М. С. ГАСЫМОВ, К. Г. ГАСЫМОВА

ҮМУМИ ДИЕТОЛОКИЈАНЫН ӘСАСЛАРЫ

АЗӘРБАЈЧАН ТИББ УНИВЕРСИТЕТИНИН
ТӘЛӘБӘЛӘРИ ҮЧҮН ДӘРСЛИК

Азәрбајчан Республикасынын Сәһијјә Назирлији тәрәфиндән бәјәнилмишдир

"МААРИФ" НӘШРИЈЈАТЫ
БАКЫ – 1996

М. С. Гасымов, К. Г. Гасымова

Үмуми диетоложијанын әсаслары: Али мәктәбләр үчүн дәрсликләр вә дәрс вәсаитләри серијасындан. Бакы; "Маариф", 1996.248. сәһ.

Дәрслик Тибб униаерситетинин тәләбәләри үчүн тәдрис програмы әсасында јазылмышдыр.

Китабда гидаланма илә мүхтәлиф хәстәликләрин мүаличәсинин үсулу гајдалары верилмишдир.

Бурада диетик столлар, онлара тә'јин едилмиш гидаларын сајча тәркиби, гәбулу, хәстәләрин расионуна көрә гидаларын сечилмәси, хәстәлијин мәрһәләләринә әсасән јемәкләрин дәјишдирилмә гајдалары, хөрәјин техноложи һазырланмасы, онун ишләнмәси, е'малы, јемәкләрин дүзкүн һазырланмасы гајдалары, диетик столлар вә онларын вариантлары, мүаличәнин тәшкили, хәстә адамларын, һамилә гадынларын, заһыларын, ушаг әмиздирән гадынларын, гочаларын, ушагларын дүзкүн гидаланмасы вә с. барәдә кениш мә'лумат верилир.

Дәрсликдән тибб техникумунун тәләбәләри, мүаличә һәкимләри вә бу саһәнин мүтәхәссисләри истифадә едә биләрләр.

Г $\frac{4105040000-59}{М\ 652-95}$ е'лансыз

© М. С. Гасымов,
К. Г. Гасымова

КИРИШ

Инсанларын әксәријјәти үчүн "хәстәлик" вә "дәрман" нлајышлары ајрылмаз мәфһумдур. Јә'ни хәстә мүаличә лунмалы, мүаличә үчүн исә анҹаг дәрман лазымдыр. әрман олмадыгда исә хәстәни мүаличә етмәк чәтинлә-ир. Әлбәттә, елә хәстәликләр вар ки, дәрмансыз кечин-ок олмур, јәники хәстәлијин ҝедиши, һәтта хәстәнин һә-ты дәрманла мүаличәдән асылы олур. Буна бахмајараг, әлә гәдим заманларын Һиппократ, Әбу Әли ибн Сина ими бөјүк һәкимләри, о ҹүмләдән, гәдим Азәрбајҹан маг-әстурлары мүаличә тәдбирләри комплексини тәкҹә дәр-ман гәбулундан ибарәт һесаб етмәмишләр. Мүаличә мәг-әдилә масаждан, мүхтәлиф ҝимнастика нөвләриндән, су ә исти процедуралардан, бә'зи һалларда мүвафиг чәрра-и методлардан да истифадә етмишләр. Әлбәттә, истәр илим заманларда, истәрсә индии һәкимләрин әксәријјәти әстәни мүаличә едәркән онун гидаланмасына хүсуси фи-ир вермишләр.

Һәлә дөврүнүн мәшһур логманы Әбу Әли ибн Сина өз өврүнә гәдәр тибб елми һаггында јығылыб-топланмыш иликләри јаздығы 5 ҹилдлик "Тибб елминин ганунү" итабларында үмумиләшдирмиш, онлардан бирини тама-илә ајры-ајры гида маддәләринин фајдалы хүсусијјәтлә-инин вә мүхтәлиф хәстәликләр заманы онлардан исти-адә едилмәси гајдаларынын тәсвиринә һәср етмишдир. О, фајдалы мәһсуллар сырасында, һәтта Аллаһ-таала тә-әфиндән Гур'ани-Кәримдә мүсәлманлар үчүн һарам бују-улан донуз әти барәдә мә'лумат вермәкдән горхмамыш, акин гејд етмишдир ки, онун "Фајдалы хүсусијјәтләри" аггында христианларын сөзләринә әсасән данышыр.

Һәлә гида маддәләринин кимјәви тәркибини, витамин-әрин мөвҹуд олдуғуну, организмин һәјат фәалијјәтиндә үлалларын, јағларын, шәкәрләрин вә дикәр минерал мад-әләрин ролуну билмәдән дә һәкимләр баша дүшүрдүләр и, гида вә онун тәркибиндә олан маддәләр инсан бәдәни-ин орган вә тохумалары илә сых тәмасда олур вә онла-

рын вәзијјәтинә тә'сир көстәрир. Онлар дүшүнүрдүләр ки, бу маддәләр орган вә ја тохума хәстә олдугда ја ону ағырлашдырар, ја да организмин сағалмасына көмәк едәр. Организм сағлам олдугда исә һәмин маддәләр ону даһа да мөһкәмләндирәр, јахуд гурулушуну вә ја нормал ишини поза биләр.

Бүтүн тәбиәт елмләри, о чүмләдән тибб елми инкишаф етдикчә гиданын тәркиби, организмин мүхтәлиф гидалара тәләби, һәмин гидаларын инсанларын јашамасында ролу, мүаличәви хүсусијјәтләри һаггында билик олдә едилмиш вә кенишләндирилмишдир. Јени заманда дүзкүн вә нормал гидаланмаманын јалныз хәстә дејил, сағлам адама да тә'сиринин сәбәби кетдикчә даһа чох ајдынлашырды. Тәдричән "Гидаланма илә мүаличә" анлајышы јаранмаға башлады вә јени елм–диетолокија мејдана чыхды. Һазырда бу елм тибб университетләриндә тәдрис олунур. Гидаланма илә мүаличә инкишаф етдикчә онунла јанашы, пәһризлә мүаличә елми дә јаранды. Бу елм гида маддәләринин вә хөрәкләрин тәркибини әввәлчәдән өјрәниб, онларын һазырланмасы үсулларыны тәртиб едәрәк, кулинарија илә мүаличәнин формалашмасына вә кенишләнмәсинә сәбәб олду. Бурада беле дүшүнмәк доғру олмаз ки, гидаланма илә мүаличә бә'зи тәсадүфләрдә хәстәни тамамилә сағалтмагда, јахуд ағырлашмыш хәстәлијин узун мүддәт гаршысыны алмагда мүаличә васитәләриндән ан әсасы сајылыр. Бә'зи хәстәликләрдә белә ола биләр.

Лакин хәстәханаларда вә поликлиникаларда хәстәләрин тибби мүајинәләриндә һәкимләр бир тәрәфдән хәстәләрә диггәтлә дәрман ресепти јазыб, бир мүддәтдән сонра һәмин дәрманы дикәри илә әвәз етдимәсинин мүаличәви әһәмијјәтини изаһ едир. Дикәр тәрәфдән, хәстәлик дөврүндә хәстәнин чәкинмәси, јахуд чохлу мигдарда мәнимсәмәси вачиб олан бир нечә әрзаг мәһсулунун алыны чәкәрәк хәстәјә һеч нә изаһ етмәдән тә'јин етдимин пәһриз столунун нөмрәси онун хәстәлик тарихиндә гејд едилир. Хәстәни гидаланма илә мүаличә едәркән онун јанына танын вә гоһумлары тәрәфиндән кәтирилән јемәкләрә нәзарәт етмәк лазымдыр. Елә олур ки, хәстә онун үчүн әкс-көстәриш олан әрзаг мәһсуллары јелијиндән дәрман мүаличәсинин ефектлији зәифләјир, мүаличә узаныр вә ағырлашма һаллары олур.

Тəəссүфлə гејд етмək лазымдыр ки, гидаланма илə алишə иши лазыми сəвијјəдə олмадығындан, хəстəлə- і сағалмасында онун ролу көрүнмүр. Һазырда пијлəн- дəн, хроники хəстəликлəн əзијјəт чəкəн, пəһриз гида- нмасына еһтијачы олан хејли сајда хəстəлəр мөвчуддур. нун чохуну əһалинин јашлы тəбəгəси тəшкил едир. лкə дə белə хəстəлəрин чоху пəһриз гидаланмасынын лəри үчүн нə гəдəр вачиб олдуғундан хəбəрсиздирлəр. бб университетинин клиник кафедраларынын чохунда дрис едилəн гидаланма илə мүаличə фəнининин бу гəдəр ıк инкишаф етмəсинин əсас сəбəби республикамызда кимлəрин диетолокија үзрə кифајəт гəдəр һазырланма- сыдыр. Јахшы олар ки, кəлəчəк һəкимлəрə мə'дəнин ра хəстəлијинин, шəкəрли диабетин, панкреатитин вə ја еросклерозун мүаличəси илə əтрафлы таныш едəркəн, мин хəстəликлəр заманы көстəриш олан пəһриз јемəк- ринин адыны чəкиб, онлары характеризə едиб, хəстəли- і мəрһəлəсиндəн вə кедишинин хүсусијјəтлəриндəн ылы олараг гидаларын нөвүнүн дəјишдирилмəси дə ша салынсын. Гидаланма илə мүаличəнин дүнјанын əн багчыл вə инкишаф етмиш дөвлəтлəриндə кениш јајыл- сыны, бизим өлкəдə исə бу саһəјə аз фикир верилмəси- , мүстəгиллијимиз дөврүндə халгымызын сағламлығы- ін горунмасынын вачиблијини, бунун үчүн кадр һазыр- мағын зəрурилијини, кадр һазырламагда исə дəрсликлə- н ролуну нəзəрə алыб, "Үмуми диетолокијанын əсасла- " адлы дəрслик јазмағы өзүмүзə һəкимлик вə вəтəн- шлыг борчу һесаб етдик.

Китабы јазаркəн дүнја практикасындан, өзүмүзүн ун иллик һəкимлик тəчрүбəсиндəн, көркəмли алимлə- і китабларындан истифадə етмиш, танынмыш педагог- р вə методистлəрлə дə мəслəһəтлəшмишик.

Шүбһə етмирик ки, китабда мүəјјəн гүсурлар да ола би- р, бу барəдə бизə мə'лумат верəн мүтəхəссислəрə вə оху- лара əввəлчəдəн өз миннəтдарлығымызы билдиририк.

1. МҮАЛИЧӘВИ (ПӘҺРИЗ) ГИДАЛАНМАНЫН ХҮСУСИЈЈӘТЛӘРИ

Инсан организми чох мүрәккәбдир. Организмдә һәја маддәләр мүбадиләси, тәнәффүс, ган дөвраны, али сини системинин фәалијјәти, һәзм, синир–ендокрин тәнзим в бир чох башга фасиләсиз кедән физиоложи процессләри са јәсиндә сахланыр. Организмин вә онда кедән физиоложи просесләрин мүрәккәб олмасы ону һәр чүр харичи тә'сир ләрә гаршы чох һәссас едир. Һәмин тә'сирләр бир сыр тәсадүфләрдә организмин аз вә ја чох дәрәчәдә зәдәлән мәсинә, һәјат фәалијјәти просесләринин позулмасына сә бәб олур ки, бунлары да биз хәстәлик адландырырыг.

Чох мүрәккәб гурулуша малик олмагла бәрабәр, инсан организми һәм дә өзүнүтәнзим системиндән ибарәтдир Бу о демәкдир ки, организмдәки һәјат фәалијјәти просес ләри чидди олараг ваһид, бирдәфәлик мүәјјән едилмиш схем үзрә кетмир. Һәм әтраф мүһитин, һәм дә онун тә'си риндән организмин дахили мүһитиндә јаранан дәјишик ликләрин сүр'әт ритми, һәтта характери мүәјјән һалларда дәјишилир. Тәнәффүсүн, үрәјин јығылмасынын тезлији чанлы маддәнин јениләшмәси, һәзм ширәләринин ифра заты вә с. артыб-азала биләр. Нәтичәдә чох вахт сағалма үмидини итирән хәстәнин хәстәлији дәрман мүаличәләри апарылмадан кечиб кедир. Беләликлә, өзүнүтәнзим системинин фәалијјәти нәтичәсиндә организм өз-өзүнү сағалтмыш олур. Лакин һәмишә белә олмур. Вахтында апарылан мүаличә нәтичәсиндә организм күмраһлашыр вә хәстәлијә үстүн кәлир. Бу исә хәстәнин ағыр вәзијјәтә дүшмәмәсинә көмәк едир. Даһа тез-тез мүаличә организмә хәстәлијин ағыр нәтичә верәчәјиндән азад едир, мүәјјән вахтдан сонра хәстәлијин јени тутмасына вә ја даһа ағыр хәстәлијә сәбәб ола биләчәјинә имкан вермир. Хәстәнин әмәк габилијјәтини мәһдудлашдырачаг вә ја онун физики изтирабларына вә ја нараһатлығына сәбәб ола биләчәк тохума вә органларда давамлы дәјишикликләрин инкишафындан

үнү горумаға көмәк едир. Одур ки, тибб мүтәхәссисләри
им инсанлара мүрачиәт едирләр: хәстәләнмисинизсә,
дым үчүн һәкимә мүрачиәт един! Мүасир тибб елми вә
пијјә нә гәдәр мүкәммәл олмаса да, онлар әксәр хәстәлә-
хилас едир вә өмүрләрини узадыр.

Организмин һәјат фәалијјәти просесләринин мүрәккәб-
ји, хәстәликләрин мүхтәлифлији мүаличәнин форма вә
тодларынын, јә'ни сағламлығын бәрпасына вә хәстә
әхсин изтирабларынын кәнар едилмәсинә вә јүнкүл-
шдирилмәсинә јөнәлдилмиш тәдбирләрин дә мүхтәлиф
масыны тәләб едир. Мүаличә үсулларына: дәрманла,
изики үсулларла, физиотерапија илә, иглимлә мүаличә,
дән тәрбијәси вә ја идманла вә с. мүаличәләр аиддир.
түн бу үсуллар арасында мүаличәви (пәһриз) гидалан-
өзүнәмәхсус, бә'зән исә ән вачиб јер тутур.

Гидаланма–әрзаг мәһсулларында гида маддәләринин
ганизмә дахил олмасы, һәзм едилмәси, һәзм јолундан
рулмасы вә организм тәрәфиндән мәнимсәнилмәси про-
сидир. Һәмин гида маддәләри организмин енержи сәр-
инин әвәз едилмәси, бәдәнин һүчејрә вә тохумаларынын
нлы маддәсинин горунмасы вә јениләшдирилмәси, һә-
т фәалијјәти просесләринин нормал кетмәси үчүн ва-
ибдир.

Мүаличәви гидаланма да һәр шејдән әввәл сағлам ада-
ын гидаланмасынын дашыдығы функсијалары јеринә јe-
ирир. Мәсәлән, енержи сәрфинин әвәз олунмасы, һәјат
әалијјәти просесләринин сахланмасы вә тәнзими үчүн
зым олан маддәләрин тә'мини вә чанлы маддәнин гу-
лмасы вә јениләшдирилмәси үчүн материалын тәчһиз
дилмәси. Бундан әлавә, мүаличәви гидаланма хәстә шәх-
н организминә хәстәлијин позмуш олдуғу гурулушун
функсијанын бәрпасында көмәк етмәлидир. Бә'зи хәстә-
икләр (һәзм органларынын, маддәләр мүбадиләсинин
хәстәликләри) заманы о чох вахт әсас вә ја һәтта јеканә
үаличә васитәси олур ки, буну да һеч бир дәрман препа-
аты әвәз едә билмәз. Бир чох јајылмыш хәстәликләр за-
аны мүаличәви гидаланма дәрманлар вә дикәр мүаличә
етодлары илә бирликдә тәтбиг едиләрәк, мүаличә васи-
әләри комплексинин зәрури һиссәсини тәшкил едир ки,
унсуз бүтүн комплекс еффектсиз ола биләр. Бу хүсусилә
рәк-дамар, гарачијәр, бөјрәк вә мә'дәалты вәзи хәстәлик-
әринә аиддир.

Бүтүн дејиләнләр мүаличәви гидаланмаја гаршы ашa-
ыдакы тәләбләри ирәли сүрмәјә имкан верир:

1. Мүаличәви гидаланма енержи дәјәринә көр кифајәт гәдәр олмалы вә енержи сәрфинин там әвәз олунмасыны тә'мин етмәлидир, јә'ни ејни чинсијјәтдә вә јашд олан, физики әмәклә мәшғул олмајан, ејни иглим зонасын да јашајан сағлам шәхсин гидаланмасына мүвафиг кәлмәлидир. Азәрбајчан Республикасында јашајан, физики әмәклә мәшғул олмајан сағлам јашлы шәхсләрин енержи сәрфинин мәсләһәт көрүлән кәмијјәтләри 1-чи әлавәдә верилир.

Бу гајдадан истисналар мөвчуддур. Бә'зән, мәсәлән һәзм органларынын хәстәликләри (зәдәләнмиш органлара дүшән јүкү азалтмаг үчүн) вә ја пијләнмә (хәстәјә бә'зән артыг күтләсиндән азад олмагда көмәк етмәкдән өтрү) заманы хәстәләрә енержи дәјәри азалдылмыш вә ја ашағы олан расионаллар тә'јин едилмәлидир. Биринчи тәсадүфдә аз калорили расионлар, адәтән гыса мүддәтә (1–3 күндән 1–2 һәфтәјәдәк) тә'јин едилир. Икинчи тәсадүфдә онлары хәстәнин бәдән күтләси нормаја гәдәр енәнәдәк узун мүддәт әрзиндә тә'јин етмәк олар. Јахшылашан шәхсләр үчүн нормал бәдән күтләсинин кәмијјәтләри икинчи әлавәдә верилир.

Бә'зән, әксинә, сағлам шәхсләр үчүн мүәјјән едилмиш нормаларла мүгајисәдә расионун енержи дәјәрини јүксәлтмәк тәләб олунур. Бу тәләб, мәсәлән, јаныг хәстәлији (чанлы мадданин әһәмијјәтли бир һиссәсинин сүр'әтлә бәрпа едилмәси тәләб олунур) заманы вә ја инфексион хәстәликләрдән сағаларкән (хәстәлијин кәскин дөврүндәки зүлал иткиләрини әвәз етмәк тәләб олунур) ирәли сүрүлүр.

Гида расионунун енержи дәјәрини зүлаллар, јағлар вә карбоһидратлар тә'мин едир. Физики әмәклә мәшғул олмајан јашлы адамын гида расионунда онларын чәки үзрә нисбәти тәхминән 1:1:3,5 олмалыдыр. Зүлаллар вә јағлар һәм һејвани, һәм дә битки мәншәли әрзаг мәһсулларынын тәркибиндә вардыр. Һејван вә битки мәншәли зүлаллар, еләчә дә јағлар калорилијинә көрә ејнидир, лакин һејван зүлаллар вә битки јағлары организмин һәјат фәалијјәтиндә хүсуси рол ојнајыр.

Һејвани зүлаллар әвәз едилә билмәјән амин туршуларынын (хүсусән чанлы мадданин гурулмасы үчүн вачиб оланларын) мигдарынын јүксәк олмасы илә фәргләнир. Битки јағлары бүтүн тохумаларын зәрури тәркиб һиссәси олан, о чүмләдән, һүчејрә мембранларынын тәркибинә да-

л олан полидојмамыш јағ туршуларынын әсас мәнбәји-р. Расиона дахил едилән зүлалларын үмуми мәчмусун-һејвани зүлаллар 55–60%, јағларын үмуми мәчмусунда тки јағлары исә 25–30% тәшкил етмәлидир. Карбоһид-тлар садә (әсасән шәкәрләр) вә мүрәккәб (башлыча ола-г, нишаста) олур. Хәстә адамын расионунда 40–80 г шә-р олмалыдыр. Бә'зи пәһризләрдә шәкәр мәһдудлашды-лыр вә ја тамамилә истисна едилир, башга пәһризләрә ә чохлу мигдарда дахил едилмәлидир.

2. Мүаличәви гидаланма-хәстә инсан организмини м чанлы маддәнин гурулмасы вә јениләшмәси, һәм дә түн һәјат фәалијјәти просесләринин нормал кетмәси үн зәрури олан гида маддәләринин бүтүн јығымы илә 'мин етмәлидир. Бунларла зүлал, јағ вә карбоһидратлар-н башга витаминләр, минерал маддәләр, ајры-ајры амин ршулары, јағ туршулары вә даһа бә'зи маддәләр аид-р. Онлар садәчә олараг кифајәт мигдарда дејил, һәм дә р-бири арасында мүнасиб нисбәтдә олмалыдыр. Чүнки р чох һәјат фәалијјәти просесләриндә онлар биркә иш-рак едир вә бә'зиләри артыг олдугча бир-биринә "мане а биләр" ки, бу да организмә мүәјјән зәрәр вурар. Белә-клә, сағлам шәхс кими, хәстә шәхсин дә гидаланмасы разлашмыш вә баланслашмыш олмалыдыр. Бир чох дгигатлара әсасән балансланлашдырылмыш гидаланма-ын формулу ишләниб һазырланмыш, јә'ни јашлы ада-ын һәр бир гида маддәсинә тәләбаты мүәјјән илмишдир. Балансланлашдырылмыш гидаланма формулу чү әлавәдә верилир.

Әлбәттә, бу гајдадан да истисналар вардыр. Пәһриз-рдән һәр һансынын (онлары сонракы фәсилләрдән би-ндә тәсвир етмишик) нәзәрдән кечирсәниз, әмин олар-ныз ки, һәр бир тәсвирин әсасыны мәсләһәт көрүлән истисна едилән (гадаған едилән) вә ја мәһдудлашды-лан әрзаг мәһсулларынын вә хөрәкләрин сијаһысы шкил едир. Мәсәлән, зүлаллары вә карбоһидратлары, рәк дузуну (натриум-хлорид) мәһдудлашдырмаг вә ја ксинә, расиона, магнезиумла вә ја калиумла ән зәнкин ан мәһсуллар дахил етмәк нә демәкдир? Бу, балансла-ырылмыш гидаланма формулуну вә расион принсипини исмән позмаг демәкдир. Гисмән сөзүнү хүсуси нәзәрә-тдырырыг. Чүнки балансланлашдырылмыш гидаланма асән мүаличәви гидаланманын әсасыны тәшкил едиб, зун мүддәтә тә'јин едилән бүтүн пәһризләрдә буна ајәт олунур.

Баланслашдырылмыш гидаланма принсипинин гис мән позулмасы мүаличәви гидаланманын үчүнчү гајдасыны јеринә јетирмәк үчүн реал зәмин јарадыр.

3. Организмин бүтүн һәјат фәалијјәтинин әсасыны онунла әтраф мүһит арасында кедән маддәләр мүбадиләси тәшкил едир. Маддәләр мүбадиләсинә мүәјјән маддәләрин организмә дахил олмасы вә кимјави дәјишикликләрә уғрамасы аиддир ки, нәтичәдә һәмин маддәләр организмин өз һүчејрә вә тохумаларынын тәркибинә кечир вә ја онун истифадә етмәдији сон мәһсуллар кими организмдән харич едилир. Дахил олан маддәләрин һәзм ширәләринин тәркибиндәки ферментләрин тә'сирилә һәзм јолунда башланан кимјәви дәјишилмә организмин һүчејрә вә тохумаларында һәмин һүчејрәләрин һасил етдији ферментләрин көмәјилә давам едир вә баша чатыр. Организмдә ән мүхтәлиф реаксијалары һәјата кечирә билән чохлу ферментләр вардыр, һәм дә ферментләрин һәр бири, адәтән организмдә кедән реаксијалардан анчаг бирини тәнзим едир. Лакин организм бүтүн маддәләри һәзм едиб мәнимсәјә билмир. Мәсәлән, организмдә чиј тахылы, картофу әт вә балығы һәзм едә билән ферментләр јохдур. Онлары ишләтмәјә адәт етмәмиш инсан организминдә һәмин гидалар пис һәзм олунур вә мәнимсәнилир. Демәли, гидаланманын еффектли олуб, өз функсијаларыны јеринә јетирмәси үчүн гида өз тәркибинә көрә организмдә олан ферментләрин јығымына ујғун кәлмәлидир. Бунунла бәрабәр, хәстәликләрин чохунда организмин фермент системләри аз вә ја чох дәрәчәдә зәдәләнир, нәтичәдә организм дикәр маддәләри дә һәзм едиб мәнимсәмәк габилијјәтини итирир. Бу, тәркибиндә хәстәлик нәтичәсиндә һәзм олунмајан вә мәнимсәнилмәјән маддәләрин олдуғу мәһсулларын пәһриздән чыхарылмасыны (вә ја кәскин сурәтдә мәһдудлашдырылмасыны) тәләб едир.

Мүмкүн олан мәһдудлашдырмаларын дикәр сәбәби–хәстәлик просесинин зәдәләдији һәзм органларыны горумағын зәрури олмасыдыр. Горума механики (мәсәлән, селлүлоза илә зәнкин олан кобуд гида илә зәдәләнмәнин гаршысынын алынмасы), кимјәви (һәзм ширәләринин һасил олмасыны артыран маддәләрин гычыгландырычы тә'сиринин гаршысынын алынмасы) вә термики (һәддән артыг исти вә ја сојуг гида илә гычыгланманын гаршысынын алынмасы) ола биләр. Беләликлә, бә'зи гида маддә-

ринин вә мүвафиг олараг, гида нөвләринин расиондан ыхарылмасы илә әлагәдар олараг, пәһризләри тәртиб әркән чох вахт баланслашдырылмыш гидаланма прин-пини гисмән позмаг лазым кәлир.

4. Мүаличәви гидаланманын структуру бүтүн хәстә-ик дөврүндә дәјишилмәз галмамалыдыр. Организмдә, дәләнмиш органларда төрәнән дәјишикликләрә мүва-иг олараг онун структуру да дәјишилмәлидир. Бу дәји-икликләр хәстәлијин кедиши бир стадијадан дикәринә чмәси, дикәр хәстәликләрин бирләшмәси имканы, апа-ылан мүаличә тәдбирләрин уғуру илә әлагәдар ола ләр. Кәскин хәстәликләрин мүаличәси заманы пәһриз-әрин коррексијасы хүсусилә вачибдир.

5. Мүаличәви гидаланманы тәртиб едәркән бир тәрәф-ән нәзәрә алмаг лазымдыр ки, хәстәлијин зәдәләдији ор-нлар там јүклә ишләјә билмәз, онлары горумаг лазым-ыр. Дикәр тәрәфдән, органларын узун мүддәт горунма-ı онларын иш габилијјәтини давамлы сурәтдә азалда би-әр. Одур ки, хәстә органларын горунмасыны мүмкүн гә-әр мәһдудлашдырмаг вә зәдәләнмиш органларын мәшг дирилмәсинә даһа тез кечмәк лазымдыр. Бундан өтрү ’зән зигзаглар системиндән истифадә едилир: горујучу әһриз фонунда бир-ики күнлүјә даһа аз горујучу вә ја әттә горујучу хүсусијјәтләри олмајан расион тә’јин олу-ур. Бу, зәдәләнмиш органда хәстәлик әламәтләрини күч-ләндирирсә, дәрһал әсас, горујучу пәһризә гајыдырлар. икәр тәсадүфләрдә горујучу хүсусијјәтләри даһа аз әзәрә чарпан вә ја олмајан пәһризә там кечмәк мүм-үндүр.

6. Бир сыра тәсадүфләрдә, хүсусән мүхтәлиф хроники әстәликләр пијләнмә илә биркә кетдикдә вә ја һәмин әхс үчүн нормал олан бәдән күтләси, һәтта орта дәрәчә-ә артдыгда мүаличәви гидаланмада јүнкүл гида гәбулу үнләри нәзәрдә тутулмалыдыр ки, бу заман да расионда алорилији 1,5–2 вә даһа артыг дәфә азалыр. Јүнкүл гида әбул күнләринин расионлары әсас пәһризин тәләбләри-ә мүвафиг олараг сечилир.

7. Мүаличәви гидаланма дедикдә јалныз расионун үәјјән структуру дејил, һәм дә гиданын мүәјјән физики үсусијјәтләри (консистенсијасы, хырдаланма дәрәчәси, емпературу) нәзәрдә тутулур. Гиданын билаваситә ә’сир етдији һәзм јолунун хәстәликләри заманы онун әмијјәти ән бөјүкдүр. Мүаличәви кулинарија (пәһриз

хөрәкләри һазырламаг үчүн лазым олан әрзаг мәһсулларынын кулинарија ишләнмәси үсулларынын мәчмусу белә адланыр) гаршысында мәһсулларын технолоҗи ишләнмәсинин мүхтәлиф методларыны тәтбиг едәрәк онларын механики хүсусијјәтләрини вә гисмән кимјәви тәркибини дәјишдирмәк вәзифәси дурур.

8. Мүаличәви гидаланма мүәјјән режимә табе олмалыдыр. Чох вахт дөрд дәфәлик гидаланма тәтбиг едилир ки, бунун да енержи дәјәри ашағыдакы кими бөлүнүр: саат 8–9-да сәһәр јемәји–күндәлик калорилијин 30%-и, саат 13–14-дә наһар – 40%, саат 17–18-дә шам – 20–25%, саат 21-дә јатмаздан әввәл – 5–10%. Хәстәләрин бә'зи груплары (һәзм јолу, үрәк-дамар системи хәстәликләри оланлар) үчүн 5–6 дәфәлик гидаланма мәсләһәт көрүлүр ки, бу да икинчи сәһәр јемәјини (саат 11-дә) вә күнорта јемәјини (саат 17-дә) нәзәрдә тутур, шам јемәји исә саат 19-а кечирилир. Бу һәр ики гида гәбулунун калорилији аз, орта һесабла тәхминән 10% олмалыдыр.

9. Мүаличәви гидаланма үчүн нәзәрдә тутулмуш әрзаг мәһсуллары сөзсүз, јахшы кејфијјәтә малик олмалы, хөрәкләр исә тәзә һазырланмалыдыр. Пәһриз хөрәкләринин чохунда мәһсулларын сон дәрәчә хырдаланмасы нәзәрдә тутулур. Одур ки, бунлар хәстәликтөрәдичи микроорганизмләрин инкишафы үчүн хүсусилә мүнасиб мүһитдир. Пәһриз хөрәкләринин дады вә гохусу хош олмалыдыр. Чох вахт хәстәләрин иштаһасы азалмыш олур. Одур ки, һәмин шәртә әмәл едилмәдикдә мүаличәви гидаланма еффектсиз ола биләр – хәстә тәклиф едилән мәһсул вә хөрәкләрдән чәкинәчәкдир. Бу хүсусән хөрәк дузунун истисна едилдији пәһризләрә аиддир. Дузсуз јемәјин дадыны јахшылашдырмаг үчүн мүмкүн олан јердә, әлбәттә, һәзм јолунун селикли гишасыны гычыгландырыб һәзм вәзиләринин ишини поза билән хүсусилә кәскин әлвијјатдан (истиот, харлал) чәкинәрәк, әлвијјатдан истифадә етмәк лазымдыр. Пәһриз гидаланмасына әсас тәләб онун мүхтәлиф олмасындан ибарәтдир. Чалышмаг лазымдыр ки, һәфтә әрзиндә һеч бир исти хөрәк бир дәфәдән артыг верилмәсин.

10. Мүаличәви гидаланма гәдимдән чоғрафи шәраитин, тәбии еһтијатларын хүсусијјәтләринин, милли һәјат тәрзинин тә'сири алтында формаланмыш, милли кулинаријанын хүсусијјәтләриндә өз әксини тапмышдыр.

идаланма милли ән'әнәләр нәзәрә алынмагла тәртиб дилмәлидир.

2. ӘСАС ПӘҺРИЗ ГИДА МӘҺСУЛЛАРЫНЫН ХҮСУСИЈЈӘТЛӘРИ

Хәстә шәхсин гида расионуна мүхтәлиф әрзаг мәһсуллары дахил едилир ки, бунлар да ја тәбии шәкилдә, јахуд адә вә ја мүрәккәб кулинарија ишләнмәсиндән сонра тәртиб олунур. Һәр бир әрзаг мәһсулу үчүн онун һәм мүәјјән имјәви тәркиби, физики хүсусијјәтләри, һәм дә организә тә'сиринин хүсуси характери сәчијјәвидир. Онда пәһиз гидаланмасында истифадә едилмәси имканы вә мәгсәәујғунлуғу да бундан асылыдыр. Бу заман ејни групa даил олан мәһсуллар, мәсәлән, сүд вә сүд мәһсуллары, чөәк вә чөрәк мә'мулатлары, тәрәвәз вә с. ејни дәрәҹә маик олмајыб, тәркибинә вә организмә тә'сири гајдасына әрә фәргләнир. Демәли, мүаличәви гидаланманын тәшили һәр бир пәһриз үчүн јалныз мәһсулларын мүнасиб рупларынын дејил, һәм дә һәр бир групун дахилиндә ајы-ајры мәһсулларын мүәјјән гајдада сечилмәсини тәләб дир. Мүаличәви расионун "битки пәһризи" вә ја "сүд пәһизи" кими гыса характеристикасы там олмадығындан, әстәни дүзкүн истигамәтләндирмәз. Мәсәлән, ајры-ајры әһризләр үчүн сүд мәһсулларындан хама мүнасиб олуб, әсмик јарамыр вә ја әксинә, кәсмик мүнасибдир, хама јаамыр. Бә'зи пәһризләр үчүн кәпәкдән тәмизләнмәмиш ндан биширилмиш чөрәјә үстүнлүк верилир.

