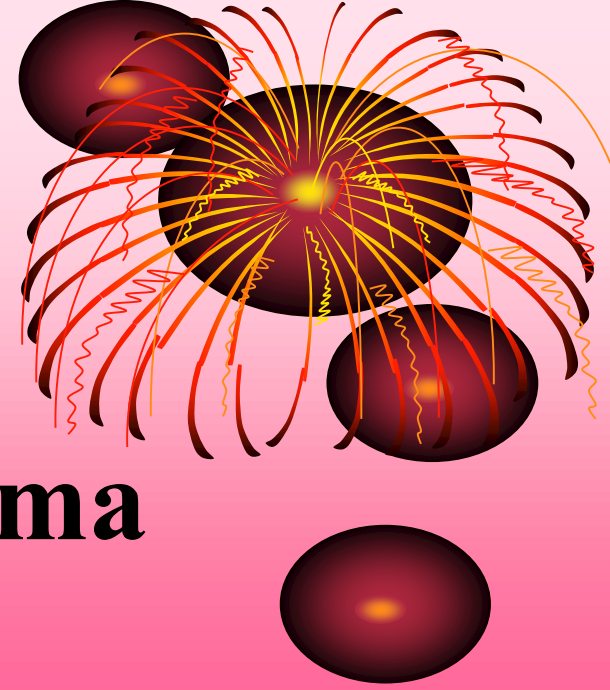
Kəskin süzənək (uşaq müalicə müəssisələrində həmçinin xroniki də)

Qoturluq, keçəllik, parşa və s.

Ağ ciyər, sümük və rəminin açıq forması, sidik ifrağat sistemi və rəmi, üzün və əllərin və rəm mənşəli eşənəyi (volçanka).

Pəhriz həkiminin vəzifələri:

- *Pəhriz tibb bacılarının işinə rəhbərlik etmək.*
- *Pəhriz təyinatının diaqnoza uyğunluğunu və istifadə olunan pəhriz müalicəsinin düzgünlüyünü yoxlamaq.*
- *Müalicə profilaktika müəssisələrinin həkimlərilə müalicəvi qidalanma məsələlərinə dair məsləhətlər keçirmək və pəhriz stollarının xəstələrə düzgün təyin olunmasını yoxlamaq.*
- *Müalicəvi qidalanmanın effektivliyini araşdırmaq və xəstəxana şurasının iclasında çıxış etmək.*
- *Menyunun tərtib olunmasına, kimyəvi tərkibinin səciyyəsinə nəzarət etmək.*
- *Xörəklərin düzgün hazırlanma texnologiyasına və keyfiyyətinə nəzarət etmək.*
- *Qida blokunun sanitariya vəziyyətinə və işinə gündəlik nəzarət, məhsullar və xörəklərdən nümunə götürmək, xörək nümunələrini seçmə yoluyla laborator müayinəyə göndərmək.*



- **İctimai qidalanma şəbəkəsində**
- **və istehsalatda pəhriz qidalanmanın təşkili**

Ictimai qidalanma şəbəkələrinin perspektiv inkişafının hesablama normaları

- **1. İstehsalat müəssisələri və idarələrin yeməxanasında maksimal iş növbəsində çalışanların hər 1000 nəfərinə – 250 yer.**
- **2. Təhsil müəssisələrində (ali və orta ixtisas) əyani təhsil olan tələbələr, professor-müəllimlər heyəti, aspirantlar, xidmət personalının hər 1000 nəfərinə – 180 yer.**
- **3. Açıq ictimai iaşə şəbəkəsində: (ölkəmizdə orta hesabla 28)**
 - Əhalinin sayı 50 minədək olanda – min nəfərə 20 yer.
 - Əhalinin sayı 50-100 minədək olanda – 22 yer.
 - Əhalinin sayı 100-250 minədək olanda – 28 yer.
 - Əhalinin sayı 250-500 minədək olanda – 38 yer.
 - Əhalinin sayı 500 mindən çox olanda – 40 yer.
- **QEYD: Həmin yerlərin ümumi miqdarının 1-ci qrupda 20%-i, 2-ci qrupda 3%-i, 3-cü qrupda isə 5%-i həcmində yer pəhriz qidalanma üçün ayrılmalıdır.**

İctimai qidalanma pəhriz müəssisələrinin tipləri

- - pəhriz yeməxanaları (50, 100, 150, 200 yerlik)
- - pəhriz şöbələri (12-50 yerlik)
- - pəhriz salonları
- - pəhriz guşələri

İctimai qidalanma şəbəkəsində çalışan pəhriz tibb bacısının vəzifələri:

- ▶ *1. Qüvvədə olan pəhriz xörəkləri resepturasına əsasən istehsalat müdiri ilə birlikdə menyu tərtib etmək.*
- ▶ *2. Pəhriz xörəklərinin texnologiyasına əməl olunmasına nəzarət etmək, vaxtaşırı rasionların kimyəvi tərkibini və kalorisini hesablamaq, xörəklərin keyfiyyətini yoxlamaq və brakerajını aparmaq, xörəklərin vitaminləşdirilməsinə nəzarət etmək.*
- ▶ *3. İstehsalata daxil olan xammalın keyfiyyətinə, xammalın və hazır məhsulların saxlanma şəraiti və müddətinə əməl olunmasına nəzarət etmək.*
- ▶ *4. Qida blokunda və ticarət salonunda sanitariya qaydalarına əməl edilməsinə nəzarət etmək.*
- ▶ *5. Pəhriz qidalanmadan istifadə edənlərin qeydiyyatı və hesabatını aparmaq.*

- ▶ *6. Xəstələrin qida qəbulu barədə həkimin verdiyi məsləhətlərə əməl etmələrinə nəzarət etmək.*
- ▶ *7. Məsləhət görülmüş pəhriz qidalanmanın effektivliliyi vərəqəsini öz biliyi dairəsində doldurmaq.*
- ▶ *8. Müştərilərə pəhriz qidalanma haqda məsləhətlər vermək*
- ▶ *9. Pəhriz yeməxanasını dietologiyaya dair əyani vəsaitlərlə, xüsusi ədəbiyyətlərlə təmin etmək.*
- ▶ *10. Kulinariya ustalığı məktəblərində dietologiyanın əsasları üzrə keçirilən məşğələlərdə (mühazirə, seminar məşğələsi) iştirak etmək.*
- ▶ *11. Pəhriz qidalanmaya tələbatı öyrənmək.*
- ▶ *12. Müştərilərin dequstasiyası ilə konferensiyalarda iştirak etmək*

İstehsalatda pəhriz qidalanmanın təyininə göstərişlər.

- 1. Həzm sistemi üzvlərinin xroniki xəstəlikləri (qastritlər, mədə və 12-barmaq bağırsağ yaraları, kolitlər, enteritlər, pankreatitlər).*
- 2. Qara ciyərin və öd yollarının xroniki xəstəlikləri (hepatitlər, öd daşı xəstəliyi, xolesistitlər, xolankitlər).*
- 3. Qan dövranı xəstəlikləri (işemiya, hipertoniya, ürək paroklarında, xroniki çatışmazlıq, miokard xəstəlikləri və s)*
- 4. Böyrək xəstəlikləri, sidik ifrazı yollarının xəstəlikləri (nefritlər, pielonefritlər, nefrotik sindrom, böyrək daşı xəstəliyi).*
- 5. Müxtəlif etiologiyalı anemiyalar (o cümlədən sənəti xəstəliklər və zəhərlənmələr nəticəsində baş verən).*
- 6. Ağ ciyərin iltihabi xəstəlikləri.*
- 7. Ağ ciyərin, sümüklərin, dərinin və rəmi və s. və rəmlə ağırlaşmış pnevmokoniozlar (silikotik və rəm və s.).*

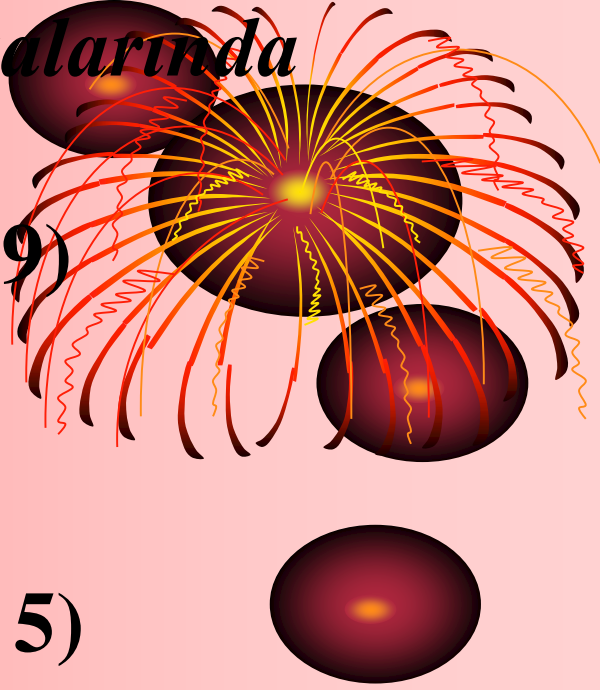
- *8. Kəskin qidalanma qıtlığından baş vermiş osteomielitlər.*
- *9. Şəkərli diabet.*
- *10 Piylənmə.*
- *11. Müxtəlif ağır və uzun sürən xəstəliklərdən, cərrahi əməliyyatlardan, dizenteriya, salmonelloz, qarın yatalağı, paratiflər, Botkin xəstəliyi, sənəti xəstəliklər və zəhərlənmələrdən sonra rekonvolesensiya.*
- *12. Yaralanma və cərrahi əməliyyatdan sonra çeynəmə funksiyasının pozulması.*
- *13. Uşaqlarda qidalanma zəifliyi.*
- *14. Hamilə və süd əmizdirən qadınların qidalanmasının ümumi zəifləmələri və yanaşı gedən xəstəlikləri.*