Мүаличәви гидаланмада гиданын кимјәви тәркибинән башга, онун физики хассәләринин дә әһәмијјәти варыр ки, бунлар да чох ҹәһәтдән кулинарија ишләнмәсини тәтбиг едилән үсулларындан асылыдыр. Одур ки, үаличәви гидаланманын дүзкүн тәшкили јалныз јарарлы мәһсуллары дејил, һәм дә пәһризин мәгсәдинә ән чох үвафиг кәлән кулинарија ишләнмәси үсулуну сечилмәси тәләб олунур. Мәсәлән, һәзм ширәләри ифразынын тимулә олунмасыны тәләб едән бә'зи пәһризләр үчүн аты әт вә ја балыг булјонлары ән јарарлыдыр, һәзм апаатынын кимјәви горунмасына јөнәлдилмиш дикәр пәһизләр үчүн исә булјонлар әкс – көстәришдир вә јемәји уғда биширмәси мәсләһәт көрүлүр.

Чөрәк вә чөрәк мә'мулатьı. Сағлам шәхсләрин мүалиәви гидаланмасында чөрәк карбоһидратларын (нишаста

шәклиндә) әсас мәнбәјидир. Чөрәкдә онун мигдар 40–46%-дир. Чөрәкдә зүлал 6–8%-дир, онда бир сыра әвә едилә билмәјән амин туршулары, хүсусән лизим чатыш мыр. Чөрәјин биоложи дәјәри хырдаланма дәрәчәси ил мүәјјән едилән унун чешидиндән, еләчә дә кәпәјин кәна едилмәсиндән асылыдыр ки, бунунла да селлүлозаны минерал маддәләрин, B_1, B_2, B_6 вә PP витаминләринин чо һиссәси харич олур. Ә'ла нөв буғда унуна нисбәтән, II нө буғда унунда селлүлоза 6 дәфә, минерал маддәләр 2– дәфә, витаминләр 2 дәфә чохдур. Бунунла бәрабәр, үј дүлмә чешиди јүксәк олдугча, јә'ни чөрәк кәпәкдән даһ чох тәмизләндикчә о там вә асан һәзм едилир вә мәним сәнилир. Ағ буғда чөрәји (ә'ла вә ја биринчи нөв ундан), чүмләдән, Азәрбајчанда гәбул олунмуш ағ лаваш хүсуси лә асан һәзм олунур.

Бир гајда олараг, мүаличәви гидаланмада ағ буғд унундан вә гара човдар чөрәјиндән тәхминән 1:1 нисбә тиндә истифадә едилмәлидир. Лакин II нөв ундан буғд чөрәји, еләчә дә човдар чөрәји, хүсусән һәзм органлары нын хәстәликләри вә һәмин органларын зәдәләнмәси ил кедән дикәр хәстәликләр заманы горујучу пәһризләрә да хил едилмәмәлидир. Азча гурудулмуш (бојат) чөрәјә нис бәтән тәзә чөрәк даһа чох нәзәрә чарпан ширәговуч тә'сирә маликдир. Одур ки, исһалла кедән мә'дә вә бағыр саг хәстәликләри заманы хәстәјә әсасән бојат вә ја азч гурудулмуш чөрәк, јахуд да ағ сухары верилмәлидир.

Чөрәјин хүсуси пәһриз нөвләри ишләниб һазырлан мышдыр вә тәтбиг едилир: зүлал-буғда, зүлал-кәпәк, зү лалсыз (ун нишаста илә əвәз едилмишдир), зүлалсы дузсуз I нөв ундан әриштә һазырланыр, ә'ла нөв унда исә гәннады мә'мулатында истифадә едилир. "B" групу ви таминләри, селлүлоза, магнезиум, калиумла чох зәнки олан буғда кәпәји ун мә'мулатына, шорбалара, сыјыглар әлавә едилә биләр. Онлардан витамин ичкиси – кәпәк һә лими һазырланыр. Онлар һипертонија хәстәлији, шәкәрл диабет, атеросклероз, пијләнмә, гәбизлик, әддашь хәстәлији заманы тәтбиг едилир.

Јармалар вә макарон мә'мулаты. Јармалар вә макарон мә'мулаты нишастанын мәнбәји кими пәһриз гидаланма сында кениш ишләдилир. Нишастанын мигдары јарма ларда 55%-дән (јулаф) 73%-дәк (дүјү) тәрәддүд едир, мака рон мә'мулатында исә орта һесабла 65% тәшкил едир Селлүлозанын мигдары пахлалыларда (нохуд, лобја), јү-

аф јармасында ән јүксәк, гарабашаг, буғда, арпа јармасында чох, дүјү вә хүсусән манна јармасында аздыр. Ә'ла әв ундан һазырланмыш макарон мә'мулатында онун игдары чүзидир. Һәмин мәһсулларын, хүсусән онларын әркибиндәки зүлалын мәнимсәнилмәси селлүлозанын игдарындан асылыдыр. Тәркибиндә селлүлоза олмајан ла нөв ундан макарон мә'мулаты, манна јармасы вә дүјү н јахшы мәнимсәнилир.

Јулаф јармасы вә ондан алынан мәһсуллар һеркулес вә лаф уну узун мүддәт бишириликдә чохлу гаты һәлим ерир, бир сыра горујучу пәһризләрдә тәтбиг едилән аты шорбалар һазырламаг үчүн ишләдилир. Јулаф јарасынын зүлаллары липотроп тә'сирә маликдир. Онун әркибиндә 12% зүлал, 6% јағ вардыр, ән гидалы олуб, үтүн јармалардан даһа јүксәк дәрәчәдә мәнимсәнилмәси лә фәргләнир. Һеркулес вә јулаф уну јулаф јармасы илә үгајисәдә тәркибиндә селлүлоза мигдарынын аз олмасы лә сечилир.

Манна јармасы чох јүксәк дәрәчәдә һәлл бишмәси вә әзм олунмасы илә фәргләнир, горујучу пәһризләрин оху үчүн јарајыр. Тәркибиндә чох аз селлүлоза, минерал аддәләр вә витаминләр вардыр.

Гарабашаг јармасы фосфолипидләрлә зәнкиндир одур и, липотроп хүсусијјәтләрә маликдир. Гарачијәр вә үрәкамар хәстәликләри заманы онун тәтбиги мәгсәдәујғунур. Бунунла бәрабәр, тәркибиндә чохлу селлүлоза олдуундан, горујучу пәһризләрдә тәтбиг едилмәмәлидир. Һырдаланмыш гарабашаг јармасы истисналыг тәшкил дир; тәркибиндә селлүлоза аз олуб, ондан һазырланмыш уру, гаты сыјыглар ән чидди горујучу пәһризләр үчүн рајыр. Судлә һазырланмыш гарабашаг сыјыгы тәркинә дахил олан зүлалларын ән мүнасиб амин туршусу әркибини тә'мин едир ки, буна көрә дә о, пәһриз асионларынын арзу едилән компонентидир.

Арпа јармаларынын тәркибиндә чохлу селлүлоза вардыр. Бу онларын гәбзлик вә пијләнмә заманы тәтбигини доғрулдур. Онларда һәм дә нисбәтән чох дәмир вардыр и, бу да ганјаранманы стимулә едир. Одур ки, онлары немијасы олан хәстәләрин пәһриз столуна дахил етмәк азымдыр. Механики вә кимјәви чәһәтдән горујучу пәһризләрдә јалныз гаты вә сүрткәчдән кечирилмиш шорбаар шәклиндә тәтбиг едилә биләр.

Дүүү селлүлоза мигдарынын аз олмасы илә фәргләни бишдикдә исә чохлу мигдарда гаты һәлим әмәлә кәтири Бу кејфијјәтләри вә јүксәк дәрәчәдә мәнимсәнилмә онун горујучу пәһризләрдә ишләдилмәсини вачиб сајы Гаты вә тез овулан сыјыглар, орта дәрәчәдә јағлы пл пәһризләрин чоху үчүн јарарлыдыр. Дүјүдә минерал ма дәләр вә витаминләр аздыр, зүлал 7%, карбоһидратл 74%-дир.

Пахлалылар (нохуд, лобја, мәрчи) тәркибинә көрә зүлалына јахын олан зүлалла зәнкиндир, лакин тәрк бindә чохлу селлүлоза вардыр, чәтин һәзм олунур, ч пис мәнимсәнилир, һәзм јолу үчүн ағыр јүк тәшкил еди вә пәһриз гидаланмасында ишләдилмир (11-чи вә 15- пәһризләрдән башга). Бу, бир чох пәһризләрдә тәтб едилән көј нохуда вә лобјаја (габыглы) аид дејилдир.

Гарғыдалы јармалары пис һәзм олунур вә пис дә м нимсәнилир, тәркибиндә минерал маддәләр, витаминл аздыр вә мүаличәви гидаланмада тәтбиг олунмур. Гарғ далыдан һазырланан јүнкүл (партламыш) дәнләр, шири вә дузлу лопалар вә чөпләр термик үсулла ишләмәдә даһа јахшысы, сүдлә бирликдә, чидди механики горуман нәзәрдә тутмајан пәһризләрдә тәтбиг едилә биләр. ·

Ә'ла нөв ундан һазырланмыш макарон мә'мулатын да чох аз селлүлоза вардыр; асан һәзм олундуғуна јахшы мәнимсәнилдијинә көрә бир сыра пәһризләрин д јәрли компонентини тәшкил едир.

Шәкәр вә ширнијјат. Шәкәр даллы олдуғуна, асан сүр'әтлә мәнимсәнилдијинә вә јүксәк калорилијинә көр дәјәрлидир. О, пәһризләрдән чохунун вачиб тәркиб һисс сидир, лакин орта дәрәчәдә ишләдилмәлидир (хөрәкл рин вә гәннады мә'мулатын тәркибиндәки дә дахил о магла 40–50г). Ајры-ајры пәһризләрдә (шәкәрли диабети бир сыра формалары, пијләнмә заманы) шәкәр тамамил истисна едилмәлидир. Бә'зи пәһризләрдә (нефри атеросклероз заманы) ону мәһдудлашдырмаг лазымдыр.

Шәкәрли мәһсуллардан пәһриз мәһсулу кими мармел лад дәјәрлидир. О, шәкәр чуғундуру пектининдән һазыр ланыб, бағырсагларда токсинләри вә ағыр металлар бирләшдирир, һәлл олмајан бирләшмәләр әмәлә кәтири онларын сорулмасынын гаршысыны алыр. Бундан башг селлүлозадан фәргли олараг, пектинләр перисталтиканы сүр'әтини азалдыр ки, бу да бағырсагларын илтиһаб хәстәликләри заманы мармеладын шәкәр әвәзинә тәтби

дүзкүн һесаб едилир. Тәркибиндә глүкозадан вә саха-
розадан даһа ширин фруктозанын мигдары чох олдуғун-
дан ары балынын дады даһа ширинлир. Одур ки, ширнијә
олан тәләбаты өдәмәк үчүн шәкәрә нисбәтән даһа аз бал
тәләб олунур. Балы мүхтәлиф пәһризләрдә тәтбиг етмәк
мәсләһәт көрүлүр. Ону һәддән артыг (күндә 100 г вә
даһа чох) тә'јин етмәк лазым дејилдир, бу расионун енер-
жи дәјәрини чох артырыб, онун биоложи фәал маддәләр-
лә кифајәт гәдәр дојмамасына сәбәб ола биләр.

Шәкәрин истисна едилдији пәһризләрдә онун әвәзеди-
ciләри олан ксилитдән, сорбитдән вә сахариндән истифа-
дә етмәк олар. Ксилит вә сорбит күндә 40 грамадәк миг-
дарда ички вә хөрәкләрин тәркибинә дахил едилир. Онла-
рын енержи дәјәри шәкәринкинә јахындыр. Сахарин шә-
кәрдән 500 дәфә ширин олуб, чүзи мигдарда ишләдилир,
енержи дәјәри јохдур.

Чохлу мигдарда шәкәр вә јағлар әлавә етмәклә ә'ла
нөв ундан биширилән биоложи фәал, әвәз едилә билмәјән
гида маддәләринин мүһүм мәнбәји олмајан гәннады
мә'мулаты пәһриз гидаланмасында мәһдуд сурәтдә ишлә-
дилир, лакин јемәјин дад кејфијјәтләрини јахшылашдыр-
маг онун мүхтәлифлијини тә'мин етмәк үчүн ону аз миг-
дарда расиона дахил етмәк лазымдыр. Гарачијәрин, өд
јолларынын, мә'дәалты вәзинин, бөјрәкләрин хәстәликлә-
ри, пијләнмә, подагра, сидик дашы хәстәлији заманы бун-
лар әкс-көстәришдир. Шәкәрли мә'мулат – мармелад, һал-
ва, гурабијә, мүхтәлиф мүрәббәләр унлу гәннады
мә'мулата нисбәтән даһа кениш тәтбиг едилир.

Јағ мәһсуллары. Јағлар јалныз енержи дәјәри јүксәк
олдуғуна көрә дејил, һәм дә онлардан бә'зисинин тәрки-
биндә биоложи фәал, әвәз едилә билмәјән гида маддәләри
олдуғуна көрә гидаланманын вачиб компонентидир.
Јағлар бүтүн пәһриз столларына (бә'зи јүнкүл гида
гәбулу күнләриндән башга) дахил едилир. Јағларын ән
гијмәтли компоненти полидојмамыш јағ туршуларыдыр.
Һејвани јағларда онларын мигдары чох дејилдир (6–7% вә
даһа аз) вә гидада онларын әсас мәнбәји битки
јағларыдыр: күнәбахан вә дикәр јағларын тәркибиндә.

Битки јағларында һәм дә Е витамини вә фосфолипид-
ләр, биринчи нөвбәдә хүсусилә нәзәрә чарпан липотроп
тә'сирә малик лесситин вардыр. Јахшы мәнимсәнилмә га-
билијјәти илә бирликдә бу хүсусијјәтләринә көрә битки
јағлары бүтүн пәһриз столларынын вачиб компонентлә-

ада, дикәр столларда тәтбиг едилмир. Пәһризләрин чо-
нда јалныз екстрактив маддәләринин чох һиссәсини
лјона вермиш суда бишмиш әт тәтбиг едилир. Әти гы-
ртдыгда екстрактив маддәләр әмәлә кәләп габыгда
иланыр, бу исә гызардыламыш әтдән пәһриз гидаланма-
нда истифадә едилмәси имканларыны мәһдудлаш-
рыр.

Бүтүн бунлары нәзәрә алараг, пәһриз гидаланмасын-
гаты әт булјонларындан аз һалларда истифадә едилир.
чох әтин икигат мигдарда суда биширилдији зәиф әт
лјонлары, екстрактив маддәләрин олмадығы сүмүк бул-
лары вә онларын аз олдуғу әтсиз – тәрәвәз булјонлары
иләдилир. Сүмүк вә ја әтсиз булјонда шорба бишир дик-
тикә-тикә вә ја гијмәдән һазырланмыш мә'мулат (дүш-
рә, күфтә) шәклиндә биширилмиш әт, сонра әтли бул-
дан мүвафиг олараг сүмүк вә ја әтсиз булјона көчүрү-
р.

Әтли хөрәкләр бүтүн пәһриз столларында тәтбиг еди-
р. Гијмәдән һазырланыб, бугда биширилмиш мә'мула-
бүтүн столлара дахил етмәк олар; ән чох горујучу
оллар үчүн бугда биширилмиш суфлејә үстүнлүк вери-
р.

Гарачијәрин пәһриз гидаланмасында ролу тәркибиндә
таминләрин, дәмирин вә дикәр биоложи фәал маддәлә-
н чохлу мигдарда олмасы илә мүәјјән едилир. Онун дә-
р вә мис мәнбәји кими анемијалы хәстәләрин, А вита-
ини мәнбәји кими исә силик дашы хәстәлији, селикли
шаларын вә дәринин өртүјүнүн зәдәләнмәси олан хәс-
әләрин столуна әлавә дахил едилмәси, хүсусилә мәгсә-
әујғундур. Мүнафиг кулинарија ишләнмәси (бугда вә ја
аједә биширмә вә с.) заманы гарачијәр вә үрәк әтин
әтбиг едилдији пәһриз столларында ишләдилә биләр.
лавә мәһсуллар подагра заманы әкс-көстәриширдир.

Колбаса мә'мулатындан мүаличәви гидаланмада гору-
чу пәһризләрдән башга, һамысында доктор колбасасы
ипли суда биширилмиш јағсыз колбасалар ишләдилә би-
әр. Јарым һисә верилмиш колбасалары мәһдуд суретдә
-чи вә 15-чи пәһризләрдә тәтбиг етмәк олар.

Балыг вә балыг мәһсуллары. Һејван әти кими, балыг
а инсанларын гидаланмасында там дәјәрли зүлалын
анлыча мәнбәләриндән биридир. Гидаланма илә мүали-
әдә әсасән јағлылығы орта вә ја аз олан (јағ 4%-дән ар-
ыг олмајан) балыг ишләдилир. Балығын гијмәтли кеј-
ијјәти – тәркибиндә еластик лифләр олмамасы, коллаге-

нин мигдарынын исә чох олмасы үчүн онун һәзм олунм
сыдыр.

Балыг зүлалынын пепсин вә трипсинлә максиму
сүр'этлә парчаланмасыдыр ки, бу 1-чи саатын сону
гәдәр баша чатыр. Бу исә суд зүлалынын һәзм олун
сүр'этинә мүвафигдир. Екстрактив маддәләрин, о чүмл
дән, пуринләрин мигдарына көрә балыг әтә јахынды
Шор, хүсусән гуру балыг пис һәзм олундуғундан пәһр
гидаланмасында ишләдилмир. Балыг мәһсулларында
мүаличәви гидаланмада истифадә етмәк үчүн ән јарарлы
сы күрүдүр (тәкчә нәрә балығы јох, сых торла тутула
балыгларын да күрүсү нәзәрдә тутулур). Күрүнүн тәрки
би чохлу јағдан башга, полидојмамыш јағ туршулары
фосфолипидләрлә дә зәнкиндир.

Балыгдан да әтин тәтбиг едилдији пәһриз столлары
да истифадә едилир вә әсасән ејни кулинарија үсуллар
илә һазырланыр (буғда вә суда биширмә, гызартма). Ла
кин горујучу пәһризләрдә әт анчаг гијмәдән һазырла
мыш мә'мулат шәклиндә тәтбиг едилирсә, суда биширил
миш балығы тикә шәклиндә вермәк олар, лакин нәзәр
алмаг лазымдыр ки, әтин балыгла әвәз едилмәси бөјрә
ләрин функсијасыны бир гәдәр ағырлашдырыр. Бөјрә
хәстәлији олан шәхсләрин расионунда балыг истисн
едилмир, лакин мәһдудлашдырылыр.

Тәрәвәз, мејвә вә киләмејвәләр практик олараг гидад
аскорбин туршусунун јеканә мәнбәјидир. Онларын тәрки
биндә суда һәлл олан дикәр витаминләр (B_1, B_2, B_6), би
чохунда исә һәм дә каротин вардыр. Онлар мүхтәлиф ми
нерал маддәләрин (башлыча олараг гәләви хассәли),
чүмләдән, һәм дә микроелементләрин мәнбәјидир. Онла
рын тәркибиндә моно – вә дисахаридләр шәклиндә карбо
һидратлар, еләчә дә нишаста, селлүлоза вә пектин маддә
си, үзви туршулар вардыр. Тәрәвәз, мејвә вә киләмејвәлә
һәзм вәзиләринин секресијасыны, онларын фермент фәал
лығыны артырыр вә һәзм просесләрини јахшылашдыра
раг, гиданын мәнимсәнилмәсини јүксәлдир. Онларын чо
хунун јахшы дады вардыр. Башлычасы исә – даддары
мүхтәлифдир. Бүтүн бу хүсусијјәтләринә көрә тәрәвәз,
мејвә вә киләмејвәләр һәм сағлам, һәм дә хәстә инсанын
гида расионунун вачиб һиссәсидир. Практик олараг онла-
ры һеч бир дикәр әрзаг мәһсуллары әвәз едә билмәз.

Аскорбин туршусунун мигдары мүхтәлифдир. Мәһсул-
ларын тәркибиндә мәсәлән, гырмызы вә јашыл ширин
истиотла, чәфәридә (јарпаглары), шүјүддә тәзә вә хүсу-

гуру итбурнуда, гара гарағатда 100 мг%-дән чох, баш ләмдә, күл кәләмдә, портағалда, грејпфрутда, бағ чијә-инда 50–100 мг%-ә гәдәр орта мигдарда; көј нохудда, тофда, көј соғанда, кәрәвиздә (јарпагдары), чәфәринин күндә) јарпагдары, парникдә вә ачыг саһәдә јетишди-миш памидорда, лобјада (габыглы), јемишдә, лимонда, ндаринде, моругда, гырмызы гарағатда аз (20–50 мг%), ан габағында, баш соғанда, гырмызы јеркөкүндә, хи-да, каһыда, чуғундурда, кәрәвизин көкүндә, гарпызда, габагда, чәјирдәкли вә тумлу мејвәләрин чохунда, ки-сда, үзүмдә даһа аз (20 мг%-дән аз) олур.

Аскорбин туршусу гејри-сабит маддәдир. Һавадакы ок-сенлә тәмасда олдугда о асанлыгла оксидләшәрәк аллыгыны итирир. Бу һәм тәрәвәз, мејвә вә киләмејвә-рин сахланмасы, һәм дә кулинарија ишләнмәси заманы шаһидә едилир. Одур ки, бунлары сахладыгда да, иш-дикдә дә витамин фәаллығынын кәскин сурәтдә азал-сынын гаршысы алынмалыдыр (ишләнмәздән әввәл хламанын вә хүсусән термик ишләмәнин өзүнүн мүд-тләринин сон дәрәчә гысалдылмасы, маје гаты алтын-бишириләмә, габда гапаг алтында суда вә өз ширәсиндә ширмә, тәрәвәз хөрәкләри һазырладыгдан сонра мүм-н гәдәр тез јејилмәлидир.

Һәтта бүтүн бу шәртләрә әмәл етдикдә дә кулинарија шләмәси заманы аскорбин туршусунун иткиси 50–60%-ә тыр. Һәмин гајдалара әмәл етмәдикдә о тамамилә пар-лана биләр.

Тәрәвәз, мејвә вә киләмејвәләр мүәјјән енержи дәјәри-маликдир ки, бу да башлыча олараг садә вә мүрәккәб рбоһидратларын үмуми мигдарындан асылыдыр. Бу һсулларда јағлар вә зүлаллар да аздыр (адәтән 1–2% дләрдә). Көј нохуд (5% зүлал) вә габыглы лобја (4% лал) истисналыг тәшкил едир. Тәркибиндә 20% нишас-олан (мәһсулун һәр 100 грамында 83 ккал) картоф, көј охуд (72 ккал), үзүм (69 ккал) ән чох енержи дәјәринә ма-икдир. Галан тәрвәз, мејвә вә киләмејвәләрин енержи дә-ри адәтән мәһсулун һәр 100 грамында 50 ккал-дән артыг лмур.

Нәзәрдән кечирилән групдакы мәһсулларын бә'зилә-инин тәркибиндә чохлу мигдарда А провитамини–каро-ин вардыр. Гырмызы јеркөкү (9мг%), ширин гырмызы 2мг%) вә көј (1мг%) истиот, көј соған (2мг%), көјәрти

(1,0–1,75мг%) әрик (1мг%), балгабаг (!,5%) каротинлә з
зәнкиндир.

Тәрәвәз, мејвә вә киләмејвәләр калсиумун вачиб мә
бәләридир. Бунлардан кәләм, көј соған, баш соған, ј
кокү, үзүм хүсуснлә фәргләнир. Гејд етмәк лазымдыр к
адлары чәкилән мәһсулларда калсиум фосфордан чокду
Бу, артыг мигдарда фосфорун, калсиумун там мәнимс
нилмәсинә мане олан чөрәкдә, бир сыра дикәр мәһсулла
да калсиумун там мәнимсәнилмәсинә көмәк едир. Бә'з
гуру мејвәләр (гајсы гурусу, кишмиш, әрик гурусу, гар
кавалы, алча) калиумун вә дәмирин мүһүм мәнбәләриди
Картофда калиум чохдур. Нәһајәт, тәрәвәз, мејвә вә кил
мејвәләрдә һәзм јолунун һәрәки функсијасыны сахлаја
биткн лифләри–селлүлоза, пектин маддәси вардыр. Һ
мин групун бир сыра мәһсулларында олан селлүлоза х
лестеринин организмдән харич олмасына көмәк едир.

Бағырсаг дискинезијасы заманы чох вачиб олан селл
лоза гырмызы вә көј ширин бибәрдә, чәфәридә, көј н
худда, кәләмдә, лобјада (габыгды) чохлу мигдардадыр, л
кин о, шүјүддә, моругда, гырмызы вә гара гарағатда ә
чохдур. Лакин бир сыра горујучу пәһризләрдә селлүлоз
нын вә тәркибиндә селлүлоза олан мәһсулларын тәтбиг
гадағандыр. Јунан габағында, хијарда, помидорда (хүс
сән парникдә јетишдирилән), гарпызда, јемишдә, кавалы
да, алмада селлүлоза минимал мигдардадыр.

Бир чох тәрәвәз, мејвә вә киләмејвәләр дикәр әвә
едилә билмәјән гида маддәләри илә дә зәнкиндир: К ви
тамини (биткиләрин јашыл һиссәләри, кәләм), фол туршу
су (кәләм, көјәрти, көј нохуд, јеркөкү), инозит (портагал
көј нохуд, јемиш, шафталы, кәләм, јеркөкү). Инози
липотроп тә'сирә маликдир, одур ки, үрәк-дамар вә гара
чијәр хәстәликләри заманы тәркибиндә онларын олдуг
мәһсулларын тәтбиг едилмәси мәгсәдәујғундур.

Бүтүн дејиләнләри нәзәрә алараг, тәрәвәз, мејвә в
киләмејвәләрдән пәһриз столларынын чохунда кениш ис
тифадә етмәк лазымдыр, хүсусән онларын фајдалы хүсу-
сијјәтләри практик олараг һәр һансы кулинарија ишлә-
риндән сонра сахланыр (асан парчаланан аскорбин туршу-
сундан башга).

Азәрбајчанда тәсвир едилән групдан бир чох мәһсул-
лар кениш јетишдирилир вә гидада ишләдилир. Бунлара
илк нөвбәдә һәм тәбии һалда, тәзә вә гурудулмуш шәкил-
дә, һәм дә ширә кими ишләдилән үзүм аиддир. О, шәкәр-
лә чох зәнкиндир вә јүксәк енержи дәјәринә маликдир;

ркибиндә чохлу калиум, дәмир, фосфор вә үзви туршу-
р вардыр. Абшерон јарымадасында шәкәрли мејвә-ән-
ир јетишдирилир. Онун тәркибиндә шәкәрдән (сары
чирдә 20 %, башгаларында – аз шәкәр олур) вә үзви
ршулардан башга, протеолитик ферментләр вардыр;
ур ки, һәзм просесләрини јахшылашдырыр.

Тутун үч нөвү битир; ағ, гара, гырмызы. Пәһриз гида-
нмасында әсасән ағ тутдан истифадә едилир. О, зәиф
шләдичи тә'сир көстәрир. Бир сыра пәһризләрдә шәр-
т (гара тут ширәси) ишләдилир.

Нар С витамини, лубил (бүзүчү) маддәләрлә зәнкин-
ир. Ширә шәклиндә, демәк олар ки, бүтүн столларда тәт-
иг едилмәси мәсләһәт көрүлүр.

Гуру вә тәзә алча мүхтәлиф шорбаларын, доламанын,
хөрәкләринин дадыны јахшылашдырмаг үчүн әлавә
илир. Гуру кавалыны да мүхтәлиф хөрәкләрә (сүдлү
рәкләрдән башга) әлавә едирләр.

Әдвијјәдән мүаличәви гидаланмада истифадә едилмәси.
двијјәнин практик олараг енержи дәјәри јохдур, јемәјә
вүнәмәхсус хошакәлән дад вә әтир вермәк үчүн әлавә
лунур. Әдвијјә иштаһаны јахшылашдырыр, ширәговучу
ә'сир көстәрир, һәзм просесини јүксәлдир, гида
асиону витамин вә минерал маддәләрлә зәнкинләшди-
ир. Бүтүн бунлар гидаланма илә мүаличәдә әдвијјәдән
енин истифадә едилмәсинин зәрурилијини көстәрир.
акин хүсусилә кәскин дады олан истиот вә хардал һәзм
лунун селикли гишасыны гычыгландырыр, һәзм просе-
ини позур вә буна көрә дә пәһриз гидаланмасында иш-
әдилмир. Әдвијјатдан ән чох ишләдиләнләри нәзәрдән
чирәк.

Баш соған тәркибиндәки ефир јағларына көрә кәскин
ада малик олдуғундан чиј шәкилдә пәһриз гидаланма-
ында истифадә едилмир, амма кулинарија ишләнмәсин-
ән (портмә) сонра ефир јағлары учдуғундан, пәһриз је-
әкләринин тәркибинә кениш сурәтдә дахил едилир. Со-
анын говрулмасы ефир јағларыны сахламаға имкан ве-
ир, бунлар јаға кечир. Говрулмуш баш соған ајры-ајры
әһриз столларында тәтбиг едилир.

Көј соған баш соғана нисбәтән бир чох биоложи фәал
аддәләрлә даһа зәнкиндир. О, тәзә шәкилдә тәтбиг
диләрәк, хөрәјин харичи көрүнүшүнү вә дадыны јахшы-
ашдырыр. Бир чох пәһризләрдә истифадә едилир.

Сарымсаг ефир јағлары илә әлагәдар дад кејфијјәтлә-
индән әлавә, тәркибиндәки фитонсидләрә көрә бак-

териосид тә'сирә маликдир. Тәркибиндә чохлу минерал маддәләр вә мүхтәлиф витаминләр вардыр, лакин дады чох кәскиндир вә мәһдуд сурәтдә ишләдилир.

Шүјүд – аскорбин туршусундан башлајараг, бир чох биоложи фәал маддәләрин мәнбәјидир, тәзә вә ја гурудулмуш шәкилдә пәһризләрин чохунда тәтбиг олунур.

Чәфәри дә гида расиону минерал маддәләр вә витаминләрлә әһәмијјәтли дәрәчәдә зәнкинләшдирир. Тәзә хырда доғранмыш шәкилдә биринчи вә икинчи хөрәкләрә (сүдлү вә јармадан һазырланмыш хөрәкләрдән башга) билаваситә сүфрәјә верилмәдән әввәл әлавә едилир.

Кәрәвизин һәм көкү, һәм дә јарпаглары тәзә вә гурудулмуш шәкилдә ишләдилир. Хөрәкләрә спесифик әтир верир, онлары биоложи фәал маддәләрлә зәнкинләшдирир. Чәфәри кими ишләдилир вә ејни пәһриз столларында да тәтбиг олунур.

Кешнишдән әт, балыг, тәрәвәз хөрәкләри һазырлајаркән истифадә едилир; онларын дадыны јахшылашдырыр вә аскорбин туршусу илә зәнкинләшдирир. Хөрәјә 5–15 г тәзә вә ја 0,1–0,2 г гуру кешниш гатылыр. Пәһризләрин чохунда истифадә едилир. Кешнишин тохумлары ун мә'мулаты һазырладыгда, әти пөртләтдикдә 1 паја 0,1 г мигдарда ишләдилир.

Сумаг – биткинин мејвәләринин хырдаланмыш гуру назик габығыдыр. Хөрәкләрин дадыны јахшылашдырмаг үчүн истифадә олунур. Тәркибиндә ефир јағлары мигдарынын орта дәрәчәдә олмасы илә сәчијјәләнир. Башлыча олараг, Азәрбајҹан хөрәкләриндә тәтбиг едилир. Бир паја 3 г һесабы илә термик просесиндә вә ја хөрәк сүфрәјә верилиркән әлавә едилир.

Нанә ајры-ајры пәһризләрдә дәмләмә шәклиндә тәтбиг едилир; хөрәкләрә кәскин спесифик дад верир, лакин тәркибиндә ефир јағлары чох олдугундан, пәһриз гидаланмасында мәһдуд шәкилдә ишләдилир.

Чај вә кофе мүаличәви гидаланмада дад маддәләри кими дәјәрлидир, лакин бунунла бәрабәр, кофеинин вә дубил маддәләрин, хүсусән мигдары илә фәргләнир. Кофеин үрәк фәалијјәтини стимулә едир, артериал тәзјигин артмасына көмәк едир. Дубил маддәләр бүзүшү хассәјә малик олуб, һәзм јолунун селикли гишасынын илтиһаб хәстәликләри заманы онун нормаллашмасына шәраит јарадыр. Чајын тәтбигинә бүтүн пәһриз столларында көстәриш вардыр, лакин мајенин мәһдудлашдырылмасыны нәзәрдә

тан бүтүн пәһриз столларында чај да мәһдудлашдыры-ыр. Түнд чајын тәтбиги 2-чи вә 4-чү столларда мәсләһәт әрүлүр. Кофе дә чај кими ишләдилир.

Һипертонија хәстәлијинин мүаличәси заманы $10^{O}C$ әһризиндә түнд чај вә кофе гадағандыр.

Бир чох тәрәвәз, мејвә вә киләмејвәләрдән ширәләр – сиону һәмин мәһсулларын бүтүн дәјәрли компонентлә- илә зәнкинләшдирән, хош дада малик олан вә сусузлу- јатыран ичкиләр – һазырлајырлар. Бунлардан гәнналы ә'мулаты вә ја булка илә бирликдә чәрәз кими, наһарын әркибиндә истифадә етмәк, кичик дозаларла гидаланма ежиминдә јатмаздан әввәл, ики гида гәбулу арасындакы үддәтдә вермәк олар.

Ән чох ашағыдакылар ишләдилир:

Помидор (томат) ширәси. Сојуг су илә јујулмуш помидорлар тахта тохмагла әзилир, тәнзифдән сыхылыб сүзү-үр. Пәһризин тәләбләринә зидд дејилсә, дадына көрә уз вә ја шәкәр әлавә етмәк олар. 1а, 1б, 4б, 4 №-ли пәһриз-әрдән башга, бүтүн пәһризләрдә ишләдилир.

Тәзә кәләм ширәси. Јујулмуш баш кәләмләри хырда оғрајыб вә ја әт машынындан бурахыб, ширәни тәнзиф-ән сыхыб сахсы, миналы тахта вә ја шүшә габа сүзүб, урултмаг үчүн 12–14 саат сахлајырлар. Еһтијатла, чөкүн-үнү буландырмадан, јенидән тәнзифдән сүзүрләр. 1а, 1б, в, 4б, 4 №-ли пәһризләрдән башга, бүтүн пәһризләрдә шләдилир.

Алма ширәси. Ширәли, тәзә, ширин вә ја туршаширин лмалар бир-бир сечилиб ајрылыр, јујулуб хырда доғра-ыр вә ја әт машынындан кечирилир. Сыхылыб сахсы, ахта вә ја чини габа сүзүлүр. 1а, 1б №-ли пәһризләрдән ашга, бүтүн пәһризләрдә тәтбиг едилир.

Јеркөкү ширәси. Бөјүк, ширәли јеркөкүнү тәмизләјир, ујур, хырда сүрткәчдән кечирир, тәнзифдән сыхыб сү-үрләр. 1а, 1б №-ли пәһризләрдән башга, бүтүн пәһриз-әрдә тәтбиг едилир.

Киләмејвә ширәләри (гара гарағатдан, бағ чијәләјин-ән). Киләмејвәләри бир-бир сечиб јујуб, әзәрәк тәнзиф-ән сүзүрләр. Тәзә киләмејвәләрин 1 кг-на 100 г шәкәр лавә едирләр. 1а №-ли пәһриздән башга, бүтүн пәһриз-әрдә тәтбиг олунур. 15 №-ли пәһриз үчүн су илә јарыба-ры ишләдилир. Сојугда сахламаг, гычгырмышыны иш-әтмәмәк лазымдыр.

Азәрбајҹан Республикасында тәрәвәз, мејвә вә килә мејвәләрдән һазырланмыш ширин ичкиләр–шәрбәтләр ишлотмәк адәтдир, онлардан бә'зиси:

Нанә шәрбәти. 100 г тәзә вә ја 2 чај гашығы гуру нанәни (бағда вә чөлдә битән нанә гарышығы көтүрмәк даһа јахшыдыр) бир-бир тәмизләјиб јујуб, хырда доғрајыб, миналы габда үстүнә 2 стәкан су төкүб гапағыны бағлајыр, гајнајанадәк гыздырыр, 35°С-дәк сојудурлар. 100 г шәкәрдән шәрбәт һазырлајыб нанә дәмләмәсинин үстүнә төкүрләр, сојудуб үзәринә лимон туршусу вә ја лимон ширәси әлавә едирләр. Бу 2, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 15-чи пәһризләрдә тәтбиг олунур.

Нар шәрбәти. Нарлары (јахшы олар ки, мејхош нарлар көтүрүлсүн) итиучлу тахта чубугла алтдан дешиб, ширәсини стәканлара сыхырлар. Үзәринә 8–9 °С-дәк сојудулмуш шәкәр шәрбәти әлавә едирләр. Ону һазырлајаркән метал габдан истифадә етмәк мәсләһәт көрүлмүр. Бу шәрбәт бүтүн пәһризләрдә мәсләһәт көрүлүр, хүсусән ган итирдикдә вә һемоглобин чатышмадыгда даһа фајдалыдыр.

Сумаг шәрбәти. Сумағын үстүнә исти (50–55°С) су төкүб, 1,5 саат сахлајыр, сонра зәиф од үзәринә гојуб, 3 дәг гајнадырлар. Дикәр габа шәкәр сәпир, үстүнә сумаг дәмләмәси сүзүрләр. Шәкәр һәлл олдугдан сонра шәрбәти 8–10°С-дәк сојудурлар. Бу шәрбәти һазырламаг үчүн 100 г сумаг, 200 г шәкәр тозу, 1 литр су көтүрүлүр. Бүтүн пәһризләрдә тәтбиг едилир.

Алма ширәсиндән шәрбәт. Турш алма ширәсинин 1 стәканына 75 г шәкәр, 3 стәкан су, 3 г лимон туршусу көтүрүлүб, шәкәр шәрбәти биширилир, 50°С-дәк сојудулуб, алма ширәси илә гарышдырылыр, сонра лимон туршусу әлавә едилиб, 8–10°С-дәк сојудулур. Белә һалда бүтүн пәһризләрдә тәтбиг олунур.

Лимон шәрбәти. Лимонларын габығы сојулуб, сүрткәчдән кечирилир, үстүнә су төкүлүб, 4 дәг гајнадылыр, сүзүлүр вә сојудулур. Тәмизләнмиш лимонлардан ширә ајрыча габа сыхылыб сүзүлүр. Сыхылмышларын үстүнә исти (80–85°С) су төкүб, сојудур, сүзүр, габығынын дәмләмәси илә гарышдырырлар. Шәкәр шәрбәти һазырлајыб, гајнајанадәк гыздырыб, дәмләмәни ораја әлавә едиб, отаг температурунадәк сојутдугдан сонра лимон ширәсини әлавә едиб, 8–10 °С-дәк сојудурлар. Орта бөјүклүкдә 4 лимона, 1 л су, 1 стәкан шәкәр тозу көтүрүрләр. Бүтүн пәһризләрдә истифадә едилир.

Пəhриз мəhсулларынын бу хүласəсиндəн ашағыдакы
этичəлəри чыхармаг олар: а) күндəлик ишлəдилəн јемəк
эвлəриндəн чохунун бөјүк пəhриз дəјəри вардыр; б) јүк-
к биоложи фəаллыға малик, бир чох хəстəликлəрин
уаличəсиндə мүhүм рол ојнајан маддəлəрлə зəнкин мəh-
лларын чоху аз тапылан мəhсуллара аид дејилдир. Одур
, хəстəлəри баhалы дəрманлар ахтарыб əлдə етмəјə сəвг
əркəн, həкимлəр кəрəк унутмасынлар ки, əлимиздə ба-
лы дəрманлардан heч дə аз еффектли олмајан, лакин еј-
заманда о гəдəр дə баhа олмајан васитəлəр – ади јемə-
н пəhриз столларында груплашдырылмыш бир чох нəв-
əри вардыр.

Гидаланманын мүаличəви олуб, хəстəлəрин сағалма-
ына кəмəк етмəси үчүн пəhриз гидаларынын тəлəблəри-
ə чидди сурəтдə əмəл олунмалыдыр.

3. ПƏНРИЗ МƏНСУЛЛАРЫНЫН КУЛИНАРИЈА ИШЛƏНМƏСИНИН ВƏ ПƏНРИЗ ЈЕМƏКЛƏРИНИН НАЗЫРЛАНМАСЫНЫН ГАЈДАЛАРЫ

Пəhриз мəhсуллары кими характеризə етдијимиз мəh-
лларын јалныз аз бир hиссəси јемəкдə чиј шəкилдə иш-
əнир. Галанлары кулинарија үсуллары илə ишлəнмəли-
ир. Кулинарија – битки вə ја hејван мəншəли чиј мəhсул-
рдан даллы, башлычасы исə, нисбəтəн асан həзм олу-
ан вə јахшы мəнимсəнилəн јемəк hазырламаг үчүн исти-
дə едилəн үсулларын мəчмусудур. Кулинарија ишлəмə-
индəн мəгсəд – јемəјин даhа јахшы həзм едилмəси вə мə-
имсəнилмəси үчүн шəраит јаратмаг, онун дадыны јах-
ылашдырмаг, чирклəнмəлəри, микроорганизмлəри, гурд
мурталарыны кəнар етмəкдир.

Планетимизин мүхтəлиф өлкəлəриндə тəбии еhтијат-
арын хүсусијјəтлəрини мүəјјəн едəн чоғрафи шəраитдəн,
гтисадијјатын вəзијјəтиндəн, өлкəнин милли həјат тəр-
индəн асылы олараг, кулинарија мүхтəлиф јолларла ин-
ишаф етмишдир. Өлкə вə халглар арасында əлагəлəрин
нкишаф етмəсинə бахмајараг, инди дə həр бир халгын
улинаријасынын өз хүсусијјəтлəри вардыр.

Сон заманларадək өлкəлəрин чохунда дејилдији кими,
есторан кулинаријасы инкишаф етмишдир ки, бунда мəг-
əд даб кејфијјəтлəри, əтри вə харичи көрүнүшү илə хүсу-
илə чəлбедичи олан хөрəклəр јаратмагдан ибарəтдир.
ох вахт бу мəгсəдлə јарадылан кулинарија мə’мулаты ра-
онал гидаланманын тəлəблəринə гəтијјəн чаваб вермир.

Чүнки бир тәрәфдән, онларын һазырланмасы ән гијмәтл биоложи фәал гида маддәләринин итирилмәси илә мү шајиәт олунур, дикәр тәрәфдән исә – онлар чәтин һәзм олунан һејвани јағлар, хүсусилә кәскин, һәзм органлары ны зәдәләјән әдвијјә, шәкәр кими компонентләрлә јүклә нир. Һазырда ресторан кулинаријасы јерини расионал ку линаријаја верир. Бу исә гиданын хошакәлән дадыны, јах шы һәзм олунмасыны вә мәнимсәнилмәсини тә'мин ет мәклә јанашы, чиј мәһсуллардакы витаминләрин вә дикәр биоложи фәал маддәләрин сахланылмасыны гаршысын мәгсәд гојур.

Гидаланмадан мүаличә васитәси кими истифадә ет мәклә јанашы, мүаличәви кулинарија – кулинаријаны пәһриз хөрәкләринин һазырланмасы мәсәләләри ил мәшғул олан саһәси инкишаф етмәјә башламышдыр Мүаличәви кулинарија да расионал гидаланма принсип ләринә әсасланыр. Лакин мүаличәви гидаланманын хүсу сијјәтләринә мүвафиг олараг, мүаличәви гидаланманы вәзифәләри хәстә орган вә системләрин горунмасыны в мәшгини тә'мин етмәкдән, онларын чатышмајан функсионал габилијјәтини, еләчә дә гида расионуну бүтөвлүкдә хәстәнин там организминә тә'сирини нәзәр алмагдан ибарәтдир. Одур ки, мүаличәви кулинарија мәһ сулларын кејфијјәтинә, әдвијјатын вә хөрәк ширәләринин тәтбигинә, мәһсулларын сојуг вә исти илә ишләнмәси үсулларына, о чүмләдән, онларын хырдаланмасына гар шы әлавә тәләбләр ирәли сүрүр.

Мәһсуллары пәһриз гидаланмасы үчүн сечиб, илкин ишләнәркән, еләчә дә пәһриз хөрәкләрини һазырлајаркә онлара гаршы ирәли сүрүлән тәләбләрин хүсусијјәтләри нәзәрә алынмалыдыр. Бу, башлыча олараг, һәзм јолунун селикли гишаларынын механики горунмасы дәрәчәсинин вә онун һәрәки функсијасынын стимулә едилмәсинин асылы олдуғу механики хүсусијјәтләрә, һәзм органлары нын секретор фәалијјәтинин аз вә ја чох дәрәчәдә стимул јасијасыны мүәјјән едән кимјәви хүсусијјәтләрә аиддир Мәһсул вә хөрәкләрин дад хүсусијјәтләринә хүсуси фикир верилмәлидир. Чүнки мүаличәви гидаланманын бир сыра гајдаларынын (хөрәкләрин дузсуз һазырланмасы, гаты јарма шорбаларынын, сүрткәчдән кечирилмиш хөрәклә рин һазырланмасы, әт, балыг вә тәрәвәзин гаты булјонла рынын вә гызардылмыш хөрәкләрин, чәтин әријән һејва ни јағларын истисна едилмәси вә ја мәһдудлашдырылма-

ы јеринә јетирилмәси мүаличә гидаланмасы расионлары-ын хејрини азалда биләр.

Бүтүн дејиләнләри нәзәрә алараг, пәһриз гидаланма-ы структурунун вә пәһриз хөрәкләринин һазырланмасы ехнолокијасынын ашағыдакы хүсусијјәтләри мүәјјән дилә биләр:

1. Гызардылмыш хөрәкләрдән нисбәтән аз, јалныз јры-ајры пәһриз столларында истифадә олунмагла суда иширилмиш хөрәкләрин үстүнлүк тәшкил етмәси. Бу-унла мәһсулларын артыг денатурасијасынын (онларын әбии хүсусијјәтләринин дәјишмәси) гаршысы алыныр вә асионла екстрактив маддәләрин мигдары азалдылыр. Бу, ир сыра пәһризләрдә зәруридир.

2. Маједә биширмәјә нисбәтән буғда (нарда) бишир-әкдән кениш истифадә едилмәси. Бу јолла витаминләр ә дикәр әвәз едилмәјән гида маддәләри даһа јахшы сах-аныр; маједә биширдикдә онлар булјона кечир.

3. Тәрәвәз вә мејвәләрин термик ишләнмәси заманы уда биширмәјә нисбәтән пөртмәјә үстүнлүк верилир хырдаланмыш мәһсуллар гапағы кип бағланмыш габда з мигдарда маједә пөртләдилир). Мәһсулларла мајенин игдары арасындакы нисбәт 3:1 кими олуб, маје мәһсулун стүнү өртмүр.

Мәһсуллары суда, тәрәвәз вә ја мејвә дәмләмәсиндә, ызардылмыш јемәјин гадаган едилмәдији пәһризләр чүн исә – аз мигдарда јағда пөртмәк олар.

4. Јағлардан пәһриз гидаланмасында кәрә јағы, әри-илмиш јағ вә битки јағлары истифадә едилир. Чәтин әлл олан һејвани јағлар (пиј, о чүмләдән гојун гујруғу) шләдилмир. Јалныз әридилмиш вә ја битки јағында гы-артмаг олар. Кәрә јағында јемәји гызартмаг олмаз. Чүн-и онун тәркибиндә олан аз мигдарда зүлал 110–120 дәрә-әдә парчаланмаға башлајыр вә хөрәјин түстүләнмәсинә әбәб олур, онун дадыны корлајыр, лакин тәркибиндә зү-ал олмајан әридилмиш вә ја битки јағындан истифадә тдикдә 180–190 дәрәчәдә белә хошакәлмәз һадисәләр аш вермир.

Пәһризин истигамәтиндән асылы олараг, ја битки ифләри (селлүлоза) илә зәнкин олан мәһсуллары истис-а етмәк (хүсусән 1-чи вә 4-чү пәһризләрдә), ја да әксинә, нлары расиона даһа кениш дахил етмәк лазымдыр (мә-әлән, 7-чи, 10-чу пәһризләр).

Расионун горујучу хүсусијјәтләрини күчләндирмәк чүн пәһриз кулинаријасында мәһсулларын хырда доғ-

ранмасынын мүхтәлиф үсулларындан кениш истифад едилир. Хырда-хырда кәсмәкдән вә әт машынындан бу рахмагдан башга, сых түк әләкдән кечирнб, јүнкүл пироі суфле алмаг үчүн јумурта ағы нлә чалыр, мәhсуллары назик-назик доғрамагдан өтрү хүсуси машынлардаı истифадә едирләр. Бә'зи пәhризләрдә hомокенләшдирил миш консервләрдән истифадә етмәк мүмкүндүр.

Бир сыра тәсадүфләрдә пәhриз hәзм јолунун кимјәві горунмасыны тә'мин етмәлидир. Бу, турш тәрәвәз вә меј вәләрин, ефир јағлары илә зәнкин, дикәр әдвијјатын, шо рабаларын, маринадларын, екстрактив маддәләрлә зән кин әт вә балыг мәhсулларынын истисна едилмәси јолу нлә әлдә олунур. Соус hазырламаг үчүн әтирли тәрәвәзи говурмурлар, лакин пәртләднрләр. Ароматик маддәләри кәнар етмәк үчүн баш соғаны бир нечә дәгигә әрзиндә гајнар суја салырлар. Әтдән вә балыгдан екстрактив мад дәләр узун мүддәт суда биширмәклә кәнар едилир.

Биринчи хөрәкләр

Шорбалар, бир гајда олараг, бүтүн пәhризләрдә тәтбиг олунур. Һазырланма үсулуна көрә јарма һәлиминдә (гатыг вә сүрткәчдән кечирилмиш), сүдлү, тәрәвәз һәлиминдә, әтсиз, әт вә ја сүмүк бүлјонунда, балыг булјонунда, мејвә hәлиминдә шорбалар ајырд едилир. Бә'зи шорбалар сојуг шәкилдә верилир (доғрамач, чуғундур шорбасы, мејвә шорбалары).

Гаты суплар (шорбалар). Јарманы диггәтлә бир-бир тәмизләјир, кәнар гарышыглары ајырыб атырлар. Ону исти су илә јујуб, гајнар суја төкүб, там hәлл бишәнәдәк зәиф гајнадырлар. Гајнајыб азалдыгча hәр порсијаја 200–250 г су көтүрүб, hәмин hесабла исти су әлавә едирләр ки, нәтичәдә әлавә едилән сүдүн мигдары нәзәрә алынмагла шорбадан лазымы сајда порсијасы алынсын. Јарманын нөвүндән асылы олараг 1–3 саат әрзиндә бишририләр. Сонра биширилмиш јарманы сүрткәчдән кечирмәдән әләкдән сүзүрләр. Алынмыш гаты hәлим чиришә чеврилмиш нишастадан вә өздән (бу әсасән јармадакы зүлаллдыр) ибарәтдир. Манна јармасындан hазырланмыш шорба сүзүлмүр.

Сүзүлмүш гаты hәлими јенидән гајнама дәрәчәсинә чатдырыб, пиләтәнин кәнарына вә ја су hамамынын үзәринә гојурлар. Гидалылыг дәјәрини артырмаг, харичи көрүнүшүнү вә дадыны јахшылашдырмаг үчүн она јумурта

суд гарышығы (јумурта илә јахшы гарышдырылмыш ти суд вә ја гајмаг) әлавә едирләр. Шәкәр, дуз әлавә иб јахшы гарышдырдыгдан сонра шорба һазырдыр. ундан сонра ону гыздырмаг олар, лакин јумуртанын лахланмасына вә лопаларын чөкмәсинә јол вермәмәк үчүн јнама дәрәҹәсинә чатдырмаг лазым дејилдир. Хөрәк фрәјә вериләркән онун температуру 55–60°С олмалы, ғы бош габа гојулмалыдыр.

Јармаларын гидалылыг дәјәри һесабланаркән нәзәрә ынмалыдыр ки, сүрткәҹдән кечирәркән онун 50%-и әјин сәтһиндә галыб. Дөјүлмүш јармадан истифадә етикдә итки вә биширмә сүр'әти азалыр. Ону гида блокуна һазырламаг олар. Бунун үчүн бир-бир тәмизләнмиш вә јүлмүш јарманы исти һава илә гыздырылан шкафда гуутмаг, гәһвә вә ја јарма дәјирманында үјүтмәк лазымыр.

Сүрткәҹдән кечирилмиш шорбалар. Бир-бир тәмизләнииш јарманы (дүјү, дары, арпа вә јулаф јармасы) ики дәфә јурлар, биринҹи дәфә тәхминән 45°С, икинҹи дәфә 65°С емпературда. Арпа вә гарабашаг јармаларыны 1 дәфә лыг суда јујурлар. Манна јармасы јујулмур. Јујулмуш јарманы исти суја төкүб һазыр оланадәк биширирләр. Сују әр порсијаја тәхминән 350 мл көтүрүр, лакин бухарланыгча су әлавә едирләр ки, нәзәрдә тутулан сајда порсија лынсын. Алынмыш һәлими сүзүб, јарманы сүрткәҹдән ечирирләр. Шорба манна јармасындан һазырландыгда ну сүрткәҹдән кечирмәк лазым дејил. Сүрткәҹдән кечиилмиш јарма илә һәлими пиләтәнин кәнарына гојуб тәәвәзи тәмизләјиб, јујуб, хырда доғрајыб, гапаг алтында з мигдарда пөртүрләр. Сонра сүрткәҹдән кечирилмиш әрәвәзи јарма һәлими илә гарышдырыб, шорбаны гајнаа дәрәҹәсинә чатдырыб, суд, шәкәр, дуз гатырлар. Хөрә сүфрәјә верәркән јағы тикә шәклиндә бошгаба әлавә дирләр. Сүфрәјә верилән хөрәјин температуру 65°С олмаыдыр.

Судлу шорбалар. Бунлар тәкҹә судда вә ја су илә јарыајары һазырлана биләр. Гуру судда да һазырламаг олар. уру суду һәлл етмәк үчүн һәр 100 грама 0,9 л исти су 60°С–70°С), тәдриҹән әлавә едиб, һәлл оланадәк јахшы арышдырмаг лазымдыр.

Шорба һазырламаг үчүн јарманы вә ја макарон мә'мулатыны диггәтлә тәмизләјиб, јарманы јујурлар, сонра тәрәвәзи тәмизләјиб хырда доғрајыб, һамысыны бир јердә суда биширирләр. Она гајнар суд әлавә едәрәк хөрәк һазыр оланадәк биширирләр. Һазыр шорбаја шәкәр вә дузу

әлавә едиб, сүфрәјә верәркән бошгаба јағы гојурлар.

Әтсиз шорбалар. Буну һәлими тәмизләнмиш вә јујулмуш тәрәвәз (јеркөкү, чәфәри, кәләм өзәји вә с.) тикәләриндән һазырлајырлар. Онлары гајнар суја салыб, һазыр оланадәк биширирләр. Һәлими сүзүр вә мүхтәлиф шорбалар һазырламаг үчүн истифадә едирләр.

Тәрәвәз һәлиминдә пүрејәбәнзәр шорбалар. Тәмизләнмиш, јујулмуш вә хырда доғранмыш тәрәвәзи бағлы габда аз мигдарда һазыр оланадәк пөртүр, әләкдән кечириб тәрәвәз һәлими илә гарышдырыб, гајнама дәрәчәсинә чатдырырлар. Ағ соус (бах соуслар) вә ја јумурта-сүд гарышығы әлавә едир, јенидән гајнајанадәк гыздырырлар. Сүфрәјә верәркән бошгаба бир парча јағ әлавә едирләр. Шорбаја хырда доғранмыш көјәрти сәпирләр.

Әтсиз шорбалар. Тәмизләнмиш, јујулмуш тәрәвәз вә көкләр (чәфәри, кәрәвиз) хырда доғраныр. Көкләр бағлы габда аз мигдарда тәрәвәз һәлиминдә јарым һазыр оланадәк пөртләдилир, үстүнә тәрәвәз һәлими төкүб, гајнама температуруна чатдырылыр. Гајнајан шорбаја бир-бир тәмизләнмиш вә јујулмуш јарма (ајрыча биширилән арпа јармасындан башга) әлавә едилир, јарым һазыр оланадәк бишмирмә давам етдирилир, хырда доғранмыш картоф вә дикәр тәрәвәз әлавә едилиб, шорба там һазыр оланадәк биширилир. Сүфрәјә верәркән бошгаба јағ, хама, хырда доғранмыш көјәрти әлавә олунур. Тәрәвәзин һәддән артыг биширилмәсинә вә һазыр шорбанын 1 саатдан артыг сахланмасына јол верилмәмәлидир.

Ши. Бу, ағ баш кәләмдән биширилир. Тәмизләнмиш вә хырда доғранмыш кәләми вә көкләри аз мигдарда тәрәвәз һәлиминдә јарым һазыр оланадәк пөртләдирләр. Гајнајан тәрәвәз һәлиминә јеркөкү илә бирликдә пөртләдилмиш көкләри әлавә едиб, кәләми һазыр оланадәк биширирләр. Һазыр шијә доғранмыш памидор, дуз әлавә едиб, јағ гатырлар. Хөрәк сүфрәјә вериләркән она хама вә хырда доғранмыш көјәрти әлавә олунур. Һазыр ши 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10–С, 15№-ли пәһриз столларына дахил едилир.

Борш. Тәмизләниб, јујулмуш јеркөкүнү, көкләри вә чуғундуру чубуг шәклиндә хырда доғрајыр вә томатла бирликдә һазыр оланадәк пөртләдирләр. Тәмизләниб јујулмуш, хырда доғранмыш картофу вә кәләми гајнајан тәрәвәз һәлиминә төкүб, һазыр оланадәк биширирләр. Сонра көкләрлә бирликдә пөртүлмүш тәрәвәз, сиркә (буна экс көстәриш јохдурса), шәкәр әлавә едиб, боршу гајнама дәрәчәсинә чатдырырлар. Борша јағ гатылыр. Хөрәји сүф-

јә верәркән она тәзә вә хырда доғранмыш којәрти әлаә едилир. Бу 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10° С, 11, 15№-ли пәһризләрә (7 10-чу пәһризләрдә – дузсуз) дахил олунур.

Әт бulјонунда һазырланмыш шорбалар. Белә јемәкләр кстрактив азотлу маддәләрин әкс – көстәриш олмадығы әһризләрә (2, 11, 15-чи) дахил едилир. Зәиф јағсыз әт улјонунда һазырланмыш шорбалардан 4-чү, сүрткәчдән ечирилмиш шорбалардан исә 2-чи пәһриздә дә истифадә ајдалыдыр.

Азәрбајчан кулинаријасында гаты вә зәиф әт булјонары илә јанашы, сүмүк булјонлары да кениш тәтбиг едиир. Онларын тәркибиндә екстрактив маддәләр олмадыындан, гидаланма илә мүаличәдә истифадә етмәк үчүн үнасибдир, лакин онларын тәркибиндәки аз мигдарда үлалын вә јағын олмасы хош дад јарадыр. Әт булјонунун үмүк булјону илә әвәз едилмәси хөрәкләрин гида дәјәриә вә дад хүсусијјәтләринә тә'сир етмәдән гидаланма илә үаличәдә Азәрбајчан кулинаријасында гәбул олунмуш иринчи хөрәкләрин чешидләрини хејли артырмаг имканы верир.

Сүмүк булјону һазырламаг үчүн мал вә ја гојун чәмдә доғрандыгдан сонра алынан мүхтәлиф сүмүкләрдән истифадә едилир. Сүмүкләри 2–3 дәфә сојуг суда јујуб, сонра ырда доғрамалы (фәгәрәләр енинә доғраныр), борулу үмүкләрин ојнаг башларыны бир нечә һиссәјә парчаламалы. Борулу сүмүкләр бүтөв сахланыб, јасты сүмүкләр сә 5–6 см өлчүдә һиссәләрә доғраныр. Доғранмыш сүүкләри газана долдуруб, һәр бир килограм сүмүк үчүн 25 л сојуг су әлавә едиб газанын ганағы бағланмалы вә ајнајанадәк гыздырмалы. Шиддәтли гајнама башладыга оду азалдыб, вахташыры әмәлә кәлән көпүјү јығмалы, ајнатма 5 саатадәк давам етдирилмәлидир (амма бундан ртыг јох). Бишмәјинә 1–1,5 саат галмыш булјона јеркөкү, әфәри көкү әлавә олунмалыдыр. Биширилдикдән сонра үмүкләрдән ајрылыб сүзүлмүш булјондан мүхтәлиф биинчи хөрәкләр һазырламаг үчүн истифадә етмәк олар.

Әт булјону. Бу, әсасән ејни чүр биширилир. Әт сүмүкәрлә бирликдә биширилирсә, ону сүмүкләрин үстүнә гоурлар. Хөрәјин ресептиндән асылы олараг, бир порсијаја 00–160 г сүмүкләрдән тәмизләнмиш әт көтүрүлүр. Еләә дә көпүк әмәлә кәлдикдә ону јағын артығы илә бирикдә кәнар едиб, 2–2,5 саат (3–4 саатдан артыг олмајааг) биширирләр. Еләчә дә, бишмәјинә 1–1,5 саат галмыш улјона јеркөкү, чәфәри көкү, баш соған, кешниш дуз, әлаә едирләр. Биширдикдән сонра булјону сүзүб, мүхтәлиф

шорбалар һазырламаг үчүн истифадә едирләр. Суда би
ширилмиш әт мүвафиг һазырлыгдан сонра әтсиз вә ја сү
мүк булјонуна көчүрүлүр.

Зәиф әт булјону да ејни чүр һазырланыр, лакин һә
порсија үчүн әт ики дәфә аз көтүрүлүр.

Балыг булјону. Сечилмиш балыглар доғраныр, булјона
ачы дад верән гәлсәмәләр кәнар едилиб, ики дәфә сојуг
суда јујулуб, гапалы габда гајнама дәрәчәсинә чатдыры
лыр, тәмизләниб јујулмуш вә доғранмыш дикәр гида мәһ-
суллары әлавә едилир, зәиф гајнамагла тәхминән 1 саатда
биширәрәк, өмәлә кәлән көпүјү јығылыр.

Шорба һазырламаг үчүн балыгы биширдикдән сонра
ону галыг һиссәләриндән (туллантыларындан – башы, сү-
мүкләри, үзкәчләри, дәриси) тәмизләјирләр. Сонра бул-
јондан истифадә етмәк олар. Бишдикдән сонра булјону сү-
зүб, гығырдаглары вә јумшаг һиссәни доғрајыб, булјонун
аз бир һиссәсиндә даһа бир нечә дәгигә биширмә давам
едилир, сонра хөрәк бошгаблара төкүлүб хәстәләрә пајла-
ныр.

Сојуг шорбалар. Дады турш вә ја турша-ширин олду-
ғундан, бунлардан 7,10 С вә 10№-ли дузсуз пәһризләрдә
истифадә етмәк јахшы олар, лакин 5, 8, 11,15-чи
пәһризләрдә дә тәтбиг етмәк мүмкүндүр. Бунлар үчүн
чөрәк квасы әсас көтүрүлә биләр, лакин ону су илә дурул-
аншдырылмыш гатыгла әвәз етмәк олар. Сојуг
шорбаларын тәркибинә хырда доғранмыш чиј вә суда
биширилмиш тәрәвәз, әт, доктор колбасасы дахилдир.
Пәһриздән асылы олараг онун тәләбләринә чаваб верән
әрзаг мәһсуллары сечилиб ајрылыр.

Мејвә вә киләмејвә шорбалары. Белә шорба тәзә вә ја
гурудулмуш мејвә вә киләмејвәләрдән, мејвә вә киләмејвә
ширәләриндән вә ја шәрбәтләриндән һазырланыр. Гуру-
дулмуш мејвә вә киләмејвәләри бир-бир тәмизләјиб, ики
дәфә сојуг суда јујуб, үстүнә гајнар су төкүб, гапағы өр-
түлмүш газанда һазыр оланадәк биширирләр. Сонра шә-
кәр әлавә едирләр.