İstehsalat müəssisələrində pəhriz qidalanmaya ehtiyac:

- **I qrup – praktiki sağlam işçilər (pəhriz qidalanmaya ehtiyacı olmayanlar)**
- **II qrup – kəskin xəstəliklərdən sonra tam sağalma mərhələsində və xroniki xəstəliklərin davamlı kompensasiyasında olan işçilər (3- 4 ay müddətində pəhriz qidalanmaya ehtiyacları vardır).**
- **III qrup – tez-tez və uzun müddət xəstə olanlar və davamsız kompensasiyalı xroniki xəstəliyi olanlar (6-9 ay müddətində pəhriz qidalanmaya ehtiyacları olur).**
- **IV qrup – Subkompensasiya vəziyyətində xroniki xəstəliyi olan işçilər (bunların 9-12 ay müddətində pəhriz qidalanmaya ehtiyacları **olur**).**

Pəhriz yeməxanaları kulinar mağazalarında satılmalıdır:

- -zülallı-kəpəkli çörək (p.1, 2, 3, 8, 9)
- -zülallı-buğda çörəyi (p. 1, 8, 9)
- -axloridli suxarı (p. 7, 10)
- -turşuluğu aşağı olan suxarı (p. 1, 5)
- -lesitinli pəhriz bulkası (p. 5, 7, 8, 10)
- -dietik vafli, sorbitli zefir (p. 5, 9)
- -dəniz kələmi ilə zefir (p. 5, 7, 10)
- -diabetik peçenye (p. 9)
- -yulaflı peçenye (p. 5)
- -sorbitli marmelad (p. 5, 9)



- *İctimai iaşə sistemlərində pəhriz qidalanma ilə uzlaşdırılmalı proseduralar*

Yaşayış yerləri pəhriz yeməxanalarında, istehsalat müəsisələri və təhsil ocaqlarının iaşə sistemlərində pəhriz qidalanmanın təşkili zamanı pəhriz müalicəsinin bir sıra vacib tələblərinə diqqət yetirilməli və bir sıra digər proseduralarla uzlaşdırılması da unudulmamalıdır:

- **Xörəklərin C vitamini ilə zənginləşdirilməsi**
- **Qida qəbulu və dərman pereparatlarının təyini vaxtlarının korreksiyası**
- **Qidalanma rejiminin xəstənin iş və həyat tərzinə uyğunlaşdırılması**
- **Məhsulların müalicəvi əhəmiyyəti və seçicilik xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla pəhriz xörəklərin seçilməsi**
- **Rasionda (xörəklərdə) bioloji fəal maddələrlə, qida lifləri ilə zəngin məhsullara üstünlük verilməsi**
- **Şirələr, mineral sular, sud-ağartı içkilərinin geniş tətbiqi**

Ədəbiyyat

- Петровски К.С. Гигиена питания. М. «Медицина». 1971
- Петровски К. С. Гигиена питания. М. «Медицина». 1975
- Справочник по диетологии. Под ред. А.А.Покровского и М.А.Самсонова. М.1981
- Петровски К. С., Ванханен В.Д.. Гигиена питания. М. «Медицина» 1982
- Справочник по лечевному питанию для диетсестер и поваров. Смолянский Б.Л., Абрамова Ж.И. М. «Медицина» 1984
- Доценко В.А. Санитарно-гигиенический контроль за организацией общественного питания. Ленинград «Медицина». 1986
- Ванханен В.Д., Лебедева Е.А. Руководство к практическим занятиям по гигиене питания. М. «Медицина» 1987
- **Qasimov M.S., Qurbanov K.A., Qasimova.K.H. Azərbaycan kulinariyasında pəhriz ueməkləri. 1995**
- **Qasimov M.S., Qasimova.K.H. Ümumi dietologiyanın əsasları. Bakı 1996.**
- **Ələsgərova İ.R., Əhmədov İ.R., Nəcəfova A.Q. Alimentar və qeyri alimentar xəstəliklərin dietologiyası. (tədris metodik vəsait) Bakı 1997**
- Гигиена XXI века. под ред. Г.И.Румянцева. М. 2001
- Смолянский Б.Л., Лифляндский В.Г. Диетология новейший справочник для врачей. М.2004
- **Qasimov M.S., Qasimova.K.H. Azərbaycan mətbəxində pəhriz. Bakı 2004**

1

ДИГТЯНИЗЯ ЮРЯ
МИННЯТДАРАМ!

Allah qoysa gələn
semestrə görüşənədək !
!!