Тәзә мејвә вә киләмејвәләрдән шорба һазырладыгда
онларын нормасынын јарысы һәлим һазырламаға сәрф
олунур. Киләмејвәләри бир-бир тәмизләјиб, сојуг суда ју-
јуб, әзиб ширәсини чыхарырлар. Мејвәләри сүрткәчдән
кечириб ширәсини чыхардыгдан сонра сојугда сахлајыр-
лар. Сүрткәчдән кечирилмиш, сыхылмыш мејвә һиссәлә-
ринин үстүнә исти су төкүб сүзүрләр. Һәлимә шәкәр
әлавә едиб, ону сыхыб чыхарылмыш ширә илә гарышды-

ырлар; шорба сүфрәјә сојуг вериләчәксә, сојудурлар.
лмыш мејвә вә киләмејвәләри бүтөв вә ја доғранмыш
лда (мејвәләрин өлчүсүндән асылы олараг) һазыр
орбаја салырлар. Әтир үчүн пәһриздә ичазә верилән
вијјат (михәк, дарчын, гурудулмуш лимон габығы вә с.),
әкәр әвәзинә бал әлавә едилә биләр. Пәһриздә ичазә
риләрсә, мејвә-киләмејвә шорбаларына гајмаг вә ја тәзә
ма гатмаг олар. Сүфрәјә исти шәкилдә верилдикдә
шмиш дүјү, вермишел, әриштә әлавә едилә биләр.

Тәзә мејвәләрдән һазырланмыш шорбалар 1, 2, 3, 4в,
, 5, 10, 10С, 11, 13, 15№-ли, гурудулмуш мејвәләрдән һа-
ырланан шорбалар исә 3, 5, 7, 10, 10С, 11, 15№-ли пәһриз-
әрдә тәтбиг олунур.

Әт хөрәкләри (икинчи хөрәкләр)

Пәһриз гидаланмасында мал әти, дана әти, гојун әти,
онуз әти, довшан әти, тојуг әти, һинд тојугунун әти ис-
ифадә едилир. Бүтүн һалларда әт јағсыз олмалыдыр
ағлы әт һеч бир пәһриз столу үчүн ичазә верилмир).
Олур ки, хөрәкләрин һазырланмасыны тәсвир едәркән
тин јағсыз олмасы һәр дәфә нәзәрә алынмалыдыр.

Әтин биринчили ишләнмәси чох вахт онун донунун
чылмасы илә башланыр ки, бу да бә'зи гајдалара риајәт
лунмасыны тәләб едир.

Әти дондураркән әзәлә һүчејрәләриндән, һүчејрәара-
ы саһәләрә тәркибиндә дојәрли маддәләр олан маје-әт
ширәси вә ја әт сују ифраз олунур. Әтин донуну ачаркән
үчејрәләр әт ширәсини кери удур, лакин суја салдыгда,
үчејрәләрин удлуғу ширәнин мигдары хејли азалыр.
Олур ки, донмуш әтин дону ачыларкән өз башланғыч хү-
усијјәтләрини даһа там бәрпа етмәси үчүн онун донуну
аваш-јаваш мүмкүн олдугча ири тикәләрдә, асылмыш вә-
зијјәтдә ачмаг лазымдыр. Әтин дону сүр'әтлә ачылдыгда
, термик ишләнмәдән сонра гуру вә дадсыз олур. Чәм-
дәкдә вә ја јарымчәмдәкдә әтин донуну ачдыгдан сонра
ону һиссәләрә бөлүрләр. Өн вә арха һиссәләрә бөлүр, сјни
заманда әти сүмүкдән ајырыр вә тәмизләјиб һазырлајыр-
лар – артыг пиј вә вәтәрләр кәнар едилиб, кәнарлары кә-
силир.

Әтин термик ишләнмәсинин ән чох јајылмыш үсулу
суда биширмәкдир. Бу, әт зүлалларынын денатурасијасы-
на, һәлл олма габилијјәтини итирмәсинә вә шишмәсинә

сәбәб олур. Биринчили денатурасија әтин даһа јахшы м нимсәнилмәсинә көмәк едир. Лакин узун мүддәт (2–2,5 с атдан артыг) биширдикдә әт зүлалынын икинчили ден турасијасы төрәнир ки, бунун да нәтиҹәсиндә онун м нимсәнилмәси азалыр.

Әти суда биширдикдә, тәркибиндәки екстрактив ма дәләрин бөјүк бир һиссәси булјона кечир. Екстрактив ма дәләр арасында бөјрәкләрин, гараҹијәрин вә үрәјин фә лијјәтини чәтинләшдирән пурин әсаслары вардыр к бунлар 5. 7, 9, 10№-ли пәһризләрдә кәнар едилмәлиди Онлары кәнар етмәк үчүн әти һәр бири 100 г олан кичи тикәләр шәклиндә 5–7 дәгигә әрзиндә суда биширмәк в сонра әт хөрәкләри һазырламаг үчүн јарымфабрикат ки ми истифадә етмәк кифајәтдир. Лакин мә'дә ширәси сек ресијасынын ојадыҹылары олан азотлу маддәләр белә гы са мүддәт әрзиндә бишәркән там кәнар олмур. Бишир мә мүддәтинин узадылмасындан вә тикәләрин өлчүләри нин кичилдилмәсиндән башга, температурун артырылма сы да онларын кәнар едилмәсинә көмәк едир; гајнама тем пературуна (100°C) нисбәтән 80–85°C температурда б маддәләр даһа аз кәнар олур. Тикә шәклиндә биширилмә јә нисбәтән, котлетләр вә гијмәдән һазырланан дикәр мә' мулат һазыр оланадәк бишәркән екстрактив маддәләр да һа аз кәнар олур. Буғда биширдикдә әтдән екстракти маддәләрин хариҹ олмасы азалыр. Әт гијмәсинә чөрәк вә хүсусән дүјү әлавә етдикдә дә бу азалыр. Пәһриз хөрәкләри үчүн әтин биширилмәси үсулуну сечәркән бүтүн бунлар рәһбәр тутулмалыдыр, 1, 4, 5, 6, 7, 10№-ли пәһризләр үчүн онларын там хариҹ олмасына, 2, 3, 11, 15–чи пәһризләр үчүн исә – сахланылмасына наил олмаг лазымдыр.

Әтин тәркибиндә аз вә ја чох мигдарда бирләшдириҹи тохума вардыр ки, бу да онун һәзм олунуб мәнимсәнилмәсини чәтинләшдирир. Ҹаван һејван вә гојун әтинә нисбәтән јашлыларын әтиндә бирләшдириҹи тохума даһа чохлур. Ҹәмдәјин арха һиссәсиндә әтин һәзм олунан бирләшдириҹи тохума аздыр; бу һиссәнин әти гызартмаг үчүн даһа јарарлыдыр. Һалбуки тәркибиндә бирләшдириҹи тохуманын чох олдугу әти суда биширмәк вә ја ... мәк даһа јахшыдыр.

Пәһриз гидаланмасында чох вахт гијмәдән һазырланан әт хөрәкләри тәтбиг едилир. Әт гијмәсиндән хөрәјин әсас тәркиб һиссәси кими дә, тәрәвәз, јарма, макарон вә ун

ә'мулатынын ашкары кими дә истифадә едилә биләр.
әһриз хөрәкләри үчүн башлыча олараг суда биширилмиш әтдән һазырланмыш гијмә ишләдилир. Әти сулa бишириб, сојудуб, ики дәфә әт машынындан бурахыб, хөрән ресептинә мүвафиг олараг мүхтәлиф мәһсуллар (бәрк биширилиб доғранмыш јумурта, говрулмуш соған, хырда доғранмыш көјәрти, тез овулан сыјыг, исладылмыш чөрәк, суд, пөртүлмүш тәрәвәз вә с.) әлавә едирләр.

Гијмә чиј әтдән һазырланарса, ону да ики дәфә әт машынындан кечирир вә биширилмиш әтдән һазырланмыш гијмә кими дикәр мәһсулларла гарышдырырлар. Јарма вә ун мә'мулаты үчүн һазырланмыш чиј әт гијмәси әввәлә говрулур.

Ичинә бишмиш әт вә дүјү гојулан долма һазырладыгда гијмәни тез овулан дүјү вә јағла гарышдырмаг лазымдыр. Кәләми тәмизләмәк, озәјини кәсиб чыхармаг, үстүнә гајнар су төкмәк, 20–25 дәгигә биширмәк, сојутмаг, ајры-ајры јарпаглара ајырмаг, саплагларыны кәсиб гијмәкешлә үнкүлчә дөјәчләмәк лазымдыр. Сонра кәләм јарпагларын ичинә гојуб бүкүр, дәрин габа (таваја) гојур, булјон әлавә едиб биширирләр. Үстүнә хамадан, соғандан, томатдан вә тәрәвәз һәлиминдән ибарәт соус төкүб һазыр оланадәк биширирләр (вә ја духовкада гыздырырлар).

Гарамал вә гојун әтиндән башга, пәһриз гидаланмасында тојуг, чүчә, һинд тојугу, довшан әти дә истифадә едилир. Чүчә вә довшан әтиндән булјон һазырламаг мәсләһәт көрүлмүр, чүнки онлар чох зәиф олур. Онларын әтиндә бирләшдиричи тохума аз олдуғундан, суда биширилмиш шәкилдә 1-чи, унламадан гызарлылмыш шәкилдә исә 2-чи пәһризи дахил едилә биләр.

Гоча гушларын әтиндән әсасән котлет һазырлајырлар вә ја суда биширилмиш шәкилдә хөрәкләр һазырламаг үчүн истифадә едирләр.

Гуш ичалаты чыхарылмамыш һалда кәтирилдикдә онун галмыш ләләкләрини чыхарыр (түкләрини јонур), ун сүртүр, түстүләнмәјән одда үтүр, диз ојнағындан 1–2 см ашағыда ајагларыны, ахырынчы фәгәрә сәвијјәсиндә бојнуну кәсир, гарнындан апарылмыш кәсикдән чинәдаңыны вә ичалатыны чыхарырлар. Артыг дахили пији дә харич едиб, тәмизләјиб, ичалаты чыхарылмыш гуш бир нечә дәфә сојуг су илә јујулмалыдыр. Мә'дәсини, бојнуну, башыны вә пәнчәләрини јахшы тәмизләдикдән сонра бунлардан булјон, рагу, һәлмәшик, гарачијәриндән исә паштет һазырламаг үчүн истифадә едирләр. Пәһризин

тәләбләринә мүвафигдирсә, дахили пијиндән икинчи хө-рәкләрә әлавә етмәк олар.

Ев гушларынын чан әтиндән тәбии вә ичли котлетлә-һазырлајырлар. Ону вәтәрләрдән диггәтлә тәмизләјиб, ики дәфә әт машынындан кечириб, сүдлә вә ја суда исла-дыб сыхылмыш габыгсыз бојат чөрәклә гарышдырыб, дуз гатыр вә јенидән әт машынындан кечирирләр.

Кнел (күфтә) һазырламаг үчүн вәтәрләрдән тәмиз-ләнмиш әти 3–4 дәфә сых торлу әт машынында-бурахыб, сојудулмуш аг соусла гарышдырыб, ду-гатылыр, чалыныб, гашыгдан јаг сүртүлмүш тава-төкүлүр, үстүнә илыг су әлавә едиб һазыр оланадә-биширирләр. 1, 13, 15№-ли пәһризләрдән истифадә олунур.

Довшан әти өз гида дәјәринә, кулинарија хүсусијјәтлә-ринә вә пәһриз гидаланмасында истифадә едилмәк им-канларына көрә тојуг әтинә јахындыр. Һәм тикә, һәм д-котлет күтләси шәклиндә гызардылмыш вә буғда биши-рилмиш хөрәкләр һазырламаг үчүн ишләдилир.

Бөјүк вә кичик һејванларын чәмдәјини ишләјәркән бир-сыра әлавә мәһсуллар алыныр. Бунлардан јалныз менјун-мүхтәлифләшдирмәк үчүн дејил, һәм дә пәһриз мәһсул-лары кими истифадә етмәк олар. Онлардан гарачијәрин тәркибиндә чохлу дәмир олдуғундан, анемијанын мүали-чәсиндә әһәмијјәтлидир. Һәлмәшијин тәркибиндә екст-рактив маддәләр аз олдугу үчүн гарачијәрин вә мә'дәнин кәскин хәстәликләри заманы истифадә едилә биләр (1-чи вә 5-чи пәһризләр). Бејнин тәркибиндә фосфор чох олду-ғундан, 11-чи пәһриз үчүн мүнасибдир.

Әлавә мәһсуллары ишләдикдә, чәмдәкләри бөләркән онларын асанлыгла чиркләндијини вә тез хараб олдугуну нәзәрә алараг, санитарија тәләбләринә хүсусилә чидди риајәт етмәк лазымдыр. Гарачијәрдән еһтијатла өд кисә-сини, ири ахачаглары вә дамарлары кәнар едиб, пәрдәни чыхарырлар. Һәлмәшик һазырламаг үчүн ајаглары үт-мүр, түкүнү гајнар суда тәмизләјирләр.

Балыг хөрәкләри

Балыг хөрәкләри тәзә, сојудулмуш вә ја дондурулмуш балыгдан һазырланыр. Шор балыгдан, бир гајда олараг, пәһриз гидаланмасында истифадә едилмир. Истисна ола-раг 11-чи вә 15-чи пәһризләрдә исладылмыш сијәнәкдән истифадә етмәјә ичазә верилир. Сых торда тутулан дон-дурулмуш балыгын донуну азча дуз гатылмыш (2 л суја 10–15 г хөрәк дузу) суда 2–4 саат әрзиндә ачырлар.

Балығын һазырланмасы хүсуси әрсин васитәсилә пулрыны тәмизләмәклә башланыр. Әввәлчәдән гајнара рмәклә бу иш асанлашдырылыр. Дәриси галындырса, шынын әтрафында даирәви кәсик вә арха үзкәчләрин р ики тәрәфиндә кәсикләр апарыб ону чыхарырлар, лә дәрини әтдән ајырырлар. Сонра онурға сүтунуну баынын јанында кәсиб башы илә бирликдә вә ја гарныны смәклә ичалатыны чыхарырлар. Балығы ики ләфә сојуг илә јујуб пулларын, селијин вә ган лахталарынын гаыгларыны сәлигә илә тәмизләјирләр. Сонра порсијалара увафиг даирәви тикәләрә бөлүрләр. Әт кими, балығын тәркибиндә азотлу маддәләр олуб, суда биширәндә охлу мигдарда кәнар олур – булјона кечир. Һәм маједә, м дә буғда биширилмиш балыг һәзм јолунун кимјәви һәтдән горунмасына јөнәлдилмиш пәһриз столларында тбиг едилир. Әт мә'мулатындан фәргли олараг, балыг јмәсиндән әлавәсиз (чөрәк, јумурта вә с.) һазырланмыш тлетләр биширилəркән тикә илә биширилән ејни лыға нисбәтән екстрактив маддәләри бир гәдәр чох тирир. Әтдә олдугу кими, балығын да јумшаг һиссәсин- бирләшдиричи тохума вардыр, анҹаг әтдән фәргли араг, балығын бирләшдиричи тохумасы даһа јахшы әлл биширвә мәнимсәнилир. Буна көрә дә балыг даһа з һәлл биширасан чејнәлинир. Одур ки, әтин јалныз ырдаланмыш шәкилдә верилә билдији пәһризләрдә лыгы тикә илә вермәк олар.

Балығы буғда вә ја суда биширмәкдән башга, өз сујун- биширмәк вә ја пөртмәк (аз мигдарда балыг булјонун- вә ја 1 кг балыға 100 г суда), хәмирин ичинә гојуб би- ирмәк вә ја гызартмаг олар. Екстрактив маддәләрин кә- ар едилмәсини тәләб едән пәһризләр үчүн балығы гы- ртмагдан әввәл јарымһазыр оланадәк суда биширмәк азымдыр. Пөртмә вә өз сујунда биширмә хүсусилә әтин сүмүкләрин јумшалмасына вә балығын ширинлијинин ртмасына сәбәб олур.

Нәрә вә сых торла тутулан ири балыглары өз сујунда иширмәздән вә пөртмәздән әввәл говурмаг мәсләһәт кө- үлүр (9, 11, 14-чү пәһризләр үчүн). Балығы хырда доғ- анмыш көкләр (чуғундур, кәрәвиз) вә баш соғанла бирлик- өз сујунда биширирләр. Хәмирин ичинә гојуб сачда вә орсион таваларда да биширмәк олар. Бунун үчүн һазыр- анмыш балығы гарнирлә бирликдә јағ сүртүлмүш вә аз игдарда соус төкүлмүш сача вә ја таваја гојур, соусун га- анынын үстүнә төкүр, сухары сәпир вә чөһрајы габыг

ланынын үстүнә төкүр, сухары сәпир вә чәһрајы габы
әмәлә кәләнәдәк духовкада биширирләр. Сүфрәјә верә
кән үстүнә биткн јағы чиләјир вә хырда доғранмыш к
јәрти сәпирләр.

Һәм чиј, һәм дә суда биширилмиш балығы вә балы
дан һазырланмыш котлети гызардаркән битки јағында
истифадә етмәк лазымдыр. Балығы дәрили тикә шәкли
дә гызардаркән дәрисиндә 2–3 кәсик апарылмалыдыр к
гызардыгдан сонра өз формасыны сахласын. Белә гыза
дылмыш балыға дуз, сухары, ун вә ја ағ чөрәк гырынть
лары сәпирләр. Гызартма заманы тикәләрин һәр ики т
рәфи пилатәдә говрулуб, духовкада сонадәк гызардылы
2-чи пәһриз үчүн котлет унланмамыш гызардылыр. Ир
балыглардан котлет һазырладыгда јалныз сүмүкләрин
дејил, дәрисини дә кәнар едирләр.

Јумуртадан һазырланан хөрәкләр

Јумурта тамдәјәрли зүлалларын, јағларын вә витамин
ләрин гијмәтли мәнбәјидир. Ондан пәһриз гидаланмасын
да кениш истифадә едилир, лакин тәркибиндә холестери
чох олдуғундан, холестерин мүбадиләсинин нормалашды
рылмасына јөнәлдилмиш (5, 10-чу вә с.) пәһризләрдә мәһ
дуд шәкилдә (күндә 1 әдәд) ишләдилир. Һәтта, ган серу
мунда холестеринин мигдары артдыгда да, јумуртаны та
мамилә галаган етмәјә билаваситә әсас јохдур, чүнки ор
ганизмдә холестеринин башлыча мәнбәји гида дејил
ендокен синтездир. Пәһриз гидаланмасында јалныз тоју
јумуртасындан истифадә едилир, тәзә јумуртадан башга
донмуш јумурта гарышығы (меланж) вә јумурта тозу д
ишләтмәк олар. Пәһриз јумуртасынын орта күтләси (га
бығсыз) – 48 грамдыр. Бир јумуртаны 13,3 г јумурта тозу
әвәз едир.

Хәстәләрә јумурта бүтөв шәкилдә, илыг биширилмиш
вә ја бәрк һалда верилир. Гијмәјә әлавә етмәк вә соуслар
үчүн јумуртаны бәрк биширирләр. Биширмәздән әввәл ју-
мурта сојуг суда јујулмалыдыр. Јумурта 3–3,5 дәгигә әр-
зиндә илыг, 4–4,5 дәгигә әрзиндә нисбәтән јумшаг, 8–10
дәгигә әрзиндә исә бәрк бишир. Бишмиш јумурталары
дәрһал сојуг суја салмаг лазымдыр ки, габығы асан сојул-
сун. Һәм дә јумуртаны бишәркән әмәлә кәлән дәмирин
сулфидли бирләшмәләринин јумурта сарысыны јашым-
тыл рәнкә бојамасынын гаршысыны алыр.

Хараб олмуш јумурта үмуми күтләјә гарышмасын дејә,

әр бир јумуртаны үмуми габын үзәринә јох, ајрыча бош-б үзәриндә сындырмаг лазымдыр.

Јумуртадан һазырланан әсас хөрәкләр омлет вә гајға-гдыр. Омлет һазырламаг үчүн јумуртаны сүд вә су илә рышдырыб, дуз төкүрләр, алынмыш гарышығы порси-формаларына сүзүб, онларда вә ја тавада буғда биши-рләр, јахуд порсион тавада гызардырлар. Гызардаркән мурта гатышығыны гарышдырмаг лазымдыр. Омлет гојулмуш әтли хөрәк шәклиндә һазырлана биләр. ундан өтрү гызардылмыш омлет һазырлајыб гијмәни а бүкүрләр.

Јумурта тозундан хөрәк һазырладыгда ону әләјиб, 100 г за 350 мл су гарышдырыб һәлл едирләр. Јумрулар олма-ын дејә, әввәлчә аз мигдарда суда овхалајыб, сонра галан ју әлавә едирләр. Гарышдырыб, һалға илә чалыб, 25–30 эгигә сахлајыб сүзүрләр. Сонра буғда биширир вә ја гы-рдырлар. Алынмыш күтләнин 60 грамы бир јумуртаја уватигдир.

Кәсмикдән һазырланан хөрәкләр

Кәсмик тамдәјәрли сүд зүлалынын мәнбәјидир. Зүла-ын мигдарына көрә орта һесабла әтдән кери галмыр. әһриз гидаланмасында 5 вә 10С №-ли пәһризләрдә ке-иш тәтбиг олунан јарыјағлы кәсмикдән (9% јағ) истифа-едилир. Јағларын мәһдудлашдырылмасыны тәләб ет-әјән пәһризләрдә јағлы (18% јағ) кәсмик ишләдилә би-әр. Кәсмији тәбии шәкилдә дә ишләтмәк олар, ондан со-, исти вә ширин хөрәкләр дә һазырламаг мүмкүндүр. әрәк һазырламаг үчүн кәсмији әт машынындан вә ја ртмәчләп кечирирләр. Кәсмикдән суфле һазырладыгда ртмәчләп кечирилмиш кәсмијә гатыг, көпүк шәклинә алынмыш јумурта ағы әлавә едирләр; нәтичәдә кәсмик тләси јумшалыр. Бир сыра пәһризләрдә кәсмик хама, әкәр вә ја ону әвәз едән мәһсулларла бирликдә сүртмәч-ән кечирилмәмиш һалда да тәтбиг едилә биләр.

Кәсмикдән һазырланан хөрәкләрин туршулуғуну азалт-аг үчүн кәсмији картоф пүреси илә гарышдырырлар. әсмикдән һазырланмыш хөрәкләрин дадыны јахшы-шдырмаг үчүн илыг суда һәлл едилмиш ванилин (1 г нилинә 50 мл) әлавә едирләр.

Јармалардан, макарон мә'мулатындан вә пахлалылардан һазырланмыш хөрәк вә гарнирләр

Гарнир кими јарма, макарон мә'мулаты вә пахлалылар-дан, адәтән, әт вә балыг хөрәкләри һазырладыгда исти-фадә олунур.

Гарнир үчүн әсас хөрәк (сыјыг, запеканка, пудинг в. с.) һазырламагдан өтрү көтүрүлән мәһсулун јары мигда-ры (75%-дән чох олмајараг) көтүрүлүр. Гарнирләр хөрәк-ләрдән һәм дә бунунла фәргләнир ки, онлара шәкәр га-тылмыр. Хөрәји сүфрәјә 2–3 гарнирлә вердикдә, һәр бири-нин порсијасы мувафиг олараг азалдылыр.

Мәһсулларын һәмин групунун әввәлчәдән ишләнмәс-индән ибарәтдир ки, онлары биширмәздән әввәл кәнар га-рышыглардан бир-бир тәмизләјиб, әләјиб, исти суда јују-лар. Манна јармасыны анчаг әләјир, макарон мә'мулаты-ны исә бир-бир тәмизләјирләр. Биширилмәсини сүрәтлән-дирмәк үчүн гарабашаг јармасыны духовкада гызардыб, пахлалылары (габығы сојулмуш нохуддан башга) ши-шәнәдәк бир нечә саат әрзиндә сојуг суда исладырла-. Сујун температуру 12–13°С олмалыдыр, бундан јүксә олса, туршума башлајар, һәлл бишмәк габилијјәт-писләшәр.

Сыјыгларын ашағыдакы нөвләри һазырланыр: те-овулан, јахшы һәлл бишән, өз формасыны сахлајан вә ја-пышмајан дәнләрдән, гаты консистенсијалы, бошгабда ја-јылмајан, дуру сүрткәчдән кечирилә Биширмә мүддәти јармадан асылыдыр. Сыјыглары су сүддә вә ја су га-тылмыш сүддә биширирләр.

Јарманы ичиндә өлчүлмүш мигдарда гајнар су олан габа төкүб, дузлајыб, о вахтадәк гарышдырырлар ки, јар-ма бүтүн сују өзүнә чәксин. Јанмасын дејә, һазыр олана-дәк су һамамында биширилир. Биширмә процесиндә су-әлавә етмәк мәсләһәт көрүлмүр. Сүддә су гарышығын-дан сыјыг биширәндә ону гатылашанадәк суда, сонра исә сүд әлавә едиб, су һамамында сонадәк биширирләр.

Тез овулан сыјыг алмаг үчүн јарманы азча дуз гатыл-мыш чохлу мигдарда гајнар суда 8–10 дәгигә әрзиндә би-ширмәк, сонра сујун артығыны төкүб, сыјығы су һамамы-на гојуб, сонра биширмәји давам етдирмәк лазымдыр

анна вә дөјүлмүш јармадан дикәр сыјыглар һазырламаг үн дүјүнләрин әмәлә кәлмәсинә јол вермәмәкдән өтрү у тәдричән, јахшы гарышдырараг ичиндә гајнар су вә сүд олан габа төкмәк мәсләһәтдир.

Пудинг үчүн јармадан гаты сыјыг һазырламаг. Бунун үн 60°С-дәк сојујана гәдәр бөлкү үзрә мәһсуллары төб, јумурта ағыны чалыб сыјыға әлавә едиб, јағ сүртүлүш формалара вә ја тавалара төкүб, буғда бишрирләр ја хәмирин ичинә гојуб гызардырлар Запеканкаја јуртаны чалмамыш гатырлар. Котлет вә күфтә үчүн дә ты сыјыг бишириб, 60°С-дәк сојудугда чиј јумурта илә рышдырыб, котлет вә күфтә дүзәлдирләр, сухары илә унлдыгдан вә ја унламамыш буғда бишрирләр.

Пахлалылардан хөрәк һазырладыгда онлары сојуг суја лыб (мәһсулун 1,0 кг-на 2 литр) вә һазыр оланадәк биириб, дузлајырлар. Пүре һазырламаг үчүн хәлбирдән вә сых торлу әт машынындан кечирирләр.

Азәрбајчанда јармалардан ән чох дүјү ишләдилир. Онан ән чох плов һазырламаг үчүн истифадә едилир ки, буун да онларла нөвләри вардыр. Пловларын бир чох нөврини һазырланмасы технолоҝијасында чүзи дәјишикикләр едилсә, мүаличәви гидаланмада тәтбиг олуна биәр. Јүксәк кејфијјәтли плов һазырламаг үчүн дүјүнүн шләнмәси технолоҝијасынын мүәјјән гајдаларына әмәл тмәк лазымдыр.

Дүјүну тәмизләјиб сојуг суда исладырлар. Суја ичиндә уз олан тәнзиф кисәчик салыныр. 12 саат ислатдыгдан онра дүјүну илыг су илә јујур, сонра дуз вурулмуш гајнар ја төкүлүр, 1 кг дүјүјә 6 л су вә 50 г дуз көтүрүлүр. Дүнү јарым һазыр оланадәк бишириб, ашсүзәндән сүзүрәр. Сүзүлмүш дүјүнү илыг су илә јумаг лазым дејил, үнки бу пловун кејфијјәтини ашағы салыр.

Газана јағ гојуб гыздырырлар. Сонра дибинә газмаг умурта гатылмыш дузсуз хәмирин назик гаты) дөшәјиб үзүлмүш дүјүну төкүрләр. Дүјүнүн арамла бишмәси үн газаны көзәрмиш көмүр гојулмуш хүсуси гапагла өтмәк мәсләһәт көрүлүр. Пловун ичиндән буғ чыханаәк зәиф одда арамла бишрирләр. Сонра пловун үстүнә ридилмиш кәрә јағы чиләјирләр.

Макарон мә'мулатындан хөрәкләр (мүстәгил хөрәкләр вә ја гарнирләр).

Јахшы тәмизләнмиш мәһсулу исти суја төкүб (1 к мәһсула 6 л су), һазыр оланадәк бишириб, ашсүзәндән сү зүр, сонра јапышмасын дејә, әридилмиш јағла гарышды рырлар. Запеканка үчүн макарону сүзмәдән аз мигдарда дузланмыш суда биширирләр. Запеканканы јармадан ол дуғу кими һазырлајырлар.

Бүтүн бу хөрәкләри јағла, ширин хөрәк ширәләри вә ј гарнир кими, мүхтәлиф соусларла сүфрәјә верирләр.

Хәмирдән һазырланан хөрәкләр

Биширилмиш вә гызардылмын хәмирдән исти икин чи хөрәкләр пәһриз гидаланмасында ишләдилмир, чүнк пәһризләрин чохунда бунлар әкс-көстәришдир. Хәмир дән һазырланмыш бә'зи мә'мулат (әриштә, клјотск фрика дел, дүшбәрә) шорбалара дахил едилир.

Мајаланмыш хәмир һазырламаг үчүн уну әләјиб, мај ни (су, сүд) 35°С-дәк гыздырыб, онун аз бир мигдарынд мајаны һәлл едиб, дуз, шәкәр әлавә олунур вә буну мај нин галан һиссәси илә гарышдырырлар. Һазырланмыш уну онун ичинә төкүб, јумурта әлавә едир, дүјүнсүз бир чинсли хәмир аланадәк јахшы гарышдырырлар. Галхсы дејә 2–3 саат исти јердә сахлајыб, шиддәтлә галхдыгд исә 1–2 дәфә әзирләр.

Кәлмиш хәмири 1 мм-дәк галынлыгда јајыр вә нази јонгарлар шәклиндә хырда дограјыр (әриштә үчүн), даи рәчикләр вә хырда квадратлар шәклиндә кәсир (дүшбәр үчүн), кичик дүјүнләр шәклиндә јумрулајыб (артыг ундан тәмизләмәк үчүн әләји чырпыр) гајнар суја (дүшбәрә) в ја һазырланмыш гајнар булјона (әриштә, клјотск) төкүб һазыр оланадәк биширирләр.

Тәрәвәздән һазырланан хөрәкләр вә гарнирләр

Тәрәвәздән һазырланан хөрәкләр вә гарнирләр пәһриз столларындан чохунун мүһүм компоненти олуб аскорбин туршусунун вә дикәр витаминләрин, минерал дузларын, селлүлозанын мәнбәји, гијмәтли енержи ма териалы вә гиданы кениш сурәтдә мүхтәлифләшдирмәјә

икан верән васитә кими онлара дахил едилир. Шорларын чохлу нөвләрини, мүстәгил сојуг вә исти икинчи рәкләр (күтләси 200–250 г олан) әт вә балыг хөрәкләри үн гарнирләр (150–200 г), еләчә дә сојуг гәлјаналтылар зырламаг үчүн тәрәвәздән истифадә едилир.

Тәрәвәзин биринчили ишләнмәсинә – онун бир-бир сеилиб ајрылмасы, чиркләнмә вә туллантылардан тәмизнмәси, габығынын сојулмасы (мејвәкөклүләр вә көк јумлары), ики дәфә сојуг суда јујулмасы, кәсилмәси вә дир үсулларла хырдаланмасы аиддир.

Термик ишләнмә тәрәвәзин гида дәјәринин мүмкүн дәр там сахланылмасыны тә'мин едир. Тәрәвәзин суда, ширәсиндә биширнлмәси, пөртүлмәси, гызардылмасы хәмирин ичиндә биширилмәси тәтбиг олунур. Ән мәгдәујғун үсул буғда биширмәкдир ки, бунун үчүн дә һәр нсы габдан истифадә етмәк мүмкүндүр. Габын ичинә аглары олан тор гојуб, сујун сәвијјәсини тордан ашағыда хлајыб, тәрәвәзи исә торун үстүнә гојуб биширирләр. ејвәкөклүләри суда биширдикдә онлары дузланмыш ја салмаг лазымдыр, сујун сәвијјәси тәрәвәзин сәвијјәндән 1 см јухары олмалыдыр. Картофу бишираркән гајмадан 15–20 дәгигә сонра суjу төкүб, буғда биширмәк зымдыр. Тәрәвәз ағзы бағлы габда, азча дуз гатылыш суда (пәһриз буна имкан верирсә), зәиф гајнатмагла шириләлидир. Сүрткәчдән кечирилмиш хөрәкләр һарламаг үчүн тәрәвәзи әләкдән вә ја сүрткәчдән, јахуд машынындан (картофу јалныз исти һалда) кечирирләр. әлл бишмәсини јахшылашдырмаг үчүн тәрәвәзә сода авә етмәк олмаз, чүнки бу бир сыра витаминләрин парланмасына сәбәб олар. Тәзә дондурулмуш тәрәвәзин онуну ачмадан исти суја салырлар. Гурудулмуш тәрәвәи биширмәздән әввәл 1 саат әрзиндә сојуг суда исладырр. Бир чох хөрәкләр үчүн тәрәвәзи аз мигдарда суда вә лјонда пәртүр вә ја өз сујунда бишириб, бә'зән аз мигрда јағ әлавә едирләр. Бу, 1б, 1, 4б, 4в, 5а, 5п, 13 №-ли һризләрдә тәрәвәз мүстәгил хөрәк вә ја гарнирләр кии пүре шәклиндә һазырланыр. Пајчыглар вә ја кубикләр әклиндә доғраныб өз сујунда биширилмиш, сүд соусу тылмыш тәрәвәз, 2, 3, 4 в, 5, 6, 7, 8, 9, 10С, 11, 15-чи пәһизләрдә тәтбиг едилир. Сүрткәчдән кечирилмиш шәилдә онлар 1б, 1, 2, 4б, 4в, 5а, 5п, 10а, 13 №-ли пәһризләрдә тбиг олунур.

Суда, өз ширәсиндә биширилмиш, говрулмуш тәрәвәздә гызардылмыш хөрәкләр бишириб, ағ соусда вә ја хамад гызардырлар. Хөрәк 1, 5, 13 №-ли пәһризләр үчүн нәзәрд тутулубса, тәрәвәзи сүрткәчдән вә ја әт машынында кечирмәк мәсләһәтдир. Тәрәвәздән һазырланмыш запе канка вә котлетләрин сонракы ишләнмәси онларын овул масына јөнәлдилмәлидир вә ичәрисинә манна јармасы в с. әлавә едилмәлидир. Кәләми өз ширәсиндә биширир в ја тәбии шәкилдә гызадырлар.

Тәрәвәздән долма типли ич гојулмуш хөрәкләр һазыр лајырлар: помидор долмасы, бадымҹан долмасы, бибә долмасы вә с. Тәрәвәзә өз сујунда биширилмиш мәһсул лардан, бә'зән мүрәббәдән ич гојур, јағ сүртүлмүш форма лара вә ја таваја гојуб суд соусу вә ја тәрәвәз һәлиминд хама алтында гызардырлар. Говрулмуш (2, 3, 9, 11, 15-ч пәһризләр үчүн), өз сујунда биширилмиш вә ја јарым һа зыр оланадәк гызардылмыш (4в, 5, 6, 7, 8, 10-чу пәһризлә үчүн) пәһриз пөртүлүр; онлары соуслар, суд, булјонла пөртүрләр. Ағ баш кәләми әввәлчәдән термик ишләмә дән пөртмәк олар.

Тәрәвәздән гызардылмыш хөрәкләр дә һазырлајыр лар; чиј шәкилдә (картоф, балгабаг, јунан габағы), әввәл чәдән суда биширилмиш һалда вә ја сују бурахдыгдан сонра гызардырлар. Гызардылмыш балгабаг вә јунан га бағы 2, 6, 7, 9, 10С, 11, 14, 15 №-ли пәһризләрдә тәтбиг еди лә биләр. Тәрәвәзин термик ишләнмәси мүддәти онун нө вүндән вә ишләмә үсулундан асылыдыр. Бу мүддәт кифа јәт гәдәр олмалыдыр ки, хөрәјин јахшы лады ны вә јүксә дәрәҹәдә мәнимсәнилмәсини тә'мин етсин, лакин чох ол мамалыдыр ки, витаминләр итирилмәсин. Тәрәвәз бәра бәр сурәтдә гызардылмалыдыр.

Сојуг икинчи верилән хөрәкләр вә гәлјаналтылар

Бунлара салатлар, винегретләр, бир сыра әт вә балы мә'мулаты аиддир. Онлар сәһәр јемәјиндә вә шамда мүс тәгил хөрәкләр, наһарда гәлјаналтылар вә икинчи хөрәк ләрин јанында гарнирләр кими менјуја дахил едилир. Салатларын тәркибинә, адәтән, чиј тәрәвәз вә мејвәләр дахил олур. Онлар аскорбин туршусунун вә селлүлозанын мүһүм мәнбәјидир. Бунларын илкин ишләнмәси исти хөрәкләрин һазырландығы кимидир, лакин мәһсуллар корланмыш вә чүрүмүш јарпаглардан диггәтлә тәмизләнмәли вә јујулмалы, саплаглары кәсилиб атылмалыдыр

Сојуг хөрәкләр үчүн дә әт вә балыг мәһсулларынын ...мик ишләнмәси исти хөрәкләрдә олдуғу гајдададыр. ...рә көздирилән хөрәкләр һазырламаг үчүн мәһсулу ...-40 дәгигә гајнамыш сојуг суда исладыб, исти су вә ја ...јонла дурулашдырыб һәлл оланадәк фасиләсиз гарыш...раг гајнама дәрәчәсинә чатана гәдәр гыздырыб, бир ...дәр сојутмаг, бир һиссәсини мүвафиг формаја төкүб, со...учуја гојмаг, дибиндә вә диварларында желатин донма... башлајанда һазырланмыш мәһсуллары дөшәјиб, галан ...латини төкмәк лазымдыр ки, мәһсуллар 0,5 см галын...гда гатла өртүлсүн вә сојутма давам етдирилир.

Винегретләр үчүн тәрәвәзи тәмизләјиб, суда ајрыча ...шириб, доғрамалы, јеркөкү вә чуғундуру гарышдырма..., аз мигдарда суда вә ја тәрәвәз һәлиминдә сујуну бура...б, винегретә дахил олан тәрәвәзи чиј һалда мүвафиг ...раг доғраималыдыр. Сонра һамысыны гарышдырыб ...суси салат габларына гојуб, соус вә хама гарышдырмаг... һазырламанын сон мәрһәләси баша чатдырылыр.

Соуслар

Соуслар пәһриз јемәкләринин дадыны јахшылашды...ыр вә мүхтәлифләшдирир, онларын гида дәјәрини арты...ыб, бир сыра хөрәкләрин (духовкада гызардылмыш әт, ...фстрогонов вә с) әсас тәркиб һиссәсини јарадыр. Соус...р сүфрәјә һәмишә исти һалда верилир. Онлар әт вә ба...ыг булјонунда, тәрәвәз һәлиминдә, сүддә, хамада, јағда, ...ә'зән әтирли вә дадлы мәһсуллар әлавә етмәклә һазыр...аныр. Бә'зән соус әвәзинә хөрәјә јағ, гызардылмыш ха...а, әт булјону вә ја әти гызардаркән алынан ширә гатыр...ар.

Мүаличәви гидаланмада чох вахт ағ соуслар тәтбиг ...дилир. Бунлар әт вә ја балыг булјонунда рәнки дәјишил...әдән јағда гызардылмыш унда, хамада вә ја сүддә би...ширилир. Сүдлү "бешамел" соусу үчүн јағла бирликдә ...чыг-сары рәнкәдәк говрулмуш уну гајнадылыб сојудул...уш сујун аз бир мигдары илә гарышдырыб, гајнар сүдүн ...чинә төкүб, јенидән гарышдырыб гызардылан хөрәкләр ...чүн гаты хама һалына, галан хөрәкләр үчүн јарым дуру ...атылыг әмәлә кәләнәдәк биширирләр. Ун јағсыз гов...улубса һазыр соуса көрә јағы гатыб, биширмәни дајан...ырырлар. Ағ соусу буғда унундан башга, картоф унундан

вә ја дүјүдән һазырламаг олар. Дүјүнү суда бишириб ма
илә бирликдә сүзкәчдән кечирмәли, сонра гајнанмыш х
ма гытыб мүәјјән едилмиш мигдарда дуз гатмалы.

Хама соусларыны ја тәкчә хамада һазырлајырлар,
худ да она әт, балыг вә ја тәрәвәз һәлими дә гарышд
рырлар. Сонра гарышығы гајнама дәрәчәсинә чатдыры
она ун әлавә едиб һазыр оланадәк биширир вә сүзүрләр.

Әтли соуслар 8–10 саат суда биширилмиш әт вә ја с
мүк булјонунда һазырлајырлар, булјона әтин донуну ачы
гызардаркән алынан әт ширәси дә әлавә етмәк олар. Бу
дан башга, уну јағла вә јағсыз гәһвәји рәнк алынана г
дәр говуруб, сојудур, сонра тәрәвәзи хырда доғрајыб, ј
рым һазыр оланадәк јағда говуруб, томат пастасы әла
едир вә һазыр оланадәк говурурлар. Говрулмуш уну тем
пературу 50°С-дән јүксәк олмајан булјонла гарышдыры
говрулмуш тәрәвәзи әлавә едиб гапаг алтында тәхминә
45 дәгигә бишириб, сүзүб, мувафиг нормада дуз гатыр
лар.

Әт, балыг тәрәвәз булјонларында һазырланмыш соус
лардан 2, 3, 4б, 4в, 11, 15 №-ли пәһризләрдә, зәиф булјон
ларда һазырлананлардан һәм дә 8-чи вә 9-чу пәһризләрд
истифадә едирләр. 1, 5, 6, 7, 10 №-ли пәһризләр үчүн соус
ларда булјонлары тәрәвәз һәлимләри 4-чү пәһриздә дүј
һәлими илә әвәз едирләр. Томат пастасыны, лимон ширә
сини вә ја сиркәни соуслара 2, 7, 8, 9-чу пәһризләр үчү
әлавә едирләр. 1, 2, 5, 6, 7, 10 №-ли пәһризләрдә хөрәклә
рин үзәринә соус әвәзинә хама төкмәк вә ја бир тикә кәр
јағы әлавә етмәк олар. 7а, 7б, 7, 8, 10а, 10 №-ли пәһризлә
үчүн соус дузсуз һазырланмалыдыр.

Ширин хөрәкләр

Ширин хөрәкләр хош дад вә дојма һиссинин јаранма
сына сәбәб олур. Чох вахт ширин хөрәкләрин тәркибин
онларын дадыны јахшылашдыран турш мәһсуллар дахи
едилир. Ширин хөрәкләрдә тәзә, гурудулмуш һалда мејв
вә киләмејвәләрдән, онларын консервләриндән, ширәләр
дән, јумуртадан, сүддән, ун вә јармадан истифадә едилир
Һәр һансы јемәкдән сонра ширин чај, кофе, какао, ширин
хөрәји әвәз едә биләр. Ширин ичкиләрә вә јемәкләрә ком-
пот, кисел, желе, тәбии һалда крем, шәрбәт, мејвә вә килә-
мејвәләрин ширәси, хәмир мә'мулатлары, дондурма аид-
дир. Бу мәһсулларын илкин һазырланмасы дикәр хөрәк-
ләрдә олдуғу кими мүәјјән просесләр тәләб едир. Алма вә

мулдан ширин хөрәк һазырламаг үчүн илк нөвбәдә онрын тохум һиссәси кәсилиб чыхарылмалыдыр. Сонра ларын гаралмамасы вә витаминләрин парчаланмамасы үн дәрһал үзләриндә термики үсулларла ишләмә апарг лазымдыр. Термики ишләмәдән сонра онлардан ширин мә'мулатлар һазырланыр. Киселләри гаты, јарымдуру дуру етмәк онлара әлавә едилән нишастанын мигдаиндан асылыдыр: гаты етмәк үчүн 1 порсијаја (200 г) 15 јарымдуруја 10 г, дуруја исә 5 г нишаста нәзәрдә тутулдыдыр. Киләмејвәләри тохмагла әзир вә ја ширәчыхарн чиһаздан кечирирләр. Киләмејвәләр әзилдикдән сон алынан пүредән ширәни әләкдән вә ја тәнзифдән сыраг чыхарыб, сојуг јерә гојурлар. Галмыш киләмејвә тләсини (ләт) 5–10 дәгигә әрзиндә гајнар суда биширләр (сују 1 порсијаја 320 г һесабы илә көтүрмәклә ширәнин үмуми мигдары нәзәрә алыныр). Картоф нишастаны дәрдгат мигдарда сојуг суда вә ја сыхылмыш ширә һәлл едиб, киләмејвә ләтиндән сүзүлмүш гајнар һәлиә гатыб мүвафиг мигдарда шәкәр төкүб, гајнама дәрәчәинә гәдәр гыздырырлар. Бу вәзијјәтдә көтүрүб, чиј киләмејвә ширәси әлавә едиб, стәканлара төкүб, пәрдә әмә кәлмәсинин гаршысыны алмаг үчүн үзәринә шәкәр озу сәпирләр (2-3 г шәкәрдән).

Тәзә мејвәләрдән (алма, армуд вә с.) кисел биширдикдә нлары доғрајыб (тохум гутучуғуну кәнар етдикдән сона) гајнар суја салыр, һазыр оланадәк бишириб, маје илә ирликдә сүрткәчдән кечириб, һазырланмыш нишаста вә әкәр әлавә едир, гајнама дәрәчәсинә чатдырыб, стәканара төкүб, шәкәр тозу сәпирләр. Гуру мејвәләрдән кисел азырладыгда јахшы тәмизләнмиш мејвәләри һазыр олаадәк суда бишириб, тәкчә һәлимдә вә ја мејвә пүреси лавә етмәклә (пәһриздән асылы олараг) бишириб кисел азырлајырлар.

Киләмејвәләрин компот һазырламаг үчүн онун тумуну ыхардыб, үстүнә гајнар су төкүб, шәкәр әлавә едилир, ајнадыб сонра да сојудурлар. Гуру мејвәләрдән компот азырламаг үчүн исә онларын үстүнә гајнар су төкүб, 5–20 дәгигә бишириб, шәкәр гатмаг вә сојутмаг лазымыр. Сүрткәчдән кечирилмиш компот һазырланаркән мејә вә киләмејвәләр һазыр һала салыныр, сүрткәчдән кеирилир, һәлимлә гарышдырыб шәкәр гатылыр, сонра ајнама дәрәчәсинә чатдырылыб сојудулур.

Желе һазырламаг үчүн мејвә вә киләмејвәләр компот үчүн олдуғу кими һазырланыр. Желатини исти шәкәр

шəрбəтиндə һəлл едиб, мејвə вə ја киләмејвə ширəси, ја худ һəлим гарышдырараг сүзүб, формаја тəкəрəк сојудулар. Мусс һазырламаг үчүн ејни технолокија тəтбиг едилмəлидир, лакин 40°С-јə гəдəр сојутдугдан сонра она бу салыб бирчинсли көпүклү күтлə əмəлə кəлəнəдək чалылар. Желатинсиз мусс һазырламаг үчүн киләмејвə лəтиндəн һазырланмыш һəлимə шəкəр гатыб, гајнама дəрəчəсинə чатдырыб, манна јармасы сəпиб гарышдырараг 1 дəгигə биширирлəр, сонра киләмејвə ширəсини əлавə едиб, 40°С-дəк сојудуб вə чалараг формалара төкүб, сојуг јерə гојулмалыдыр.

Хəмирдəн һазырланан јүксəк калорили, тəркибиндə чохлу јағ олан ширин хөрəклəр мəһдуд сајда пəһризлəрдə (11, 15-чи, аз һалларда исə 2-чи пəһризлəр) тəтбиг едилир. Хəмирə хөрəк һазырлајаркəн ја она маја гатылыр, ја да гатылмыр, мајасыз олур. Сонра јағлы, јумшаг ундан, гат-гат биширилир. Бисквит хəмири кулинаријанын үмуми гајдалары үзрə һазырланыр.

4. АЗƏРБАЈЧАН МИЛЛИ КУЛИНАРИЈАСЫНЫН ХҮСУСИЈЈƏТЛƏРИ ВƏ ОНЛАРДАН ПƏҺРИЗ ГИДАЛАНМАСЫНДА ИСТИФАДƏ ЕДИЛМƏСИ ГАЈДАЛАРЫ

Азəрбајчаны бə'зəн планетимизин чоғрафи макети адландырырлар. Республика əразисинин релјефинин, дəниз сəвијјəси үзəриндə һүндүрлүклəринин мүхтəлифлији, дəнизин вə ғуру јарымсəһраларын јахын олмасы өлкəмиздə чохлу иглим зоналарынын јаранмасына сəбəб олмушдур. Битки вə һејванат алəминин, гида мəһсулларынын сонсуз мүхтəлифлији бунунла əлагəдардыр. Бу исə мүхтəлиф гида нөвлəри истеһсал етмəк үчүн бөјүк имкан јарадыр. Азəрбајчанын, дүнјанын шималдан чəнуба вə шəргдəн гəрбə кедəн гəдим тичарəт јолларынын кəсишдији јердə јерлəшмəси, өлкəмизин əһалисинин јалныз гоншу дејил, һəм дə узаг дөвлəтлəрин сакинлəри илə дə кениш тəмасда олмасы халгымызын кулинарија мə'мулатларынын чешидлəринин сон дəрəчə кениш олмасынын сəбəби ајдын олур. Халгымызын мəтбəхиндə гəбул олунмуш хөрəклəрин вə кулинарија мə'мулатынын бу гəдəр кенишлији, милли кулинарија əсасында чохлу сајда мүхтəлиф истигамəтли пəһриз столлары тəртиб етмəјə дəрин имкан јарадыр. Азəрбајчан мəтбəхиндə əрзаг мəһсулларынын суда биширилмəсиндəн кениш истифадə олунмасы хүсу-

лә диггәти чәлб едир. Бу, Азәрбајчан кулинаријасыны, ун хејринә олараг, Орта Асија өлкәләринин кулинарија- ндан фәргләндирир вә онун әсасында пәһриз гидалан- сынын тәртиб едилмәси имканларыны кенишлән- рир. Лакин Азәрбајчан кулинаријасынын мүаличәви даланма принсипләри илә тамамилә ујғун кәлмәјән зи хүсусијјәтләри вардыр. Олур ки, һәр бир Азәрбајчан рәјиндән мүаличәви гидаланмада истифадә етмәк маз. Бир чох хөрәкләрин һазырланмасы технолоки- ында мүәјјән дәјишикликләр едилдикдән сонра онлар- н истифадә олуна биләр.

Азәрбајчан кулинаријасында бир чох биринчи хөрәклә- н әсасыны гаты, јағлы, "кәскин" булјонлар тәшкил едир. ли шорбалардан фәргли олараг, Азәрбајчан хөрәкләри һа гатыдыр, чүнки бәрк мәһсулларын (әт, јарма, тә- вәз вә с.) мигдары ади шорбалардакы гәдәр олдуғу һал- , булјонун мигдары аздыр (адәтән, 1 порсијаја 50–200 г). ир чох икинчи хөрәкләрин әсасыны мүхтәлиф үсулларла ызардылмыш әт, һәм дә чох вахт балыг тәшкил едир. әм биринчи, һәм дә икинчи хөрәкләрин дад хүсусиј- тләри екстрактив маддәләрин мигдарынын чох олмасы лә әлагәдардыр. Бунлар суда биширiләркән әтдән бул- на кечир, јахуд әти вә ја балығы гызардаркән әмәлә кә- н габыгда топланыр.

Екстрактив маддәләрлә зәнкин олан хөрәкләр иштаһа- ы артырыр вә мә'дә ширәсинин секресијасыны стимулә дир. Бу хүсусијјәтинә көрә онлар бә'зән пәһриз столла- ынын арзу олунан тәркиб һиссәсидир. Лакин дикәр пәһ- из столларында, хүсусән кимјәви чәһәтдән горујучу әһризләрдә, бунлар ишләдилә билмәз; јалныз биширәр- ән екстрактив маддәләрин әсас күтләсинин кәнар едил- ији мәһсуллар вә ја практик олараг зүлали екстрактив аддәләрин олмалығы булјонлар (сүмүк булјону, зәиф тә- рәвәз булјонлары) тәтбиг олуна биләр.

Азәрбајчан кулинаријасында мүхтәлиф кәскин вә әд- ијјәли хөрәк ширәләри сон дәрәчә кениш тәтбиг едилир и, бунлардан да әдвијјат, әдвијјәли тәрәвәз вә сүн'и алы- ан дад маддәләри фәргләндирилир. Әдвијјат – әдвијјәли әрәвәзин гурудулмуш һиссәләри олуб, хүсусилә нәзәрә арпан әтирли вә дад хүсусијјәтләринә маликдир. Онлар- ан бир чоху (баш вә көј соған, сарымсаг, шүјүд, чәфәри, анә, кешниш тохуму, сумаг, бир сыра көјәрти новләри, зүм јарпаглары, нар ширәси вә с.) ісмәјин дад хүсусијјәт- әрини јахшылашдырыр ки, бу да, мәсәлән, дузсуз пәһ-

ризләрдән истифадә едәркән мүһүмдүр. Бунлар һәзм ј
лунун јухары һиссәләринин селикли гишасына гычыгла
дырычы тә'сир көстәрмәдән иштаһаны артырыр (соған
пөртдүкдән, өз сујунда биширдикдән вә ја говурдугда
сонра). Одур ки, бунлар бир чох пәһриз столларынын д
јерли компонентидир. Лакин хүсусилә кәскин әдвијјә – и
тиот, хардал, зәфәран (чохлу мигдарда), сүн'и гида мадд
ләриндән сиркә јалныз ојадычы дејил, гычыгландырыч
тә'сир дә көстәрир вә пәһриз гидаланмасында ја һеч тә
биг олунмамалы, ја да мәһдуд мигдарда ишләдилир. Ә
вијјаты вә әдвијјәли тәрәвәзи һәзм јолунун хәстәликләр
олан шәхсләрин гидаланмасында хүсуси еһтијатла тәтбі
етмәк лазымдыр. Бунлар селикли гишаларын гычыгла
дырылмасы нәтичәсиндә патоложи просеси кәскинләш
дирә биләр.

Азәрбајчан мәтбәхинин өзүнәмәхсус хүсусијјәт
битки јағларынын гәти ишләдилмәмәсидир. Бунлар һә
сағлам, һәм дә хәстә организм үчүн вачиб олан әвә
едилә билмәјән јағ туршуларынын мүһүм мәнбәјиди
Буна көрә дә Азәрбајчан хөрәкләриндән пәһри
гидаланмасында истифадә етмәк үчүн һејвани јағлар
гисмән битки јағлары илә әвәз етмәк лазымдыр ки, битк
јағлары расионун јағ компонентинин орта һесабла 30%-и
тәшкил етсин. Апардығымыз тәчрүбә көстәрир ки, һә
шәһәр, һәм дә кәнд сакинләри јухарыда гејд едилә
дәјишикликлә һәвәслә разылашырлар.

Бир чох милли Азәрбајчан хөрәкләриндә чәтин һәл
олан һејвани јағлардан (мал вә гојун пији, гојун гујруғ
јағы) истифадә едилир. Хырда дограпмыш гојун гујруғ
хүсусилә кениш ишләдилир. Һалбуки, чәтин мәнимсәни
лән јағлар мүаличәви гидаланмада ишләдилмәмәлиди
вә онлары кәрә јағ, әридилмиш јағ вә ја битки јағы ил
әвәз етмәк лазымдыр. Белә дәјишиклик сүдлүкдә хөрәкл
рин дады гојун гујруғу јағы ишләдәндә олдуғу кими јү
сәк сәвијјәдә галыр.

Азәрбајчанлы шәһәр сакинләринин гидаланмасын
өјрәнәркән мә'лум олду ки, аиләләрин хејли һиссәсинд
битки јағларындан истифадә едилир, лакин халгымызы
кулинаријасы үзрә китабларда бунларын ишләдилмәс
нәзәрдә тутулмур.

Милли Азәрбајчан кулинаријасы, јалныз кулинариј
мә'мулатынын вә хөрәкләрин дејил, мәһсулларын кулина
рија, хүсусән термик ишләнмәсинин дә мүхтәлифлији ил
фәргләнир. Маједә, буғда (мәһсул маје илә тәмасда олмур

а јалныз гапағы өртүлмүш габдакы буғ тә'сир едир), өз ерәсиндә, бағлы габда аз мигдарда маједә (сујуну бурахсы) биширмә, гајнара вермә вә ја пөртмә (гыса мүддәт зиндә гајнар суја салыб сонра сојуг суда сојутма), ади, аз гларда јағла вә ја фритүрдә (мәһсул тамамилә 180°С-к гыздырылмыш јағын ичинә салыныр), ачыг одда ишә кечирилмиш мәһсуллары көзәрмиш көмүрләр үзәндә вахташыры өз оху әтрафында фырлатмагла), нәһа-, гызартмаг үчүн шкафларда (духовка, мәтбәх пилатә- електрик вә ја газ шкафлары) гызартма тәтбиг едир. Термик ишләнмәнин пөртмә кими комбинәедилмиш улларындан да истифадә олунур (мәһсулу әввәл говур, сонра исә әдвијјат вә хөрәк ширәләри әлавә едиб ағ бағлы габда аз мигдарда булјонда вә ја суда биширир). Хөрәјин вә ја мә'мулатын кимјәви тәркиби дә, онун ғаличәви гидаланмада чох вачиб олан физики хүсусијгләри дә термик ишләнмәнин үсулундан чох асылыдыр.

Мәсәлән, истилик тә'сири, температур, мүддәт нә гәр интенсив оларса, мәһсулларын тәркибинә дахил олан ологи фәал, әвәз едилә билмәјән гида маддәләри (хүсун витаминләр) бир о гәдәр чох парчаланар. Мәһсулу ызартмаға нисбәтән суда биширдикдә биоложи фәал аддәләр онун тәркибиндә даһа јахшы сахланыр. Бир сы хөрәкләр вар ки, онлары узун мүддәт биширдикдә онрын физики хассәләри мүаличәви гидаланманын тәләбәринә даһа чох мүвафиг кәлир. Бу хүсусилә јармадан һаырланан хөрәкләрә аиддир.

Азәрбајчан кулинаријасында гәбул олунмуш мәһсуларын механики ишләнмәси үсуллары да мүхтәлифдир. унлардан мәһсулларын хырдаланмасы хүсуси әһәмијјәтә аликдир. Бу хөрәјин тәркиб һиссәләринин һәзм ширәләинин тә'маринә мә'руз галмасыны, онларын даһа там вә исбәтән асан мәнимсәнилмәсини тә'мин едир. Азәрбајан кулинаријасында мәһсулларын хырдаланмасынын нағылакы формалары гәбул едилмишдир: әт машынынан кечирмә, хырда доғрама (чубуглар, хырда кубикләр, ама-лама вә с).

Сүрткәчдән вә ја әләкдән кечирмә кими үсуллар да әтбиг едилир. Даһа аз һалларда хырдаланманын хүсуси сулу олан хөрәкләрин зүлалы һиссәләринин һомокенәшдирилмәси, јә'ни чалма да тәтбиг олунур. Бурада мәгәд суфле, јо'ни шиддәтли јумшалдылмыш күтлә ("јүнкүл ирог") алмаг үчүн хүсуси машынын вә ја аләтин көмәји лә, әллә, мәһсулу һава илә гарышдырмагдан ибарәтдир.

Пәһриз, хүсусән горујучу пәһриз хөрәкләриниин тәркиб
нә дахил олан биширилән гида мәһсулларына гаршы н
ли сүрүлән тәләбләрә сүрткәчдән кечирмә вә чалма
чох чаваб верир.

Бакы шәһәринин јерли әһалисинин гидаланмасын
хүсуси олараг өјрәнилмәсинә әсасән Азәрбајчан кули
ријасынын диетолокија мөвгејиндән марағлы ол
ашағыдакы хүсусијјәтләри характеризә едилмишд
(М. С. Гасымов вә башгалары):

1. Мәһсулларын термик ишләнмәсинин гәбул едилми
үсулларынын мүхтәлифлији: јалныз маједә дејил, буғда
биширмә кениш тәтбиг едилир. Бу шүбһәсиз пәһр
столларыны тәртиб етмәк үчүн хөрәкләр сечмәк имкан
ны кенишләндирир.

2. Мүхтәлиф кәскин вә әдвијјәли хөрәк ширәләринд
кениш истифадә олунур. Бу хүсусијјәт дә мүсбәт гијмә
ләндирилмәлидир, чүнки әдвијјәли тәрәвәзин чоху хөрә
ләрин дадыны јахшылашдырмагла бәрабәр, һәм дә раси
ну витаминләр вә дикәр биоложи фәал маддәләрлә зә
кинләндирир. Лакин Азәрбајчанда кениш ишләдилән ә
вијјатын бә'зиси олдугча кәскин олдуғундан, гычыгла
дырычы тә'сирә маликдир; одур ки, онлары мүаличәв
гидаланмада кениш тәтбиг етмәк олмаз, јахуд мәһдуд ш
килдә ишләдилир.

3. Гатыг, јерли пендир вә гуру мејвәләр шәклинд
ширәговучу мәһсулларын бол тәтбиги. Бу хүсусијјәт
мүсбәт гијмәтләндирилмәлидир, чүнки бир сыра пәһри
столларынын тәртиб едилмәсини асанлашдырыр.

4. Мүстәсна олараг һејвани јағлардан истифадә един
мәси. Бу, нөгсан һесаб едилмәлидир. Јахшы олар ки, пәһ
риз столларыны тәртиб едәркән хөрәкләрә һејван пиј
әвәзинә битки јағлары дахил едилсин.

5. Һәм јетишдирилән, һәм дә јабаны көјәртинин, әса
сән тәзәсинин бол сурәтдә (1 порсијаја 50–100 г), һәм д
ил боју ишләдилмәси. Апарылан тәдгигатлар (М. С. Гась
мов) нәтичәсиндә мә'лум олмушдур ки, Азәрбајчанда ј
тишдирилән көјәрти нөвләриндән чохунун тәркибинд
орта һесабла 40–80 мг % аскорбин туршусу вардыр. Оду
ки, көјәрти һәмин витаминин башлыча мәнбәләриндә
бирилир. Бу, Азәрбајчан кулинаријасынын мүһүм үстүн
лүјүдүр.

Бүтүн буилары нәзәрә алараг, Азәрбајчан кулинарија
сында гәбул олунмуш чохлу хөрәк нөвләриндән гидалан
ма илә мүаличәдә истифадә едилмәк үчүн анчаг бир һис

си сечилир. Бу мәгсәдлә сечилән хөрәкләрдән чохунун һазырланмасы технолокијасында мүәјјән дәјишикликләр едилмишдир. Бу дәјишикликләр ән чох ашағыдакылардан ибарәт олур:

1. Булјонда биширмәјин вә ја гызартмағын буғда биширмәклә (бә'зән сонрадан говурмагла) әвәз едилмәси.

2. Хүсусилә кәскин әдвијјат вә хөрәк ширәләринин (истиот, зә'фәран, сиркә) истисна едилиб, даһа аз кәскин ләрланлары илә әвәз олунмасы. Зә'фәран вә сиркә 2,11, 15 №-ли пәһризләрдә орта мигдарда тәтбиг олуна биләр.

3. Чәтин һәзмә кедән һејвани јағлардан, о чүмләдән, гојун гујруғу пијиндән имтина едиб, онун кәрә вә ја күнәбахан јағы илә әвәз едилмәси.

4. Әт булјонларынын сүмүк вә ја әтсиз булјонла әвәз олунмасы.

Азәрбајҹан кулинаријасында гәбул олунмуш икинҹи хөрәкләрә әсасән әт хөрәкләри, хејли аз һалларда – балыг, даһа аз – сүдлү вә тәрәвәз хөрәкләри аиддир. Дүзүр, тәрәвәз бу вә ја дикәр шәкилдә бир чох хөрәкләрин тәркибинә дахил олур вә чиј шәкилдә кениш ишләдилир. Анҹаг тәрәвәз хөрәкләринин чатышмамазлығы илә әлагәдар олараг, тәрәвәзин бол ишләдилмәсини нәзәрдә тутан пәһриз столларынын менјусуну тәртиб едәркән чәтинликләр дә олур. Азәрбајҹан кулинаријасы принсипләри әсасында тәртиб едилән пәһриз столларына јарма, тәрәвәз вә судан һазырланан биринҹи вә икинҹи хөрәкләрин дахил едилмәси нисбәтән чәтин һәлл едилән мәсәләдир. Азәрбајҹан кулинаријасы үзрә дәрсликләрдә белә хөрәкләрин тәркиби барәдә олдугҹа аз мә'лумат верилмишдир. Белә ки, онлар нәинки һәр бир стол үчүн спесифик олан мүаличәви истигамәти, һәтта мүаличәви гидаланманын лазыми мүхтәлифлијини дә тә'мин етмәк үчүн кифајәт дејилдир. Буну ширин хөрәкләр һаггында да демәк олар. Дәрсликләр вә дикәр әдәбијјатларда онлар әсасән гәннады мә'мулаты вә мүрәббәләрлә тәмсил олунмушдур. Бунларда анҹаг гәннады мә'мулатынын аз бир һиссәсиндә ҹәми 2–3 пәһриз столунда тәтбиг едилә биләр. Азәрбајҹан аиләләринин гидаланма хүсусијјәтләри өјрәниләркән мүәјјән едилмишди ки, әдәбијјатларда адлары чәкилмәјән тәрәвәз пүреси, пудингләр, кәсмик хөрәкләри, манна вә дүјү сыјыглары (хүсусән сүдлә), пәһриз гидаланмасы үчүн мүнасиб олан кисел вә компот кими мејвә хөрәкләри Азәрбајҹан аиләләриндә чох тез-тез ишләдилир.

Бүтүн бунлара әсасән belә нәтичәјә көлмәји дүзкү
hесаб едирик ки, там дәјәрли, еффектли, мүхтәлиф пәhри
столлары тәртиб едәркән онлара дахил едилән Азә
бајчан мәтбәхиндә гәбул олунмуш хөрәкләрин вә дикә
мә'мулатын чешидләрини бејнәлхалг мигјасда дејил, азә
бајчанлыларын да чохуна јахшы мә'лум олан сыјыг вә пу
дингләр, сүрткәчдән кечирилмиш вә гаты шорбалар, т
рәвәз пүреләри, мүхтәлиф суфлеләр, кисел, компот вә
кими хөрәкләр hесабына тамамламаг лазымдыр.

5. ПӘҺРИЗ СТОЛЛАРЫНЫН ВӘ ОНЛАРЫН ВАРИАНТЛАРЫНЫН ХАРАКТЕРИСТИКАСЫ

Өз hәкимлији илә дүнјада мәшhур олан гәдим логман
лар әсас мүаличә васитәләриндән бири, бир сыра хәст
ликләр заманы исә әсас вә hәтта јеканә мүаличә васитә
кими гидаланма илә мүаличәни өјрәндикдән сонра hәми
үсуллар хәстәханаларын иш практикасына дахил олмаг
башлады. Әввәлчә хәстәнин әтрафлы мүајинәсинә әсасә
онун үчүн фәрди расион тәртиб етмәк гәбул олунмушду
Нәтичәдә орта әср хәстәханаларында бә'зән белә олурд
ки, hәр бир хәстәјә мәтбәхин бир нечә инчиси хидмә
көстәрмәли олурду. Лакин тәдричән ајдын олду ки, ејн
хәстәлији олан, hәм дә јашча јахын олан, хәстәлијин ох
шар кетдији вә ағырлашмаларын олмадығы шәхсләр бә
дән күтләсинә вә ја hәр hансы башга вачиб әламәтә көр
чох фәргләнир. Олур ки, онлар үчүн ејни гида расион
тәләб олунур. Нәтичәдә XIX әсрдә тибб елми кениш тәд-
гигат ишләри апаран өлкәләрин чохунда мүаличәви гида-
ланманын груп системи тәтбиг олунду. Онун әсасы бун-
дан ибарәт олду ки, пәhриз расионлары ајры-ајры хәстә-
ләр үчүн јох, ејни хәстәлијә тутулан шәхсләрдән өтрү
груп hалында ишләниб hазырлансын. Әввәлчә аз гала
hәр бир хәстәхана мүстәгил олараг хәстәләрин мүхтәлиф
груплары үчүн пәhриз столлары ишләјиб hазырлајырды,
сонралар бу иш мүаличәви гидаланма үзрә ән тәчрүбәли
мүтәхәссисләрин ишләдији бөјүк елми-тәдгигат инсти-
тутларында мәркәзләшдирилди. Кечмиш ССРИ-дә hәмин
функсијаны Тибб Елмләри Академијасынын Гидаланма
институту јеринә јетирирди.

Әввәлчә ән чох јајылмыш хәстәликләрин групларына
мүвафиг олараг 15 пәhриз столу тәртиб едилди. Лакин
мүхтәлиф хәстәликләрин патокенезинә даир јени мә'лу-
матларын топланмасы, онларын клиник кедишинин мүх-

лиф вариантларынын ашкар едилмәси, тез-тез мүхтәлиф хәстәликләрин биркә кетмәси тәсадүфләринә, еләчә хәстәлијин мүхтәлиф фазаларында хәстәләрин гидаја ләбатында фәргләрин мүәјјән едилмәси көстәрди ки, к ишләниб һазырланмыш 15 пәһриз столу илә кифајәтнмәк олмаз; бир сыра пәһриз столларынын риантлары мејдана чыхды вә инди әсас пәһризләрин вә ларын вариантларынын үмуми сајы 30-а јахын олшдур.

Мүаличәви гидаланмада груп системинин тәтбиги руп" пәһриз столуна дүзәлишләр етмәклә ајры-ајры хәсләр үчүн пәһриз столларыны фәрдиләшдирмәк имканы вчудлур. Лазым кәлдикдә мүаличә һәкими хәстәлијин динин хүсусијјәтләрини вә ја хәстәнин вәзијјәтини, 'зәп исә хәстәнин гидаланма вәрдишләрини вә ајры ры мәһсуллара нечә дөзлүјүнү әсас тутараг һәмин дүзәшини тә'јин етмәлидир. Дүзәлиш һәр һансы гида маддәнин артырылмасындан вә ја тамамилә истисна едилмәк рәчәсинәдәк азалдылмасындан, бир мәһсулун дикәри ә әвәз едилмәсиндән, мәһсулун кулинарија ишләнмәси улунун вә ја хөрәкләрин мүхтәлиф хүсусијјәтләринин вәз едилмәсиндән ибарәт ола биләр. Беләликлә, мүаливи гидаланманын тәшкилат әсасы – груп пәһриз столрыдыр ки, бунлар да лазым кәлдикдә тибби көсришләрә көрә фәрдиләшдирилир.

Һазырда мүаличәви гидаланмада хәстәликләрин әсас рупларына мүвафиг олараг 14 әсас пәһриз тәтбиг едилир ввәлчә әсәби хәстәләр үчүн нәзәрдә тутулмуш 12 №-ли әһриз сонралар ишләдилмәди). Хәстәлијин мәрһәләлә инә вә ја формаларына мүвафиг олараг бир сыра пәһризәрин бир вә ја бир нечә әлавә вариантлары да вардыр. әрди көстәришләрә көрә һәмчинин суткалыг режимләр мүхтәлиф характерли "контраст", "јүнкүл јемәк" күнләри еләчә дә гыса мүддәт әрзиндә тә'јин едилән хүсуси әһризләр тәтбиг олунур.

Бүтүн дејиләнләри нәзәрә алмагла пәһризләрин ашаыда тәсвир едилән номенклатурасы ишләниб һазырланышдыр вә тәтбиг едилир.

Пәһриз столларыны тәсвир етмәјә башлајаркән ашаыдакы шәртләри јада салмагы вачиб сајырыг. 2-чи фәилдә артыг дејилмишдир ки, пәһриз гидаланмасында алныз јағсыз, фассија вә пәтәрләрдән тәмизләнмиш әт, әм дә бүтүн һејван нөвләринин әти јох, тәкчә мал, гојун, онуз, дана, довшан, гушлардан исә јалныз тојуг вә һинд

тојуғу эти ишләдилә биләр. Суд мәһсулларынын (хам кәсмик) да јалныз јағсызы вә ја јағсызлашдырылмыш тәтбиг едилир. Бу мә'луматлар ирәлидә вериддијиндә пәһриз столларыны тәсвир едәркән о барәдә тәкрар данышмағы лазым билмирик. Одур ки, мәсләһәт көрүлә мәһсул вә ја хөрәкләр сырасында этин адыны чәкирикс бу о демәкдир ки, сөһбәт јағсыз (јаван), фасија вә вәтә ләрдән тәмизләнмиш аллары чәкилән һејван нөвләри дән биринә мәхсус әтдән кедир. Сөз хамалан вә ја кәсми дән кетдикдә исә јағсыз мәһсул нәзәрдә тутулур. Сөһбә һансы мәһсуллардан кедирсә - кетсин, һәмишә тәзә в һәр һансы чиркләнмә вә јејилмәјән һиссәләрдән тәми ләнмиш мәһсуллар нәзәрә алынмалыдыр. Бунун бәрабәр, пәһризин тәләбаты (мәсәлән, 11, 2, хүсусән 10 № ли пәһризләр) јағлылыг дәрәчәсинин јүксәк олмасына в ја бүтүн пәһриз столларындан тамамилә истисна едилә мәһсулларын (шор балыг, шоколад вә с.) ишләдилмәсин ичазә верирсә, бу һагда хүсуси гејд едиләчәк вә бун истисна һесаб етмәк лазымдыр.

Пәһриз № 1 а

Көстәришләр. Мә'дәнин гычыгланмасынын нәзәр чарпан симптомлары гејд едилән мә'дә вә оникибарма багырсаг хорасынын шиддәтли кәскинләшмәси – мүали чәнин илк 6–8 күнүндә. Кәскин гастрит хәстәлијин ил күнләриндә. Мә'дә-бағырсаг ганахмалары – профуз га нахма әламәтләри јох олдугдан сонра. Хроники гастритн шиддәтли кәскинләшмәси (туршулуғун сахланмасы в јүксәлмәси илә) – мүаличәнин илк күнләриндә.

Мәгсәд мә'дә функсијасынын максимум дәрәчәдә го рунмасы вә онун селикли гишасынын бәрпасы. Ағрынын вә диспептик әламәтләрин (гычгырма, һычгырма, үрәкбу ланма, гусма) арадан галдырылмасы вә ја азалдылмасы Әсасән карбоһидратларын һесабына калорилији бир гәдә азалтмагла селикли гишанын вә ресептор апаратын кимјәви вә механики гычыгландырычыларынын кәски сурәтдә мәһдудлашдырылмасы.

Кулинарија ишләнмәси. Бүтүн мәһсуллар суда биши рилмиш, сүрткәчдән кечирилмиш вә ја бугда һазырлан мышдыр. Хөрәкләр дуру вә ја сыјыгабәнзәр консистенси јалы, шорбалар гатыдыр.

Калорилији вә кимјәви тәркиби. Зүлаллар 80 г, јағлар – 80–90 г (бунлардан 15–20 г битки јағлары), карбоһидрат

р – 200 г, енержи дәјәри (ЕД) – 2000–2200 ккал. Хөрәк зу – 8 г. сәрбәст маје – 1,5 л, сутналыг расионун күтләси 2–2,5 кг. Витаминләр: тиамин – 4 мг, рибофлавин – 4 мг, котин туршусу – 30 мг, аскорбин туршусу – 100 мг.

Гидаланма режими – кичик дозаларла (күндә 5–6 фә).

Әсас мәһдудијјәтләр. Чөрәк вә чөрәк – булка ә'мулаты, тәрәвәз хөрәкләри вә гарнирләр, гәлјаналтыр, соуслар вә әдвијјат тамамилә истисна едилир. Исти рәкләрин температуру 55°С-дән јүксәк, сојуг хөрәклән температуру 15°С-дән ашағы олмур. Пәһриз аз карили олдуғундан мәһдуд мүддәт әрзиндә (10–14 күн) ә'јин едилир.

Мәсләһәт көрүлән вә гадаған едилән мәһсул вә хөрәкләр.

Чөрәк вә ун мә'мулаты гадаған едилир.

Шорбалар: јумурта – сүд гарышығы, гајмаг, кәрә јағы лавә етмәклә манна, јулаф, дүјү, арпа јармасындан гаты орбалар. Һејван вә гуш әтләри: суда биширилмиш, 2-3 әфә әт машынындан кечирилмиш, пүре вә ја буғда бирилмиш суфле шәклиндә күндә 1 дәфә. Балыг: буғда биширилмиш суфле күндә 1 дәфә, әт əвәзинә. Сүд мәһсуллары: сүд, гајмаг, тәзә һазырланмыш кәсмикдән буғда биширилмиш суфле.

Турш сүдлү ичкиләр, пендир, ади кәсмик, хама – истисна едилир.

Јумурта: күндә 3 әдәдәк, бәрк биширилмиш вә ја буғда биширилмиш омлет.

Јармалар: сүд вә ја гајмаг әлавә етмәклә, манна јармасындан, сүрткәчдән кечирилмиш гарабашаг, јулаф јармаларындан, дүјүдән сыјыглар.

Тәрәвәз истисна олунур.

Гәлјаналтылар истисна едилир.

Мејвәләр, ширин хөрәкләр вә ширнијјат: ширин мејвә ә киләмејвәләрдән кисел вә желе, шәкәр, бал, сүдлү кисел.

Чиј мејвә вә киләмејвәләр, гәннады мә'мулаты истисна олунур. Соуслар вә әдвијјат истисна едилир.

Ичкиләр: сүд вә ја гајмагла түнд олмајан чај, тәзә мејә вә киләмејвәләрдән һазырланмыш, су илә дурулашдырылмыш вә шәкәр гатылмыш ширәләр, итбурну дәмләмәси.

Кофе, какао, газлы ичкиләр истисна олунур.

Јағлар: кәрә вә тәмизләнмиш битки јағларыны һазы
јемәјә әлавә едирләр.

1а №-ли пәһризин тәхминән менјусу: сәһәр јемәји илы
бишнрилмиш 2 јумурта, сүд, икинчи сәһәр јемәји – сү
Наһар – гаты јулаф шорбасы, тојуг әтиндән буғда биш
рилмиш суфле, мејвә кисели. Күнорта јемәји – фирни, и
бурну дәмләмәси. Шам: сүдлү манна сыјығы, сүд. Ја
маздан әввәл: сүд.

Фирнинин һазырланмасы: дүјүнү бир-бир тәмизләји
јујур вә 2–3 саат әрзиндә суда исладырлар. Сонра ашсу
зәндә сүзүб вә исти һава илә гыздырылан шкафда гуру
дурлар. Гурумуш дүјүнү, һәвәнкдәстәдә дөјүрләр. Алын
мыш ун күтләсинин үстүнә сүд төкүб, шәкәр, дуз гаты
вә һазыр оланадәк бишририрләр. Һазыр киселн дәри
бошгаблара вә ја финчанлара төкүрләр. Илыг шәкилд
сүфрәјә верирләр.

16 №-ли пәһриз

Көстәрчшләр. Мә'дәнин вә оникибармаг бағырсағы
кәскинләшмәси – сон 10–14 күндә, кәскин гастрит вә хро
ники гастритин кәскинләшмәси – сон күнләрдә.

Мәгсәд – 1а №-ли пәһриздә олдуғу кими ЕД-нин би
гәдәр артырылмасы нәзәрдә тутулур.

Кулинарија ишләнмәси. Јемәк суда вә јағда биширили
сүрткәчдән кечирилир, пүрејә вә ја сыјығабәнзәр јарым
дуру шәкилдә һазырланыр.

Калорилији вә кимјәви тәркиби. Зүлаллар – 100 г, јағла
–100 г (30 г– битки јағлары), карбоһидратлар –300 г, ЕД
2500 ккал, хөрәк дузу – 10 г. Галанлар – 1а №-ли пәһризд
олдуғу кими. Сәрбәст маје – 1,5 л, суткалыг расиону
(күтләси –2–2,5 кг дәфә).

Гидаланма режими – кичик дозаларла (күндә 5–
дәфә).

Әсас мәһдудијјәтләр – 1а №-ли пәһриздә олдуғу кими
дир, анчаг 100 г ағ сухарыја ичазә верилир. Чиј мејвәлә
гәннады мә'мулаты, кофе, какао, газлы ичкиләр истисн
едилир. Хөрәкләрин гызардылмасы да гадағандыр.

1а №-ли пәһриздә олан әрзаг вә хөрәкләр мәсләһәт кө-
рүлүр. Әлавә олараг 100 г ә'ла нөв ундан һазырланмыш
гызардылмыш сухары, әтдән вә балыгдан буғда биши-
рилмиш кнел (күфтә) вә котлетләр, сүдлә бирликдә сүрт-

ҹчдән кечирилмиш тәзә кәсмик, суд вә јағла бирликдә ртоф, јеркөкү, чуғундур пүреси, һәмин тәрәвәздән буғда ширилмиш суфле, суддән вә ја турш олмајан хамадан ус.

Бу пәһриз дә 10–12 күндән артыг олмајараг, 1 №-ли ас пәһризә кечмәздән әввәл тә'јин едилир.

16 №-ли пәһризин тәхминәи менјусу: сәһәр јемәји – 2 јуртадан буғда биширилмиш омлет, сүдлү манна сыјығы, д; 2-чи сәһәр јемәји – суд; наһар – сүрткәчдән кечирилиш дүјү шорбасы, буғда биширилмиш тава кабабы, суд- кисел; күиорта јемәји – итбурну дәмләмәси, сухары; ам – кәсмикдән буғда биширилмиш суфле, мејвә кисели. тмаздан әввәл – суд.

Буғда биширилмиш тава кабабынын һазырланмасы: ги ики дәфә әт машынындан кечирәрәк (соғансыз!) ıјмә һазырлајыр, дуз гатыр вә јахшы гарышдырдыгдан нра ондан 1 порсијаја 3 әдәд һесабы илә јумру котлетләр үфтәләр) дүзәлдирләр. Бунлары тавада битки јағында вча гызардыр, сонра һазыр оланадәк буғда биширирләр. үфрәјә вермәздән әввәл үстүнә чалынмыш јумурта әкүрләр. 1 порсија үчүн көтүрүрләр; әт – 150 г, битки ғы – 20 г, јумурта – 1,5 әдәд.

1 №-ли пәһриз

Көстәришләр. Мә'дәнин вә оникибармаг бағырсағын ра хәстәлији – сөнмәкдә олан кәскинләшмә вә ремиссија әрһәләләриндә (бир нечә ајдан 1–2 иләдәк) тәтбиг едиир. Кәскин гастрит – сакитләшмә мәрһәләсиндә (бир ечә күндән 1 ајадәк). Секресијанын сахландығы вә ја ртдығы хроники гастрит – сакитләшмәкдә олан кәскинәшмә мәрһәләсиндә.

Мәгсәд – мәһдудијјәтләри бир гәдәр јумшалтмагла вә Д-ни нормаја чатдырмагла 1а вә 1б №-ли пәһризләрдә лдуғу кими.

Кулинарија ишләнмәси – 1а вә 1б №-ли пәһризләрдә олуғу кими; суда биширилмиш вә әсасән сүрткәчдән кечиилмиш шәкилдә бир гәдәр даһа бәрк консистенсијалы әрәкләрә ичазә верилир. Әсасән бојат чөрәк ишләнир, ахташыры јағсыз, булка вә ја пирог дахил едилир.

Калорилији вә кимјәви тәркиби. Зүлаллар – 100 г бунлардан 60%-и һејван мәншәли), јағлар – 100 г (30% итки јағлары), карбоһидратлар – 400 – 450 г, ЕД – 3000 – 200 ккал, хөрәк дузу – 10 – 12 мг, аскорбин туршусу –

100 мг, галанлар 1а вә 1б №-ли пәһризләрдә олдуғу кими.

Гидаланма режими – кичик дозаларла (күндә 5-6 дәфә).

Әсас мәһдудијјәтләр. Тәркибиндә чохлу селлүлоза олан вә мә'дә секресијасыны стимуләедән хөрәкләр (булјонлар, кәскин әдвијјат вә хөрәк ширәләри) истисна едилир.

Мәсләһәт көрүлән мәһсуллар – 1б №-ли пәһриздә олдуғу кими. Әлавә олараг нчазә верилир: ә'ла вә ја I нөв ундан биширилмиш бојат вә ја азча гурудулмуш буғда чөрәји, гуру печенје, һәфтәдә 1–2 дәфә јағсыз булка вә ја алма, суда бишмиш әт, балыг, јахуд јумурта илә пирог, тәрәвәз һәлиминдә сүрткәчдән кечирилмиш картоф, чуғундур, јеркөкү шорбалары, һәмин тәрәвәздән кәрә јағы, јумурта – суд гарышығы вә ја гајмаг гатылмыш сүдлү шорба – пүре; тикә илә буғда биширилмиш әт вә балыг (хөрәкдә), сүрткәчдән кечирилмиш балгабаг вә јуиангабағы; сүрткәчдәи кечирилмиш көј нохуд, шорбада хырда доғранмыш шүјүд; 100 г-дәк турш олмајан јетишмиш помидор, суда биширилмиш тәрәвәздәи, әтдән, балыгдан салат, гарачијәрдән паштет, доктор, суд колбасасы, тәрәвәз һәлиминдә үстүнә ширә кәздирилмиш балыг, кәскин олмајан балыг, турш олмајан мүрәббә, зефир, пастила, садә гурабијә, ордубад рулети, мәһдуд сурәтдә – чәфәри, ванилин, сүдлү зәиф какао вә кофе.

1 №-ли пәһризин тәхмини менјусу: бирнчи сәһәр јемәји – илыг јумурта, сүрткәчдән кечирилмиш сүдлү дүјү сыјығы, сүдлү чај; икинчи сәһәр јемәји – шәкәр гатылмыш бишмиш алма; наһар – сүрткәчдән кечирилмиш сүдлү тәрәвәз шорбасы, азәрбајчан күфтәси, мејвә кисели; күнорта јемәји – итбурну дәмләмәси, сухары; шам – күрзә, картоф пүреси, сүдлү чај; јатмаздан әввәл – суд.

Күрзәнин һазырланмасы: су илә хәмир едир вә јумурта гатырлар. Әти баш соғанла бирликдә әт машынындан кечирирләр. Гијмәни гыздырылмыш тавада говурурлар. Хәмири 1 мм галынлыгда јајыб, 5 см диаметрли данрәләр кәсирләр. Онларын үстүнә гијмә гојуб еlә бүкүрләр ки, бир учу ачыг галсын. Дузлу суја елә салырлар ки, тикиш јухарыда галсын. Һазыр оланадәк биширнрләр; Һазыр олмасыны күрзәнин булјонун сәтһинә үзүб чыхмасына әсасән мүәјјән едирләр. Сүфрәјә верәркән үстүнә гатыг төкүб, дарчын сәпирләр.

Бир порсија үчүн 80 г әт, 50 г буғда уну, 0,2 әдәд јумурта, 10 г кәрә јағы, 20 г баш соған, 40 г гатыг, дарчын, дуз кәтүрүлүр.

Азәрбајҹан күфтәсинин һазырланмасы. Әти әт машынындан кечирирләр. Гијмәни суллә, сонра әввәлҹәдән да бишириламиш дүјү илә гарышдырырлар. Бөјүк күфләр дүзәлдиб буғда бишириләр. Һазыр күфтәни сүфә верәркән үстүнә әридилмиш јағ төкүб, шүјүд вә ҹәри сәпирләр.

Бир порсија үчүн көтүрүрләр: әт – 100 г, дүјү – 10 г, рә јағы – 20 г, суд – 20 г.

2 №-ли пәһриз

Көстәришләр: Анасид гастрит – шиддәтли олмајан кәскинләшмә вә башланан ремиссија мәрһәләсиндә. Хроники лит – шиддәтли олмајан кәскинләшмә мәрһәләсиндә.

Мәгсәд – мә'дәнин вә бағырсағын һәрәки вә секретор нксијаларынын бәрпа едилмәси, мә'дә секресијасынын тырылмасы вә бағырсагда гычгырма просесләринин алдылмасы.

Кулинарија ишләнмәси. Јемәк хырдаланмыш шәкилдә зырланыр. Гызардаркән кобуд габығын әмәлә кәлмәнә јол верилмир (унланмамыш гызардылыр), лакин страктив маддәләрлә зәнкин хөрәкләр мәһдудлашдылмыр.

Калорилији вә кимјәви тәркиби. Зүлаллар – 100 г, јағлар 100 г, карбоһидратлар – 400 г, ЕД – 3000 ккал, хөрәк дузу 12 г, хөрәкләр ади температурдадыр, галан маддәләр – №-ли пәһриздә олдуғу кими.

Гидаланма режими – кичик дозаларла (күндә 4–5 әфә).

Әсас мәһдудијјәтләр селлүлоза илә зәнкин мәһсуллар, рбәст шәкилдә суд, кәскин хөрәкләр, гәлјаналтылар вә двијјат мәһдудлашдырылыр.

Хөрәк вә мә'мулатларын кениш ассортиментинин ахил олдуғу вә кулинарија ишләнмәсинин мүхтәлиф сулларынын тәтбиг едилдији әсасән физиоложи ҹәһәтән там дәјәрли пәһриздир.

Мәсләһәт көрүлән мәһсул вә хөрәкләр. Ә'ла, I вә ја II нөв уғда унундан һазырланмыш бојат вә ја азҹа гурудулмуш өрәк. Гуру печенје, јағсыз булка, аз һалларда пирог. әиф әт, балыг вә ја сүмүк булјонундан, тәрәвәз һәлиминә хырда доғранмыш вә ја сүрткәҹдән кечирилмиш көрти, әриштә, фрикадел (хырда күфтә) илә шорбалар, орш, ши, чуғундур шорбасы. Суда, духовкада биширилмиш, унланмадан вә габыг әмәлә кәлмәдән гызардылмыш әт вә балыг хөрәкләри.

Мүхтәлиф турш сүд мәһсуллары; сүд вә гајмаг јалныз хөрәкдә. Илыг јумурта, духовкада биширилмиш омлет. Сүд әлавә етмәклә суда вә ја әт булјонунда мүхтәлиф сыјыглар (дары вә арпа сыјығындан башга). Јармалардан буғда вә духовкада биширилмиш пудингләр вә котлетләр. Мүхтәлиф кулинарија үсуллары илә ишләнмиш мүхтәлиф тәрәвәз (селлүлоза илә хүсусилә зәнкин оланлардан вә әдвијјәли тәрәвәздән башга). Хөрәк, салат вә винегретә әлавә един хырда доғранмыш көјәрти (соғансыз, шор хијарсыз вә кәләмдән башга).

Тәрәвәз күрүсү. Чох јумшаг вә сүрткәчдән кечирилмиш ширин мејвә вә киләмејвәләр. Кисел, желе, компотлар. Сүрткәчдән кечирилмиш гуру мејвәләр. Шәкәр, конфетләр, пирожналар (шоколаддан вә кремли мә'мулатдан башга) . Соус вә хөрәк ширәләри (јағлы вә кәскин оланлардан башга) суда вә сүдлү чај, кофе, какао. Итбурну вә кәпәк һәлими. Кәрә, әридилмиш вә битки јағлары.

Гадаған едилир: тәзә чөрәк вә ун мә'мулаты, јағлы вә гат хәмирдән биширилмиш мә'мулат, сүдлү, нохуд, лобја шорбасы, доғрамач, һисә верилмиш мә'мулат, консервләр (пәһриз үчүн оланлардан башга), шор балыг, сүд вә гајмаг (хөрәк вә ичкиләрә әлавә едилир); пахлалылар, дары, арпа јармасы, туршуја гојулмуш вә шор тәрәвәз, соған, гырмызы турп, ағ турп, ширин бибәр, чох кәскин вә јағлы гәлјаналтылар, кобуд тохумлу киләмејвәләр, хурма, әнҹир, дондурма, үзүм ширәси, квас.

2 №-ли пәһризин тәхмини менјусу. Сәһәр јемәји: илыг јумурта, пендир, сүдлү дүјү сыјығы, чај. Наһар: Азәрбајҹан шорбасы (јарым порсија), кәләм долмасы, кисел. Күнорта јемәји: итбурну дәмләмәси, печенје. Шам: соғанла бирликдә тез овулан гарабашаг сыјығы, ширә көздирилмиш балыг, чај. Јатмаздан әввәл: кефир.

Азәрбајҹан шорбасынын һазырланмасы. Әти 2 тикәјә ајырыб габа гојур, үстүнә сојуг су төкүр, 2–3 саат биширирләр; вахташыры үстүндәки көпүјү јығырлар. Һазыр олдугда әти чыхарыб, сүмүкләрдән ајырырлар; булјону гајнар су илә јарыбајары дурулашдырыб, метал әләкдән сүзүб од үзәринә гојурлар. Гајнар булјона әт, јујулмуш дүјү, алча, хырда доғранмыш соған төкүб јенидән гајнадырлар. Дуз, хырда доғранмыш көјәрти (кешниш, шүјүд, чә'фәри) әлавә едиб һазыр оланадәк биширирләр. Сүфрәјә вермәздән әввәл кәрә јағы гатырлар.

1 порсија үчүн 108 г әт, 20 г кәрә јағы, 20 г дүјү, 15 г
ш соған, 10 г гуру алча, 60 г көјәрти, дуз көтүрүлүр.

Кәләм долмасынын һазырланмасы. Әти ики дәфә әт
шынындан кечирирләр. Гијмәјә суда биширилмиш дүјү
доғранмыш көјәрти гатырлар. Баш кәләмин өзәјини
хַарыр, өзүнү гајнар суда пәртүр вә јарпаглара ајырыр-
р. Јумшалтмаг үчүн јарпаглары јүнкүлчә гијмәкешлә
јәчләјир, һазырланмыш гијмәни онлара бүкүб квадрат
əклә салырлар. Чиј долманы газана дүзүб, сүмүк вә ја
иф әт булјону әлавә едир, үстдән бошгабла сыхыб би-
ририрләр. Һазыр олмаға 20 дәгигә галмыш соус әлавә
нрләр. Бу, ун, баш соған, томат пастасы вә шүјүдлә
иф әт булјонундан һазырланыр. Соусу долмаја әлавә
мәјиб, ајрыча вермәк олар. Долманын јанында һәм дә
рә јағы верилир.

1 порсија үчүн көтүрүлүр: әт – 100 г, кәләм – 200 г,
јү – 30 г, баш соған – 20 г, буғда уну – 5 г, томат
стасы – 10 г (вә ја помидор – 50 г), кәрә јағы – 10 г.

3 №-ли пәһриз

Көстәришләр. Бағырсағын һиномотор дискинезија (да-
млы гәбизлик) илә мүшајиәт олунан хроники хәстәлик-
әри. Дикәр хәстәликләр заманы дискинетик гәбизлик-
әр.

Мәгсәд. Бағырсағын селикли гишасынын нормалаш-
ырылмасы. Бағырсаг функсијаларынын вә онларын по-
улмалары илә әлагәдар организмдәки маддәләр мүба-
иләси позулмаларынын нормалашдырылмасы.

Кулинарија ишләнмәси. Әрзаг мәһсулларынын хүсусиј-
тләрини кобуд сурәтдә позмајан бүтүн әсас кулинарија
шләнмәси үсуллары тәтбиг едилә биләр.

Калорилији вә кимјәви тәркиби. Зүлаллар – 85–100 г,
ғлар – 100–120 г, карбоһидратлар –450–500 г, хөрәк дузу
12–15 г, ЕД – 3000–3500 ккал, витаминләр вә дикәр гида
аддәләри – сағлам инсанын тәләбаты сәвијјәсиндә.

Гидаланма режими – кичик дозаларла (күндә 4–5
әфә).

Мәсләһәт көрүлән әрзаг вә хөрәкләр. Ашағыда көстәри-
ән әсас мәһдудијјәтләр нәзәрә алынмагла пәһриз әрзаг
ә хөрәкләринин кениш ассортиментиндән истифадә
дилә биләр. Бојат вә ја азча гурудулмуш чөрәк мә'мула-
ы ишләдилир. Сүддән вә хамадан анчаг хөрәкләрин тәр-
ибиндә истифадә едилир.

Әсас мәһдудијјәтләр. Перисталтиканы ләнкидән мәһсуллары азалтмалы: бағырсаг бојунча јаваш һәрәкәт едә гаты консистенсијалы маддәләр (гаты шорбалар, сүрткәчдән кечирилмиш сыјыглар, киселләр), кнел, фрикадел пуре вә с. шәклиндә буғда бишерилмиш хөрәкләр, ә'л нөв буғда унундан биширилмиш чөрәк, тәз һазырланмыш дузсуз кәсмик. Дүјү, манна јармась вермишел, пахлалылар, картоф мәһдудлашдырылыр. А вә гырмызы турп, сарымсаг, шалғам, јағлы вә кәски јемәкләр, һејва, зоғал, шоколад, кремли мә'мулат, какао кофе истисна едилир.

3 №-ли пәһризин тәхмини менјусу. 1-чи сәһәр јемәји битки јағы гатылмыш тәрәвәз салаты, Ләнкәрансајығы чај балығы, чај; 2-чи сәһәр јемәји: тәзә алма; наһар; турш сыјыг (Азәрбајчансајағы јашыл ши), помидор долмась гуру мејвәләрдән компот; шам: кәсмикла бирликдә картоф запеканкасы, сучуг, чај; јатмаздан әввәл – кефир.

Туршу сыјығын һазырланмасы. Хырда доғранмыш со ғаны јағда говуруб, исти әт булјонуна гатыб, дузлајырлар Сүрткәчдән кечирилмиш вә доғранмыш испанаг, тур шәнк, лавашана (алчадан һазырланмыш пастила) әлавә едиб, һазыр оланадәк биширирләр. Сыјығы сүфрәјә верәркән үстүнә көјәрти сәпиб, әридилмиш јағ гатырлар.

1 порсија үчүн 25 г баш соған, 50 г испанаг, 30 г туршәнк, 15 г әридилмиш јағ, 10 г кешниш вә нанә јарпағы, 5 г лавашана көтүрүлүр.

Помидор долмасынын һазырланмасы. Гијмәни кәләм долмасы үчүн олдуғу кими һазырлајырлар (3 №-ли пәһризин тәсвиринә бах). Јујулмуш орта бөјүклүкдә помидорун үстүнү кәсиб, еһтијатла ичини чыхарыр вә гијмә илә әвәз едирләр. Долмалары газана дүзүб, гапағыны өртүр вә һазыр оланадәк биширирләр. Помидорун ичини унла гарышдырыр, говрулмуш соған вә хама әлавә едиб, соус биширирләр. Сүфрәјә верәркән долмалары бошгаблара дүзүб, үстүнә әридилмиш кәрә јағы вә соус төкүрләр.

1 порсија үчүн көтүрүрләр: әт – 100 г, буғда уну – 5 г, помидор – 250 г, дүјү – 30 г, баш соған – 20 г, хама – 10 г, кәрә јағы – 10 г, көјәрти (кешниш, шүјүд) – 15 г.

Сучуғун һазырланмасы. Газана су төкүб, гарғыдалы уну, шәкәр, јағ, зә'фәран ширәси, дуз әлавә едиб, од үзәринә гојурлар. Биширәркән гаты күтлә әмәлә кәләнәдәк фасиләсиз гарышдырырлар. Тәмизләнмиш гозу һәвәнкдә

ырдалајыр вә ја әл (механики) дәјирманындан кечирир-
р. Хырдаланмыш гозун јарысыны сучуға гарышдырыб,
ланыны сүфрәјә верәркән онун үстүнә төкүрләр.

150 г хөрәк үчүн көтүрүлүр: 25 г гарғыдалы уну, 10 г
оидилмиш јағ, 20 г шәкәр, 20 г тәмизләнмиш гоз, 0,05 г
’фәран, 2 г дуз.

4 №-ли пәһриз

Көстәришләр. Бағырсағын кәскин вә хроники хәстә-
икләри – прафус исһал вә кәскин нәзәрә чарпан дис-
ептик позулмалар дөврүндә, бағырсагда операсијадан
онракы вәзијјәт.

Мәгсәд. Бағырсағын механики вә кимјәви чәһәтдән
аксимум горунмасы, бағырсагда гычгырма процессләри-
ин азалдылмасы.

Кулинарија ишләнмәси. Бүтүн хөрәкләр суда вә ја буғда
иширилир, сүрткәчдән кечирилир.

Калорилији вә кимјәви тәркиби. Зүлаллар – 100 г, јағлар
10 г, тиамин – 4 мг, рибофлавин – 4 мг, аскорбин тур-
шусу – 100 мг, никотин туршусу – 30 мг, ЕД – 2000 ккал,
әрбәст маје – 1,5 л.

Гидаланма режими – кичик дозаларла (күндә 5–6
дәфә).

Әсас мәһдудијјәтләр – Сүдүн, селлүлозанын, әдвијја-
тын, шорабаларын, һисдә гурудулмуш мә’мулатын истис-
на едилмәси.

Мәсләһәт көрүлән мәһсул вә хөрәкләр – әсасән 1 №-ли
пәһриздә оланлар; механики, кимјәви вә термик гычыг-
ландырычылар кәскин сурәтдә мәһдудлашдырылыр.

Ә’ла нөв буғда чөрәјиндән назик доғранмыш, гызар-
дылмыш сухары, гаты һәлимләр, јарма, суда
биширилмиш сүрткәчдән кечирилмиш әт, фрикадел
әлавә етмәклә зәиф әт вә ја балыг булјонунда шорбалар,
суда вә ја буғда биширилмиш котлетләр, кнел, фрикадел
(чөрәк әвәзинә гијмәјә бишмиш дүјү гатылыр.)

Суда биширилмиш әтдән суфле. Балыгдан һазырлан-
мыш ејни мә’мулат. Сүрткәчдән кечирилмиш вә ја буғда
биширилмиш суфледә тәзә дузсуз кәсмик. Суда вә ја зәиф
әт булјонунда сүрткәчдән кечирилмиш сыјыглар (дүјү, ју-
лаф, гарабашаг.) Көјәрти – јалныз шорбалара әлавә еди-
лән һәлимләр шәклиндә гарағиләдән, зоғалдан, һејвадан,
армуддан, кисел вә желе. Сүрткәчдән кечирилмиш чиј
алма. Шәкәр мәһдуд мигдарда. Чај, суда һазырланмыш

кофе вә какао. Итбурну, гара гарағат, һејва дәмләмә
Һәр бошгаба 5 г тәзә кәрә јағы.

Бүтүн галан мәһсул вә хөрәкләр гадаған едилир.

4 №-ли пәһризин тәхмини менјусу. 1-чи сәһәр јемәји: су
һазырланмыш сүрткәчдән кечирилмиш јулаф сыјығ
сүрткәчдән кечирилмиш кәсмик, чај; 2-чи сәһәр јемә
гуру гаракилә вә ја итбурну дәмләмәси; наһар: дүшбә
суда һазырланмыш сүрткәчдән кечирилмиш дүју с
јығы, кисел; күнорта јемәји: итбурну вә ја гаракилә дәм
мәси; шам: кисел.

Дүшбәрәнин һазырланмасы. Әт машынындан кечири
миш әтә суда бишмиш дүју әлавә етмәклә гијмә һазырл
јырлар. Ә'ла нөв уна јумурта әлавә етмәклә суда хәм
едирләр. Хәмири 1 мм-дәк галынлыгда јајыб 3х3 см ө
чүдә квадратлар кәсирләр. Квадратлара 4-5 г гијмә гоју
јарыја вә ја үчбучаг шәклиндә бүкүб, бир бучағыны арх
ја чәкәрәк дүшбәрә дүзәлдирләр. Һазыр дүшбәрәлә
әләкдә јүнкүлчә чырпыр, сүзүлмүш гајнар сүмүк булј
нунда бишириләр. Хөрәјин һазыр олмасыны дүшбә
нин үзә чыхмасы илә мүәјјән едирләр. Һазыр дүшбәрә
ри булјонла бирликдә бошгаблара төкүб, кәрә јағы әла
едирләр.

1 порсија үчүн көтүрүрләр: әт – 100 г, буғда уну – 40
јумурта – 0,5 әдәд, кәрә јағы – 5 г.

Тава кababынын һазырланмасына јухарыда 1б №-
пәһризин тәсвириндә бах.

4 б №-ли пәһриз

Көстәришләр – Бағырсағын кәскин вә хроники хәст
ликләри – кәскинләшмә дөврүндә, еләчә дә һәмин хәстә
ликләрин мә'дә, гарачијәр, өд јоллары, мә'дәалты вәз
хәстәликләри илә бирҝә кетмәси.

Мәгсәд – Мә'дә-бағырсаг јолунда орта дәрәчәдә нәзә
рә чарпан илтиһаб просеси вә бунунла әлагәдар һәзми
позулмасы шәраитиндә там дәјәрли гидаланманы тә'ми
етмәк.

Кулинарија ишләнмәси – Бүтүн хөрәкләр сүрткәчдә
кечирилир, сула вә ја бугда биширилир, шорбалар сүрт-
кәчдән кечирилир вә ја хырда доғранмыш тәрәвәздән
һәлл биширилмиш јармадан һазырланыр, духовкада би-
ширилмиш, кобуд габығы олмајан хөрәкләр мүмкүндүр.

Калорилији вә кимјәви тәркиби – Зұлаллар – 100–120 г, ғлар – 100–120 г, карбоһидратлар –400–500 г, хөрәк зу–10 г, ЕД – 3000–3500 ккал, витаминләр 4 №-ли пәһздә олдуғу кими.

Гидаланма режими – кичик дозаларла (күндә 5–6 ýфә) мәсләһәт көрүлән мәһсул вә хөрәкләр, 4 №-ли пәһз үчүн мәсләһәт көрүләнләрә әлавә олараг: ә'ла вә I әв буғда унундан биширилмиш бојат вә ја азча гурудулуш чөрәк, гуру печенје, бисквит; сүрткәчдән кечирилиш јарма вә тәрәвәз, фрикадел (күфтә) илә бирликдә әиф әт вә ја балыг булјонунда вә тәрәвәз һәлиминдә һаырланмыш шорбалар, суда биширилмиш әт вә балыг – икәләрлә; сүд, гајмаг, хама – хөрәкләрлә, турш сүдлү ичиләр, турш олмајан кәсмик – тәбии һалда буғда вә духовада биширилмиш пудингләр шәклиндә; јахшы һәлл биширилмиш сыјыглар, јарма вә вермишелдән запсканкаар; картоф, јеркөкү күл кәләм – суда биширилмиш вә үрткәчдән кечирилмиш: јунан габағы вә балгабаг – суда иширилмиш; јетишмиш помидор – күндә 50 г; ширә кәзирилмиш балыг, кәскин олмајан пендир, чиј ширин мејәләр күндә 100 грамадәк. Сүрткәчдән кечирилмиш компотлар. Мармелад, пастила, мүрәббә. Зәиф булјонда вә үдлү соуслар. Чәфәринин, шүјүдүн јашыл јарпаглары. Мејвә ширәләри (үзүм вә кавалы ширәсиндән башга) – сти су илә јарыбајары.

Гадаған едилир: кобуд үјүдүлмүш ундан човдар чөрәи, јағлы хәмирдән биширилмиш мә'мулат, пахлалардан иширилмиш вә сүдлү, сојуг шорбалар, борш, рассолник шор хијар шорбасы), кәскин вә јағлы соуслар, һисдә гуруулмуш мә'мулат, колбасалар, консервләр, шор балыг, әбии шәкилдә сүд, арпа јармасы, дары, аг баш кәләм, чуундур, аг вә гырмызы турп, турпәнк, хијар, испанаг, үзүм, әрик, кавалы.

46 №-ли пәһризин тәхмини менјусу. 1-чи сәһәр јемәји; буғда биширилмиш омлет, сүдлү манна сыјығы, чај; 2-чи сәһәр јемәји; бишмиш алма; наһар; парча–бозбаш, суда биширилмиш балыг, кисел; күнорта јемәји: итбурну һәлими; шам: әтдән буғда биширилмиш котлетләр – јеркөкү пүреси илә бирликдә, мејвә соусу илә бирликдә лүјү пудинги, чај; јатмаздан әввәл: кисел.

Парча-бозбашын һазырланмасы. Әти ики тикәјә бөлүб, үстүнә сојуг су төкүб, биширәрәк әмәлә кәлән көпүјү јығырлар. Һазыр олмаға 20 дәгигә галмыш көј нохуд, баш

соған, доғранмыш картоф, дилимләрә бөлүнмүш һејва, п мидор әлавә едирләр. Һазыр оланадәк биширирлә Сүфрәјә верәркән кәрә јағы гатырлар.

1 порсија үчүн 108 г әт, 15 г кәрә јағы, 100 г карто 60 г көј нохуд, 20 г һејва, 20 г баш соған, 30 г помидор (ја 5 г томат пастасы) көтүрүлүр.

Суда биширилмиш балығын һазырланмасы. Балығы т мизләјиб, ичалатыны чыхарыб, јујуб, тикәләрә кәсирлә Хырда доғранмыш баш соғанла бирликдә һазыр оланад суда биширирләр.

1 порсија үчүн көтүрүлүр: сых торла тутулан тә балыг – 260 г, баш соған – 12 г.

4 в №-ли пәһриз

Көстәришләр. Кәскин бағырсаг хәстәликләринин с ғалмасы дөврүндә үмуми пәһризә (№ 15) кечид кими; б ғырсағын хроники хәстәликләри – ремиссија дөврүндә.

Мәгсәд. Һәзм јолунда илтиһаб просесинин сакитләш мәси шәраитиндә там дәјәрли гидаланманы вә компенс сијанын сахланмасыны тә'мин етмәк; һәзм органларыны позулмуш функсијаларынын бәрпасына көмәк етмәк.

Кулинарија ишләнмәси. Бүтүн хөрәкләр әсасән хырд ланмамыш шәкилдә суда, буғда биширилир вә ја духовк да гызардылыр.

Калорилији вә кимјәви тәркиби – 4б №-ли пәһризд олдуғу кими.

Гидаланма режими – кичик дозаларла (күндә 5-6 дәфә

Мәсләһәт көрүлән мәһсуллар вә хөрәкләр. Әсасән 1 № ли пәһриздә олдуғу кими. Ондан фәргли олараг сүдл шорбалар, тәбии шәкилдә сүд, үзүм, кавалы вә әрик ши рәси гадаған едилир; ағ баш кәләм, әт вә балыг булјонун ла кәскин олмајан соуслар вә томат соусу ишләдилә би ләр. Кәрә јағдан башга јағлар истисна едилир.

4в №-ли пәһризин тәхмини менјусу. 1-чи сәһәр јемәји: чы ғыртма, чај: 2-чи сәһәр јемәји: тәзә алма; наһар; күфтә-боз баш, күрзә, кисел; күнорта јемәји; итбурну дәмләмәси шам: балыг чығыртмасы, картоф пүреси, чај; јатмаздан әввәл: кефир.

Чығыртманын һазырланмасы. Әти суда бишириб, хыр да доғрајыр вә ја әт машынындан кечирирләр. Тавaја ју мурта-сүд гарышығы (јумуртанын ағы көтүрүлүр) төкүб,

стүнә хырда доғранмыш көјәрти сәпир, әт (вә ја гијмә) әјуб гарышдырыр, духовкаја гојур вә һазыр оланадәк әртүрләр. Сүфрәјә верәркән үстүнә әридилмиш кәрә ғы төкүрләр.

1 порсија үчүн 100 г әт, 20 г суд, 10 г јумурта ағы, 10 г әјәрти, 10 г кәрә јағы көтүрүлүр.

Күфтә-бозбашын һазырланмасы. Әти баш соғанла бирикдә әт машынындан кечирирләр. Гијмәјә дуз вә тәмизәниб јујулмуш дүјү әлавә едирләр. Һамысыны гарышдыыб бир порсијаја 1 вә ја 2 әдәд олмагла күрәчикләр дүәлдирләр. Һәр күрәчијин ортасына 2–3 әдәд јујулмуш лча гурусу гојурлар. Бишмиш сүмүк булјонуну сых әләкән сүзүрләр. Пиләтә үзәринә гојуб, гајнадыгда көј ноуд, әтдән һазырланмыш күрәчикләри, картоф, хырда оғранмыш соган әлавә едирләр. Һазыр олмаға 10–15 дәигә галмыш кәрә јағы, дуз гатыб, һазыр оланадәк бишиирләр. Үстүнә көјәрти сәпиб касада сүфрәјә верирләр.

1 порсија үчүн 108 г әт, 15 г кәрә јағы, 10 г дүјү, 20 г озә вә ја 10 г гуру алча, 35 г көј нохуд, 100 г картоф, 12 г аш соған, 15 г көјәрти көтүрүрләр.

Күрзәнин һазырланмасы – бах јухарыда, 16 №-ли пәһриин тәсвириндә.

Балыг чығыртмасынын һазырланмасы. Сых торла түулуб тәмизләнмиш, ичалаты чыхарылмыш вә јујулмуш, әр бири 30–35 г олан тикәләрә доғранмыш балығы унлаыр вә көзәрмиш тавада битки јағында говурурлар. Дикәр аваја көчүрүб, үстүнә бишмиш соғандан, говрулмуш ндан вә јумуртадан ибарәт гарышыг төкүрләр. Духовкаа пөртүрләр. Һазыр олдугдан сонра, сүфрәјә верәркән үстүнә көјәрти сәпирләр.

1 порсија үчүн көтүрүлүр: балыг – 180 г, күнәбахан ағы – 15 г, баш соған – 25 г, буғда уну – 10 г, јумурта – 1 әдәд, кешниш 20 г.

5 №-ли пәһриз

Көстәришләр. Хошхассәли кедишә малик хроники һепатит, гарачијәрин зәиф нәзәрә чарпан функсионал ча-

тышмамазлығы, хроники холесистит, өд дашы хәстәли
кәскин һепатит – сағалма дөврүндә.

Мәгсәд. Гарачијәрин вә өд јолларынын позулмас функсијаларынын бәрпа едилмәси, мә'дәнин вә бағы сағын механики тә'сирләрдән горунмасы.

Кулинарија ишләнмәси. Бүтүн хөрәкләр суда вә ја буғд бişирилир, еләчә дә духовкада гызардылыр.

Калорилији вә кимјәви тәркиби. Зүлаллар – 100 г, јағла – 100 г (1/3 һиссәси битки јағлары), карбоһидратлар 450 г (бунлардан 50 г садә карбоһидратлар), хөрәк дузу 10 г, ЕД – 3100 ккал. Витаминләр: ретинол – 0,5 мг, ка ротин – 10,5 мг, рибофлавин – 4 мг, аскорбин туршусу 200 мг; калсиум – 500 мг. Галан витаминләр вә минера маддәләр–баланслашдырылмыш гидаланма формулун мүвафиг олараг.

Гидаланма режими. Гида гәбулу – күндә 5 дәфә.

Әсас мәһдудијјәтләр. Чәтин әријән һејваны јағлар сфир јағлары вә әдвијјат, үзлү тәзә сүд, јағлы хәмир, јағ лы булјонлар истисна едилир. Јумурта, хүсусән сарыс кәскин сурәтдә мәһдудлашдырылыр. Галан пәһриз мәһ сулларындан кениш ассортиментдә истифадә едил биләр.

Мәсләһәт көрүлән әрзаг вә хөрәкләр. Чох тәзә јағлы хәмирдән вә гызардылмыш кичик пироглардан башг һәр һансы чөрәк вә чөрәк мә'мулаты; тәрәвәз шорбалары вә тәрәвәз һәлиминдә, сүдлү јарма шорбалары, әтсиз борш, ши, рассолник, чуғундур шорбасы, суда, духовкада бишмирилмиш дөјүлмүш вә ја тикә әт. Долма, плов, сосис ка. Суда вә ја духовкада бишмирилмиш дөјүлмүш вә ја тик балыг. Мүхтәлиф сүд мәһсуллары (јағлы оланлардан баш га). Пахлалылардан башга, мүхтәлиф јармалардан һә һансы хөрәкләр. Туршәнкәлән, испанагдан, гырмызы вә а турпдан, көј соғандан, сарымсагдан башга, мүхтәлиф ку линарија үсуллары илә ишләнмиш мүхтәлиф тәрәвәз. Тә рәвәз вә мејвә салатлары, винегретләр, јунан габағындан күрү, шүјүд, чәфәри, кешниш, ширә көздирилмиш балыг, дохтор колбасасы, сүдлү, һәвәскар колбасасы, кәскин ол мајан пендир. Чиј, суда вә духовкада бишмирилмиш мүхтә лиф мејвә вә киләмејвәләр (турш оланлардан башга). Гуру мејвәләр, компот, кисел, желе. Мармелад, конфетләр (шо коладлы конфетләрдән башга): хама, сүд, тәрәвәз, ширин мејвә, соус вә хөрәк ширәләри, сүдлү чај, мејвә вә киләмеј вә ширәләри.

Чох тәзә чөрәк, јағлы хәмирдән биширилмиш ә'мулат, әт вә балыг булјонлары, доғрамач, јашыл ши, ин әлавә мәһсуллары, һисдә гурудулмуш мә'мулат, шор лыг, јағлы сүд мәһсуллары, пахлалылар, кәскин вә ғлы голјаналтылар, шоколад, кремли мә'мулат, ондурма, гара кофе, какао, сојуг ичкиләр истисна едилир.

5 №-ли пәһризин тәхмини менјусу: 1-чи сәһәр јемәји: хама шәкәрлә бирко кәсмик, сүдлү јулаф сыјығы, чај; 2-чи һәр јемәји: бишмиш алма. Наһар: умач, сүзмә гатыглы лов, гуру мејвәләрдән компот; күнорта јемәји: итбурну әмләмәси; шам: балыг күкүсү, картоф пүреси, кәсмикли трушка: јатмаздан әввәл: кефир.

Умачын һазырланмасы. Ә'ла вә ја I нөв уну әләјиб, јумурта ағыны сојуг суда һәлл едир вә бу гарышығы уна иләјирләр. Унда әмәлә кәлән дүјүнләри хырда гырынылар әмәлә кәләнәдәк әзирләр. Баш соғаны хырда доғајыб, јағда говуруб, үстүнә су вә ја тәрәвәз һәлими әкүб, гајнадырлар. Гырынтылары әләклә јүнкүлчә чырыб, артыг ундан азад едир, гајнар мајејә төкүб, фасиләиз гарышдырараг һазыр оланадәк биширирләр. Сүфрәјә ермәздән әввәл үстүнә гуру нанә сәпирләр.

1 порсија үчүн 50 г буғда уну, 20 г әридилмиш јағ, 2 јумуртанын агы, 18 г баш соған, 1 г гуру нанә көтүрүлүр.

Сүзмә гатыглы пловун һазырланмасы. Дүјүнү бир-бир әмизләјиб, 3–4 саат әрзиндә сојуг суда исладыб, јарымазыр оланадәк дузлу гајнар суда биширирләр. Ашсүзәнән сүзүб, илыг су илә јујуб, сонра јенидән биширир вә бунар әмәлә кәләнәдәк зәиф одда дәмә гојурлар. Сүфрәјә гатыгла бирликдә верир вә һазыр дүјүјә кәрә јағы әлавә дирләр.

1 порсија үчүн 60 г дүјү, 10 г кәрә јағы, 100 г сүд көтүрләр.

Балыг күкүсүнүн һазырланмасы. Сых торла тутулан балығын пулуну тәмизләјиб, ичалатыны чыхарыб, суда бишириб, дәрисини сојуб, әтини сүмүкләрдән ајырыб, тикәәрә доғрајырлар. Хырда доғранмыш баш вә ја көј оғаны балыгла гарышдырырлар. Һамысыны јағ үртүлмүш таваја гојуб, үстүнә көјәрти сәпиб, јумурта ағы илә сүдүн гарышығыны төкүб, һазыр оланадәк буғда биширирләр. Сүфрәјә верәркән ромб шәклиндә кәсиб, үстүнә әридилмиш кәрә јағы төкүрләр.

1 порсија үчүн 300 г балыг, 25 г кәрә јағы, 30 г баш вә ја көј соған, 1 јумуртанын ағы, 20 г сүд вә дуз көтүрүлүр.

5 a №-ли пәһриз

Көстәришләр. Кәскин гастрит, холанкит, анкиохоли хроники һепатитин, холосиститемин кәскинләшмәси.

Мәгсәд. Зәдәләнмиш органларын механики вә кимјә тә'сирләрдән максимум дәрәчәдә горунмасы, гарачијәрі вә дикәр һәзм органларынын функсионал вәзијјәтини нормаллашдырылмасы.

Кулинарија ишләнмәси. 5 №-ли пәһриздә олдуғу ким дир, лакин хөрәкләр әсасән сүрткәчдән кечирилир.

Калорилији вә кимјәви тәркиби. Зүлаллар – 80–100 јағлар – 70–80 г, карбоһидратлар – 350–400 ЕД–2300–2500 ккал. Хөрәк дузу 10 г, витаминләр вә мин рал маддәләр – 5 №-ли пәһриздә олдуғу гәдәр.

Гидаланма режими – гида гәбулу – күндә 5 дәфә.

Мәсләһәт көрүлән мәһсул вә хөрәкләр. Ә'ла вә ја I нө ундан бојат вә ја азча гурулулмуш чөрәк, ағ сухары, ја сыз хәмирдән печенје, сүрткәчдән кечирилмиш тәрәвә дән вә ја јахшы һәлл бишрилмиш јармалан кәрә јағы г тылмыш әтсиз шорбалар. Гијмәдән биширилмиш мә'му лат, суда вә ја буғда биширилмиш әт, гијмәдән бишири миш мә'мулат шәклиндә вә ја тикә илә суда вә буғда би ширилмиш балыг. Сүд, турш сүд ичкиләри, тәбии һалд вә хөрәкләрдә, сүрткәчдән кечирилмиш вә буғда биши рилмиш турш олмајан тәзә кәсмик. Јумурта ағындан суд вә духовкада биширилмиш омлетләр; хөрәкләрдә күнд 0,5–1 јумурта сарысы. Су илә јарыбајары сүддә манна в дүјү, сүрткәчдән кечирилмиш гарабашаг вә јулаф сыјыг лары. Адлары чәкилән јармалардан суфле сүрткәчдән ке чирилмиш, суда вә ја буғда биширилмиш. Картоф, јеркө кү, чуғундур, күл кәләм. Тикә-тикә суда биширилмиш јунан габағы вә балгабаг. Тәбии һалда вә сүрткәчдән ке чирилмиш, духовкада вә суда биширилмиш јетишмиш јумшаг, ширин мејвә вә киләмејвәләр; кисел, желе.

Сүрткәчдән кечирилмиш гуру мејвәләр. Шәкәр, мүрәббә бал, мармелад, зефир. Тәрәвәз вә ја јарма һәлиминдә сүд хама, мејвә соуслары. Соуслар үчүн уну говурурлар. Сүдлә лимонла түнд олмајан чај вә кофе, ширин мејвә – киләмеј вә ширәләри, итбурну дәмләмәси. Тәмиз һалда кәрә јағы – мәһдуд мигдарда, хөрәкләрдә – ичазә верилән мигдарда битки јағы.

Гадаған едилир: тәзә вә нарын ујудулмуш ундан бишi рилмиш чөрәк, әт вә балыг булјонлары; һисдә гурудул-

ш мә’мулат, шор балыг, консервләр, јағлы вә кәскин hсуллар, тәрәвәз (адлары чәкиләнләрдән башга); турш селлүлозла зәнкин мејвәләр; шоколад, кремли мә’му-т, дондурма, әдвијјат, какао, гара кофе, сојуг вә газлы киләр.

5а №-ли пәhризин тәхмини менјусу. 1-чи сәhәр јемәји: смикдән буғда бишириллиш суфле, сүрткәчдән кечи-лмиш сүдлү дүјү сыјығы, чај; 2-чи сәhәр јемәји; шәкәр тылмыш бишмиш алма. Наhар: арпа јармасындан сүрт-чдән кечирилмиш әтсиз тәрәвәз шорбасы, буғда биши-лмиш луләкабаб, кисел. Күнорта јемәји: буғда кәпәјин-н hәлим. Шам: картоф пүреси илә бирликдә буғда биши-лмиш балыг котлети, ширин хөрәк ширәси илә бирлик-манна запеканнасы, чај; јатмаздан әввәл: кефир.

Буғда бишириллиш луләкабабын hазырланмасы. Әти ш соғанла бирликдә әт машынындан кечирирләр. Гиј-әјә јумурта ағы вә сүд әлавә едирләр. Гијмәдән сарделка әклиндә дүзәлдиб буғда биширирләр. Сүфрәјә верәркән түнә әридилмиш кәрә јағы кәздирирләр.

1 порсија үчүн көтүрүлүр: әт – 100 г, ағ чөрәк – 10 г, 1 муртанын ағы, сүд – 20 г, кәрә јағы – 10 г, баш соған – г.

5 г (горујучу) №-ли пәhриз

Көстәришләр. Јанашы кедән дусденит, хроники гастри-н, hепатитин кәскинләшмәси илә мүшајиәт олунан хо-есистектомијадан сонракы синдром.

Мәгсәд. Гарачијәрин вә дикәр hәзм органларынын аксимум сурәтдә горунмасы.

Кулинарија ишләнмәси. Сүрткәчдән кечирилмиш мәкләр суда вә ја буғда бишириир.

Калорилији вә кимјәви тәркиби. Зүлаллар –90–100 г, ғлар 50–60 г, карбоhидратлар –300–350 г, о чүмләдән, дә карбоhидратлар –30–50 г, ЕД–2000–2400 ккал. Вита-инләр: ретинол –0,3 мг, каротин –6–7 мг, тиамин – 1,0 мг, ибофлавин –1,5 мг, аскорбин туршусу –200 мг, калсиум 0,3 г, дәмир –50 мг, галан витаминләр вә минерал маддә-әр–балансланшдырылмыш гидаланма формулуна мүва-иг олараг.

Гидаланма режими. Гида гәбулу – күндә 5 дәфә.

Әсас мәhдудијјәтләр. Мәсләhәт көрүлән мәhсуллар вә әрәкләр–әсасән 5а №-ли пәhриздә олдуғу кимидир. Кало-

рилијин азалдылмасы фондунда битки јағларынын истис на едилмәси илә фәргләнир.

Тәхмини менју – 5а №-ли пәһризә бах.

Хөрәкләр үчүн көтүрүлән чиј мәһсулларын нормасы ны 25 % азалдырлар.

5 ж №-ли пәһриз

Көстәришләр. Холесистектомијадан сонракы вәзијјәт өд дурғунлуғу синдромунун вә өд јолларынын һипомотор дискинезијанын олмасы.

Мәгсәд. Өд ифразыны артырмаг, өд маддәләринин га рачијәр-бағырсаг дөвраныны јахшылашдырмаг, липотро тә'сир көстәрмәк.

Кулинарија ишләнмәси. Јемәк суда, буғда, духовкада һа зырланыр, хырдаланмасы вачиб дејил.

Калорилији вә кимјәви тәркиби. Зүлаллар – 100 г јағлар–120–130 г (50 %-и битки мәншәли), карбоһидрат лар – 400–450 г, ЕД – 3100–3400 ккал. Витаминләр: ретинол 0,3 мг, каротин –10 мг, аскорбин туршусу – 300 мг, калсиум –1,3 г, фосфор – 2,0 г, дөмир –30 мг. Галан витамин вә минерал маддәләр – баланслашдырылмыш гидаланма формулуна мүвафиг олараг.

Гидаланма режими. Гида гәбулу–күндә 5 дәфә.

Әсас мәһдудијјәтләр, мәсләһәт көрүлән мәһсул вә хөрәкләр – 5 №-ли пәһриздә олдуғу кими. 5 №-ли пәһриздән битки јағлары мигдарынын чох олмасы (јағларын үмуми мигдарынын 50 %-дәк), тәрәвәз хөрәкләриндән даһа чох истифадә едилмәсилә фәргләнир. Тәхмини менју–5 №-ли пәһризә бах.

5 п №-ли пәһриз

Көстәришләр. Кәскин панкреатит – хәстәлијин әсас әламәтләринин сакитләшмәси мәрһәләсиндә, хроники панкреатит – шиддәтли олмајан кәскинләшмә фазасында.

Мәгсәд. Ағры синдромунун арадан галдырылмасы, мә'дәалты вәзи үчүн максимал функсионал сакитлик јарадылмасы, һәзм јолунун механики гычыглардан горунмасы, өд кисәсинин рефлектор ојанычылығынын азалдылмасы.

Кулинарија ишләнмәси. Јемәк хырдаланмыш, сүрткәчдән кечирилмиш шәкилдә суда, буғда вә ја духовкада биширилир.

Калорилији вә кимјәви тәркиби. Зүлаллар – 120 г, јағр - 70 г, карбоһидратлар – 300–350 г, сүрткәчдән кечимлмиш карбоһидратлар мәһдудлашдырылыр. Хөрәк дузу 0 г, ЕД – 2300–2500 ккал. Витаминләр: ретинол – 0,4 мг, ротин – 13 мг, аскорбин туршусу – 200 мг, калсимум – 50 мг, фосфор – 1800 мг, дәмир – 34 мг. Галан витамин вә нерал маддәләр баланслашдырылмыш гидаланма форлуна мүвафиг олараг.

Гидаланма режими – кичик дозаларла (күндә 5–6 фә).

Мәсләһәт көрүлән мәһсул вә хөрәкләр. Мүхтәлиф буғда рәкләри – азча гурудулмуш вә ја сухары шәклиндә, рткәчдән кечирилмиш картоф, јеркөкү, балгабаг, манна, лаф, дүјү, гарабашаг јармасы, вермишеллә әтсиз шорбар. Әт – сүрткәчдән кечирилмиш вә ја дөјүлмүш, суда вә буғда биширилмиш, чүчә, довшан, дана әти – тикә илә. лыг – суда биширилмиш, тикә илә вә дөјүлмүш. Јағлыығы аз олан сүд мәһсуллары; хама вә гајмаг хөрәкләрдә. мурта ағындан омлет, јумурта сарысы – мәһдуд мигдар, јулаф, гарабашаг, манна јармасындан суда вә ја јарыбаы сүддә һазырланмыш сүрткәчдән кечирилмиш вә јаымгаты сыјыглар. Јармалардан суфле, пудинг запеканка, да вә духовкада биширилмиш, сүрткәчдән кечирилмиш ртоф, јеркөкү, күл кәләм, чуғундур, јунан габағы, балгаг, көј нохуд. Сүрткәчдән кечирилмиш чиј, јетишмиш, мшаг, турш олмајан мејвә вә киләмејвәләр; духовкада биширилмиш алма; сүрткәчдән кечирилмиш компотлар, әкәр вә ја ксилит гатылмыш јарыммаје, сүдлү, мејвә – иләмејвә хөрәк ширәләри; лимон вә ја сүдлә јарымшиин вә ја ксилит гатылмыш ачыг чај. Көрә јағы, битки ғлары гадаған едилир: човдар чөрәји вә тәзә чөрәк, әт балыг булјонлары, сүдлү вә сојуг шорбалар, әлавә мәһллар, колбасалар, гызардылмыш балыг вә әт, ағ баш кәәм, бадымчан, ағ вә гырмызы турп, соған, сарымсаг, турәнк, испанаг, ширин истиот, мүхтәлиф гәлјаналтылар, үрткәчдән кечирилмәмиш чиј мејвә вә киләмејвәләр, зүм, хурма, әнчир, банан, гәннады мә'мулаты, шоколад, үрәббә, дондурма. Әт вә балыг булјонунда, томат соуслаы, бүтүн әдвијјатлар, кофе, какао, үзүм ширәси, газлы вә ојуг ичкиләр.

5 п №-ли пәһризин тәхмини менјусу

1-чи сәһәр јемәји: суда биширилмиш әт, сүдлү јулаф ыјығы, чај; 2-чи сәһәр јемәји; јумурта ағында буғда би-

ширилмиш омлет, итбурну дәмләмәси. Наһар: хырда доғ-
ранмыш тәрәвәздән әтсиз шорба, јумурта ағы илә тав
кабабы, сүрткәчдән кечирилмиш гуру мејвәләрдән ком-
пот. Күнорта јемәји: сүрткәчдән кечирилмиш кәсмик
судлу чај. Шам: балыг чығыртмасы, јеркөкү пүреси, судлу
чај, јатмаздан әввәл: кефир.

Јумурта ағы илә буғда биширилмиш тава кабабының һазырланмасы. Буғда биширилән тава кабабы үчүн олду-
ғу кими күфтәләр дүзәлдилиб (46 №-ли пәһризин тәсви-
ринә бах) буғда бишрирләр. Әридилмиш кәрә јағы олан
таваја јумурта ағы, суд төкүр, күфтәләри дүзүб һазыр
оланадәк пөртүрләр.

Балыг чығыртмасынын һазырланмасы 4в №-ли пәһри-
зин тәсвиринә бах.

6 №-ли пәһриз

Көстәришләр. Подагра, сидик туршулу диатез, оксалу-
рија.

Мәгсәд. Сидик туршусунун ендокен синтезини азалт-
маг, онун организмдән харич едилмәсини күчләндирмәк.

Кулинарија ишләнмәси – ади гајда илә: термик ишлән-
мәнин бүтүн үсулларындан истифадә едилә биләр.

Калорилији вә кимјәви тәркиби. Зүлаллар – 100 г, јағлар
– 70 г, карбоһидратлар – 300 г, хөрәк дузу – 10 г, ЕД – 2500
ккал, Витаминләр: ретинол – 0,4 мг, каротин – 7 мг, аскор-
бин туршусу – 150 мг, калсиум – 0,7 г, дәмир – 50 мг. Галан
витаминләр вә кенерал маддәләр – балансла гидаланма
формулуна мүвафиг олараг.

Гида режими – адидир, лакин гида гәбуллары арасын-
да бир стәкан маје (ачыг чај, итбурну дәмләмәси, ширә
вә с.) вермәк лазымдыр.

Мәсләһәт көрүлән мәһсул вә хөрәкләр. Чөрәк вә духов-
када биширилән мүхтәлиф мә'мулат. Әтсиз сојуг судлу,
тәрәвәз, јарма шорбалары. Һәфтәдә үч дәфә суда бишi-
рилмиш, пөртүлмүш, духовкада биширилмиш, сүрткәч-
дән кечирилмиш мә'мулатда тикә илә вә ја гијмә шәклин-
дә әт. Суд вә мүхтәлиф суд мәһсуллары. Јумурта һәр һан-
сы шәкилдә күндә 1 дәфә. Јармалар һәр һансы шәкилдә.
Һәр һансы кулинарија үсуллары илә ишләнмиш чохлу
мигдарда тәрәвәз. Тәзә вә турш тәрәвәздән салат вә ви-
негретләр, тәрәвәз күрүсү. Тәзә вә һәр һансы кулинарија
үсулу илә ишләнмиш чохлу мигдарда мејвә вә киләмејвә-
ләр: гуру мејвәләр, судлу крем вә киселләр, конфетләр,

əббə, бал. Тәрәвәз һәлиминдә, томат, хама, сүдлү соус-ә, мүхтәлиф әдвијјат (хүсусилә кәскин оланлардан шга). Лимонлу чај, ачыг кофе, мејвә ширәләри, итбурну, нәк, гуру мејвә дәмләмәси, кәрә јағ, әридилмиш јағ, ткн јағы.

6 №-ли пәһризин тәхминән менјусу. 1-чи сәһәр јемәји: тки јағы илә тәрәвәз салаты, илыг јумурта, алма вә да- илә бирликдә јеркөкү пудинги, чај; 2-чи сәһәр јемәји; бурну дәмләмәси; наһар: әтли довға, балыгдан буғда би-ририлмиш лүлә-кабаб, кисел; күнорта јемәји: тәзә алма, ам: духовкада бишириљмиш пендир пирогу, јеркөкү реси, чај; јатмаздан әввәл: кәпәк һәлими.

Әтли довғанын һазырланмасы. Әтә баш соған вә кө-ти (шүјүд, чөфәри, кешниш) әлавә едиб, әт машынын-н кечирирләр. Гијмәдән кичик күрәчикләр (һәр бири-н чәкиси 15 г) дүзәлдирләр. Ајры габда уну гатыгла га-шдырыб, фасиләсиз вә сәлис гарышдырараг бишири р. Нәј соған, бир-бир тәмизләниб јујулмуш дүјү, фрика- л әлавә едиб, һамысыны гајнајан сүмүк булјонуна кечи-р, хырда доғранмыш көјәрти вә дуз әлавә едиб, һазыр аналәк биширирләр.

1 порсија үчүн көтүрүрләр: әт (гојун әти олса, даһа јах-ыдыр) – 108 г, гатыг – 200 г, дүјү – 20 г, нәј нохуд – 30 г, ғда уну – 10 г, баш соған – 12 г, кешниш, шүјүд вә чәфә- – 30 г, дуз.

Балыгдан буғда бишириљмиш лүлә кабабын һазыр-нмасы. Балығын әтини пәртүлмүш соған вә картофла рликдә әт машынындан кечириб, гарышдырырлар: сиска кими дүзәлдиб, буғда биширирләр. Сүфрәјә верәр-н үстүнә әридилмиш јағ төкүб, көјәрти сәпирләр.

1 порсија үчүн көтүрүлүр: балыг (јумшаг һиссәси) – 0 г, баш соған – 30 г, картоф – 40 г, әридилмиш јағ – г, көјәрти – 15 г, дуз.

7 а №-ли пәһриз

Көстәришләр. Кәскин нефрит ағы формада јүнкүл пәһ-издән сонра вә орта ағырлыглы формада – хәстәлијин лк күнләриндә; хроники нефрит – кәскин нәзәрә чарпан әјрәк чатышмазлығы заманы.

Мәгсәд. Бөјрәкләрин функсијасынын максимум дәрәчә-ә горунмасы, маддәләр мүбадиләси мәһсулларынын ха-ич едилмәсининин азалдылмасы.

Кулинарија ишләнмәси. Механики тә'сирләрдән гор
мадан – суда биширмә, духовкада биширмә, азча говур
јемәји дузсуз һазырлајырлар, хөрәк дә дузсуздур. Мајен
мигдары хәстәнин әввәлки суткадакы сидијинин миг
рына мүвафиг кәлмәли вә ја 300-400 мл-дән артыг ол
малыдыр.

Калорилији вә кимјәви тәркиби. Зүлаллар – 20
(50–60%-и,) хроники бөјрәк чатышмамазлығы заманы
(70–75%-и һејван мәншәли), јағлар – 80 г (15%-и бит
јағлары), карбоһидратлар – 350 г (80 г шәкәр), ЕД
2100–2200 ккал.

Гидаланма режими – күндә 5–6 дәфә гида гәбулу.

Мәсләһәт көрүлән мәһсул вә хөрәкләр: 100 г гарғы
лы нишастасы олан зүлалсыз чөрәк вә ја 50 г дузсуз б
да чөрәји; ичазә верилән мајe мигдарыны нәзәрә алмаг
говрулмуш соған, хама, көјәрти гатылмыш тәрәвәз, ме
шорбалары. Суда вә ја духовкада биширилмиш әт вә ја
лыг тикә илә – 50–60 г; суд, гајмаг, хама – 60 г (вә ја әт
вә балығын һесабына даһа чох). Кәсмик – әти вә балы
истисна етдикдә. Јумурта – һәфтәдә 2–3 әдәд (илыг, о
лет). Дүјү – мәһдуд мигдарда. Картоф вә тәзә тәрәв
мүхтәлиф хөрәкләр шәклиндә. Суда биширилмиш вә го
рулмуш соған – хөрәкләрдә. Шүјүд, чәфәри. Битки ја
илә тәрәвәз салатлары вә винегретләр. Чиј, гурудулму
биширилмиш мејвә вә киләмејвәләр. Кисел, компот, же
шәкәр, бал. Шоколадсыз конфетләр. Туршаширин соусл
вә хөрәк ширәләри, ванилин, дарчын, лимон турш
Лимонла ачыг чај, тәрәвәз, мејвә вә киләмејвә ширәләр
итбурну дәмләмәси. Кәрә јағы, әридилмиш јағ, битки ј
лары.

Гадаған едилир: ади чөрәк, әт вә балыг булјонлар
сүдлү јарма шорбалары, бүтүн гызардылмыш әт
балыг мәһсуллары, јармалар (дүјүдән башга), макар
мә'мулаты, маринада вә туршуја гојулмуш тәрәв
испанаг, туршәнк, күл кәләм, ағ турп, сарымсаг, әт
балыг соуслары, хүсусилә кәскин олан әдвијјат, кака
кофе, натриумла зәнкин олан минерал сулар.

7 а №-ли пәһризин тәхмини менјусу. 1-чи сәһәр јемәј
битки јағында духовкада биширилмиш јеркөкү, алма ко
летләри, јунан габағынын күрүсү, чај. 2-чи сәһәр јемәј
тәзә мејвәләр. Наһар: әтсиз тәрәвәз шорбасы (1/2 пор
сија), томат соусу илә бирликдә суда биширилмиш әт. С
да биширилмиш картоф, кисел. Күнорта јемәји: шәкәр г

[гаты]лмыш кәпәк һәлими. Шам: ширин плов, битки јағы илә [би]рликдә тәрәвәз салаты, чај. Јатмаздан әввәл: мејвә [ши]рәси.

Ширин пловун һазырланмасы. Бир-бир тәмизләниб ју[ј]умуш дүјүнү 3–4 саат әрзиндә сојуг суда исладыб, ја[р]ым-һазыр оланадәк гајнар суда бишириб, ашсүзәндән сү[зү]б, илыг су илә јујуб, јенидән бишириләр; буғ ашкар [ол]анадәк дәмә гојурлар. Шәкәр шәрбәти илә бирликдә [су]да гара кавалыны пәртүрләр; суда бишириб говрулмуш [ба]ш соған әлавә едирләр. Сүфрәјә верәркән бошгаба дүјү[ну] топа шәклиндә төкүб, үстүнә вә јанларына гара кава[лы]ы гојурлар.

1 порсија үчүн көтүрүрләр: дүјү – 40 г, гара кавалы – [..] г, баш соған – 20 г, шәкәр – 10 г, кәрә јағы – 15 г.

7 б №-ли пәһриз

Көстәришләр. Кәскин нефрит: дәрһал 7 а №-ли пәһриз[дә]н сонра, јүнкүл формада исә – хәстәлијин илк күнлә[р]индән хроники нефритин – орта дәрәҹәдә нәзәрә чарпан [бө]јрәк чатышмамазлығы заманы.

Мәгсәд. 7а №-ли пәһриздә олдуғу кими.

Кулинарија ишләнмәси. 7а №-ли пәһриздә олдуғу [к]ими.

Калорилији вә кимјәви тәркиби. Зүлаллар – 40–50 г, [5]0–60%-и, хроники бөјрәк хәстәлији заманы исә 70–75%-и [һ]ејван мәншәли), јағлар – 85–90% (20–25%-и битки [ја]ғлары), карбоһидратлар – 450 г (шәкәр – 100 г). ЕД – [2]600–2800 ккал. Сәрбәст маје – сидијин мигдарыны нәзәрә [ал]магла (7а №-ли пәһризә бах); орта һесабла 1,2 л, [а]скорбин туршусу – 300 мг, дәмир – 40 мг.

Гидаланма режими. Күндә 5–6 дәфә гида гәбулу.

Мәсләһәт көрүлән вә гадаған едилән хөрәк вә мәһсул[л]ар. 7а №-ли пәһриздә олдуғу кими. 7а №-ли пәһриздән [ф]әрги зүлал мигдарынын 2 дәфә артырылмасында вә [е]нержи дәјәринин јүксәк олмасындадыр.

76 №-ли пәһризин тәхмини менјусу. 1-чи сәһәр јемәји: [б]итки јағы илә тәрәвәз салаты, алма илә дүјү пудинг, чај; [2]-чи сәһәр јемәји: шәкәр гатылмыш сүрткәчдән кечирил[м]иш јеркөкү, наһар: тәрәвәз шорбасы, суда бишириламиш [ә]т сојуг-судлу соусда, суда бишириламиш картоф, гуру мејвә[л]әрдән компот. Күнорта јемәји: шәкәр гатылмыш кәпәк [һ]әлими. Шам: 1 илыг јумурта, алма пирогу, чај: Јатмаздан әввәл: мејвә ширәси.

7 в №-ли пәһриз

Көстәришләр. Бөјрәкләрин хроники хәстәликләри
дикәр хәстәликләр заманы нефротик синдром.

Мәгсәд. Сидиклә итирилән зүлаллары әвәз етмәк, з
лал вә јағ мүбадиләсинин, холестеринин нормаллашмас
на көмәк етмәк, өдемләри азалтмаг.

Кулинарија ишләнмәси механики горунмасы. Балығы
әти суда бишириб, јемәји дузсуз һазырлајырлар.

Калорилији вә кимјәви тәркиби. Зүлаллар – 120-125
80–85 г һејвани зүлаллар. Јағлар 80 г (30% битки јағлары
карбоһидратлар 400 г (50 г шәкәр). ЕД – 2800 ккал. Хөр
дузу – 2–3 г.

Гидаланма режими – күндә 5–6 дәфә.

Мәсләһәт көрүлән мәһсул вә хөрәкләр. Чөрәк вә д
ховкада биширилән мә'мулат – дузсуз вә содасыз. Әтс
тәрәвәз, јарма, сүдлү шорбалар. Суда биширилмиш вә
сонрадан духовкада биширилмиш, јахуд говрулмуш ти
илә вә ја дөјүлмүш әт. Сүд вә сүдлү ичкиләр (јағлылығ
јүксәк ола биләр). Јумурта ағындан омлетләр. Һәр бошга
ба 1 јумурта. Јармалардан вә макарон мә'мулатындан му
тәлиф хөрәкләр. Мүхтәлиф тәрәвәз хөрәкләри, салатла
винегретләр, көјәрти. Кәскин олмајан гәлјаналтылар в
соуслар (әт вә балыгла оланлардан башга). Әдвијјат (хүс
силә кәскин оланлардан башга). Лимонла вә ја сүдлә јары
бајары чај, тәрәвәз, мејвә, киләмејвә ширәләри, итбурн
вә кәпәк һәлими. Кәрә јағ, әридилмиш јағ, битки јағлары.

Гадаған едилир. Ади чөрәк, јағлы вә гат-гат хәмир. Ә
вә балыг булјонлары, әтин әлавә мәһсуллары, һисдә гуру
дулмуш мә'мулат, консервләр, күрү. Ағ турп, туршәнк, ис
панаг, сарымсаг, кәскин пендирләр. Шоколад, кремл
мә'мулат. Әт вә балыг соуслары. Хүсусилә кәскин әдвиј
јат. Какао, натриумла зәнкин минерал сулар.

7в №-ли пәһризин тәхмини менјусу. 1-чи сәһәр јемәји
битки јағында тәрәвәз салаты, суда биширилмиш әт, ју
мурта ағындан омлет, сүдлү чај, 2-чи сәһәр јемәји: исла
дылмыш гуру мејвәләр. Наһар: әтсиз борщ, әтдән, хамада
духовкада биширилмиш күфтә, пөртүлмүш јеркөкү, тәзә
алма. Күнорта јемәји: итбурну дәмләмәси. Шам: суда би-
ширилмиш балыг, јағсыз кәсмикдән буғда биширилмиш
пудинг, чај. Јатмаздан әввәл: кефир.

Суда биширилмиш балығын һазырланмасы 46 №-ли ризин тәсвиринә бах.

7 г №-ли пәһриз

Көстәришләр. Бөјрәк чатышмамазлығынын терминал н) мәрһәләсиндә һемодиализ заманы.

Мәгсәд. Ағыр бөјрәк чатышмамазлығы вә һемодиали- ı әлавә еффектләри заманы маддәләр мүбадиләсинин сусијјәтләрини нәзәрә алмагла балансландырылмыш далапманын тә'мин едилмәси.

Кулинарија ишләнмәси. Механики горунмасы олмадан вә балыг суда биширилир. Јемәјин дадыны соуслар, әд- јјат, лимон туршусу илә јахшылашдырырлар.

Калорилији вә кимјәви тәркиби. Зүлал – 60 г (75%-и ван мәншәли), јағлар – 100–110 г (30%-и битки јағлары), бонидратлар – 400–450 г (100 г шәкәр вә бал); ЕД – 00 – 2900 ккал, калиум) – 2,5 грамадәк, сәрбәст маје – –0,8 л, хөрәк дузу – 2–3 г (хәстәнин өзүнә верилир).

Гидаланма режими – күндә 6 дәфә.

Мәсләһәт көрүлән мәһсул вә хөрәкләр. Дузсуз бугда вә влар чөрәји – 150–200 г. Әтсиз тәрәвәз шорбалары, ши, рш, чуғундур, мејвә шорбалары. Суда биширилиб, сонра ховкада биширилмиш вә ја гызардылмыш тикә шәк- нлә вә дөјүлмүш әт вә балыг. Сүд вә сүд мәһсуллары ендирдән башга) – мәһдуд мигдарда. Омлетдә илыг ју- рта – күндә 2–3 әдәд. Јармалар – мәһдуд мигдарда. ухтәлиф тәрәвәз – хөрәкләрдә вә гарнир шәклиндә. Тә- вәз вә мејвә салатлары, винегретләр. Чај, духовкада вә да биширилмиш мејвә вә киләмејвәләр. Кисел, желе, әкәр, бал, мүрәббә. Сүдлү, хама вә томат соуслары. әрәвәз вә мејвә ширәләри. Мүхтәлиф әдвијја (ән кәскин анлары – мәһдуд мигдарда). Кәрә (40 г) вә битки (35 г) ғлары.

Гадаған едилир. Ади чөрәк, әт вә балыг булјонлары. олбасалар, һисә гурудулмуш мә'мулат, шор балығ, пен- ир. Пахлалылар, шор, туршуја вә маринада гојулмуш тә- вәз. Шоколад, гуру мејвәләр, гәннады мә'мулаты, әт вә алыг соуслары, какао.

7 г №-ли пәһризин тәхмини менјусу. 1-чи сәһәр јемәји: лыг јумурта, битки јағы илә тәрәвәз салаты, кисел. 2-чи әһәр јемәји: шәкәр гатылмыш бишмиш алма, наһар: әт- из ловға (2/1 порсија), суда биширилмиш әт, мејвә желе- ı. Күнорта јемәји: мејвә желеси. Шам: битки јағы илә кар-

тоф пүреси, хама, кисел. Јатмаздан әввәл: итбурну вә ја к
пәк һәлими.

Әтсиз доғганын һазырланмасы: Тәмизләнмиш баш с
ғаны доғрајырлар. Гатыға ун гатыб чалырлар, гарышыг
фасиләсиз олараг гарышдырмагла зәиф одда бишири
ләр. Гарышыға көј нохуд, баш соған, кешниш, шүјүд ја
пагы әлавә едиб, һазыр оланадәк зәиф одда гајнадырлар

1 порсија үчүн көтүрүрләр: гатыг – 200 г, әридилми
јағ – 10 г, буғда уну – 10 г, баш соған – 18 г, кешниш
шүјүд јарпағы – 30 г, көј нохуд – 40 г.

7 №-ли пәһриз

Көстәришләр: Кәскин нефрит-сағалма дөврүндә (мүа
личәнин 3–4-чү һәфтәсиндән е'тибарән). Хроники нефри
кәскинләшмәдән кәнар дөврдә вә бөјрәкләрин функсија
сы сахландыгда.

Мәгсәд. Бөјрәкләрин фәалијјәтинин орта дәрәчәдә го
рунмасы, һипертезијанын вә өдемләрин азалдылмасы
маддәләр мүбадиләси мәһсулларынын чыхарылмасынын
јахшылашдырылмасы.

Кулинарија ишләнмәси. Механики горунмасыз, орта дә
рәчәдә кимјәви горунма. Әти вә балығы (күндә 100–150 г
суда бишририләр. Јемәјә хөрәк дузу гатмырлар, дадын
јахшылашдырмаг үчүн әдвијјатдан истифадә едирләр.

Калорилији вә кимјәви тәркиби. Зүлаллар – 80 г
(50–60 %-и һејван мәншәли), јағлар 80–100 г., (25 %-
битки јағлары), карбоһидратлар 400–450 г (80–90 г шәкәр)
ЕД – 2700–2900 ккал, сәрбәст маје – 1 л, хөрәк дузу – 3-6
во ја һәкимин тә'јинатына көрә даһа артыг (хәстәнин
өзүнә верилир).

Гидаланма режими. Күндә 4–5 дәфә.

Мәсләһәт көрүлән мәһсул вә хөрәкләр. Дузсуз чөрәк в
ун мә'мулатлары. Әтсиз тәрәвәз, јарма мәһдуд мигдарда
сүдлү шорбалар. Кәрә јағы, хама, әдвијјәли көјәрти, суда
бишрилмиш вә говрулмуш баш соған гатырлар.

Суда вә ја духовкада бишрилмиш, азча говрулмуш
тикә вә ја дөјүлмүш әт. Тәбии һалда вә ја хөрәкләрд
мүхтәлиф сүд мәһсуллары. Илыг јумурта, јумурта сарысы
– хөрәкләрдә. Мүхтәлиф јармалар вә макарон мә'мулаты.
Һәр һансы кулинарија үсулу илә ишләнмиш мүхтәлиф тә-
рәвәз. Тәзә тәрәвәз вә мејвәләрдән винегрет вә салатлар.

вә ја һәр һансы үсулла ишләнмиш мүхтәлиф мејвә вә ләмејвәләр, кисел, компот, бал, мурәббә, шоколадсыз фетләр. Томат, сүлү, мејвә, хама, ширин вә турш слар вә тәрәвәз ширәләри, суда биширилмиш вә говмуш соғандан соус, әдвијјат (хүсусилә кәскин оланлар- башга). Чај, ачыг гәһвә, мејвә вә тәрәвәз ширәләри, бурну дәмләмәси вә кәпәк һәлими. Кәрә јағы, әридилш јағ, битки јағы, мәһдуд мигдарда – дузлу пиј.

Гадаған едилир: ади чөрәк вә ун мә'мулаты, әт вә баг булјонлары, гызардылмыш әт, һисдә гурудулмуш мулат, колбасалар, консервләр, шор балыг, пахлалылар, вә гырмызы турп, туршәнк, испанаг, шорбалар вә ринадлар, әт вә балыг соуслары, түнд-гәһвә, какао.

7 №-ли пәһризин тәхмини менјусу. 1-чи сәһәр јемәји: ыг јумурта, тез овулан гарабашаг сыјығы, чај, 2-чи һәр јемәји; бишмиш алма. Наһар: овдух, бибәр долмасы, ру мејвәләрдән компот. Күнорта јемәји: итбурну дәмләси. Шам: буғда биширилмиш лүлә-кабаб, кәсмик пунги, чај.

Овдухун һазырланмасы. Гатығы чалыб, сојудулмуш јнанмыш суда һәлл едирләр. Хијары тәмизләјиб, јумурны бәрк бишириб, кешниши, шүјүдү вә јашыл соғаны уб хырда доғрајырлар. Бунларын һамысыны суда һәлл дилмиш гатыгла гарышдырыб, сојудучу шкафа гојурлар. үфрәјә сојуг һалда верирләр.

1 порсија үчүн көтүрүрләр: мал әти – 108 г, гатыг – 0 г, тәзә хијар – 100 г, көј соған – 40 г, кешниш рпаглары – 5 г, шүјүд – 10 г, јумурта 2/1 әдәд.

Бибәр долмасынын һазырланмасы. Гијмә һалда суда иширилмиш әтдән кәләм долмасы үчүн олдугу кими һаырланыр (2 №-ли пәһризин тәсвиринә бах). Ширин ибәрин ичини тәмизләјиб гијмә илә доллдурурлар. Таваја ир гәдәр су төкүб, лүзәлдилмиш долмалары гојуб, кәрә ғы әлавә едиб, гапағыны бағлајыб нөртүрләр. Һазыр олмалары тавадан көтүрүрләр. Галмыш мајејә ун, тәзә омидор (вә ја томат пастасы) вә хама әлавә едиб, соус биширирләр. Долманы бошгаблара гојуб, үстүнә соус төкүб, атыгла бирликдә сүфрәјә верирләр.

1 порсија үчүн 100 г әт, 120 г болғар бибәри, 9 г дүјү, 0 г баш соған, 20 г гатыг, 10 г помидор, 5 г буғда уну, 20 г әрә јағы, 15 г көјәрти көтүрүрләр.

8 №-ли пәһриз

Көстәришләр. Пијләнмә.

Мәгсәд. Маддәләр мүбадиләсинә тә'сир етмәклә топланмыш артыг пији кәнар етмәк.

Кулинарија ишләнмәси. Әсасән суда, духовкада биширилмиш вә пөртүлмүш хөрәкләрдән истифадә олунур.

Калорилији вә кимјәви тәркиби. Зүлаллар – 90–100 (60%-и һејван мәншәли), јағлар – 70 г (бунлардан 30 % битки јағлары), карбоһидратлар –150 г, ЕД–1700-1800 кка Хөрәк дузу – 5–6 г, сәрбәст мајe – 1,2 л.

Гидаланма режими – кичик дозаларла (күндә 5- дәфә).

Мәсләһәт көрүлән мәһсул вә хөрәкләр. Нары үјүлүмәмиш ундан човдар вә буғда чөрәји – күнл 100–150 г; аз мигдарла јарма әлавә етмәклә әтсиз тәрәвә шорбалары; һәфтәдә 2–3 дәфә, фрикаделлә дуру әт вә балыг булјонунда әт, балыг – суда биширилмиш, пөртүл мүш, духовкада биширилмиш, говрулмуш (суда бишир дикдән сонра). Јағлылығы аз олан сүд вә сүд мәһсуллары һолмәшик, сарделкалар. Бәрк биширилмиш јумурта – әдәд, јумурта ағындан вә тәрәвәзлә омлет. Јармалар карбоһидратларын нормасы һәддиндә, мәһдуд мигдарл әсасән карбоһидратларын мигдары аз олан чиј, суда, ду ховкада биширилмиш, пөртүлмүш тәрәвәз. Тәзә тәрәвәз дән винегрет, салат, тәрәвәз күрүсү, һәр һансы шәкилд тәзә туршаширин мејвә вә киләмсјвәләр, желе, компот лар, шәкәрин әвәзедичиләриндән конфетләр. Дуру булјон ларда, тәрәвәз һәлиминдә, томатла јағсыз соуслар, ча сүдлү гәһвә, тәрәвәз вә аз ширин мејвәләрин ширәси Кәрә јағы, әридилмиш јағ вә битки јағлары.

Гадаған едилир. Јағлы вә турш хәмирдән мә'мулат гаты булјонлар, манна јармасы, дүјү вә әриштә илә сүдлү шорбалар, һисдә гурудулмуш мә'мулат, колбасалар, кон сервләр, шор балыг, јағлы сүд мәһсуллары, манна јарма сы, макарон мә'мулаты, дуза вә маринада гојулмуш тәрә вәз, үзүм, әнчир, хурма, кәскин вә дузлу соуслар, ширин ширәләр, лимонадлар, какао.

8 №-ли пәһризин тәхмини менјусу. 1-чи сәһәр јемәји битки јағы илә тәрәвәз салаты, кәсмик, чај. 2-чи сәһәр је мәји: тәзә алма. Наһар: бозбаш, битки јағы илә пөртүл-

ш кәләм, гуру мејвәләрдән ксилит гатылмыш компот. үнорта јемәји: сүдлә-кәсмик. Шам: суда биширилмиш лыг, тәрәвәз пүреси, чај. Јатмаздан әввәл: кефир.

Бозбашын һазырланмасы. Әти 2 тикәјә бөлүрләр. Габа јуб үстүнә сојуг су төкүб, вахташыры кәфкирлә көпүјү јығыб, 1,5–2 саат биширирләр. Һазыр олмаға 20 дәгигә лмыш нохуд, тәмизләнмиш, доғранмыш вә говрулмуш ш соған, картоф әлавә едиб, говрулмуш томат-пүре га-ıб, һазыр оланадәк биширирләр. Сүфрәјә вермәздән әв-л үстүнә көјәрти сәпирләр. 1 порсија үчүн көтүрүлүр. т – 120 г, әридилмиш јағ – 15 г, көј нохуд – 40 г, картоф – г, баш соған – 25 г, томат пүре – 15 г, гуру нанә – 1 г.

Суда биширилмиш балығын һазырланмасы – 46 №-ли әһризин тәсвиринә бах.

8 а №-ли пәһриз

8 а №-ли пәһризи 8 №-ли пәһризин даһа чидди вариан-ы олуб, һәмин пәһриздә икән бәдән күтләсинин азалма-ы дајандыгдан сонра тә'јин едилир. Карбоһидратларын ә јағларын даһа да азалдылмасы һесабына. Расионун нержи һиссәсинин 1200–1300 ккал-дәк азалдылмасыны әзәрдә тутур (зүлаллар – 70 г, јағлар – 65 г, карбо-идратлар – 90 г). 8 №-ли пәһриз үчүн көстәрилән мәһсул-ар мәһдудлашдырылыр вә мәсләһәт көрүлүр. Тәбиидир и, мәһдудијјәтләр даһа чиддидир.

9 №-ли пәһриз

Көстәришләр. Шәкәрли диабет – јүнкүл вә ја орта ғырлыглы кедишиндә инсулин јеридилмәјән вә ја кичик озаларда (20–30 ваһ) јеридиләнләр үчүн.

Мәгсәд. Инсулјар апаратын чатышмазлығы илә әлагә-ар позулмалары нәзәрә алмагла хәстәнин дозаланмыш ила јүкүнә гаршы толерантлығын мүәјјән едилмәси. арбоһидрат мүбадиләсинин нормалашдырылмасы, јағ үбадиләси позулмаларынын гаршысынын алынмасы. улинарија ишләнмәси. Бүтүн јемәкләр әсасән суда вә ду-овкада биширилир, аз һалларда говурулур вә гыз-ырылыр.

Калорилији вә кимјәви тәркиби зүлаллар 100 грамадәк 35%-и һејван мәншәли), јағлар 70–80-г 30%, битки мән-әли карбоһидратлар –300–350 г (әсасән полисахаридләр), орәк дузу – 12 г, сәрбәст мајe – 1,5 л.

Гидаланма режими – кичик дозаларла (күндә 5–6 дәфә).

Мәсләһәт көрүлән мәһсул вә хөрәкләр. 2-чи нөв човдар вә буғда уну – күндә 300 г. Чөрәјин мигдарынын азалдылмасы һесабына јағсыз ун мә'мулаты. Мүхтәлиф тәрәвәз, јарма шорбалары. Мүхтәлиф кулинарија үсуллары илә ишләнмиш әт вә балыг, сосиска, пәһриз колбасасы. Сүд, турш сүд ичкиләрн, кәсмик вә ондан һазырланмыш хөрәкләр. Илыг јумурта – күндә 1–1,5 әдәд. Мәһдуд мигдарда, карбоһидратларын нормасы мигдарында јармалар. Еләчә дә карбоһидратларын нормасыны нәзәрә алмагла картоф, јеркөкү, көј нохуд. Чиј вә мүхтәлиф кулинарија үсуллары илә ишләнмиш дикәр тәрәвәз, мејвә вә киләмејвәләр. Винегретләр, салатлар, тәрәвәз күрүсү, ширәкәздирилмиш әт вә балыг. Дуру әт вә балыг булјонунда тәрәвәз һәлиминдә томатда јағсыз соуслар. Әдвијјат (хүсусилә кәскин оланлардан башга). Чај, гәһвә, тәрәвәз вә аз ширин мејвәләрин ширәси.

Гадаған едилир. Јағлы вә гат-гат хәмирдән биширилән мә'мулат, гаты әт вә балыг булјонлары, манна јармасы, дүјү, ериштә илә сүдлү шорбалар, консервләр, дузлу пендирләр, ширин кәсмик, дүјү вә манна јармасы кәскин сурәтдә мәһдудлашдырылыр.

9 №-ли пәһризин тәхмини менјусу. 1-чи сәһәр јемәји: сүдлә кәсмик, тез овулан гарабашаг сыјығы, чај, 2-чи сәһәр јемәјн: буғда кәпәјинин һәлими. Наһар: овдух, тут јарпагларындан долма, ксилит гатылмыш мејвә кисели, Күнорта јемәјн: тәзә алма. Шам: Ләнкәрансајағы чај балығы, кәләм шниселн, чај. Јатмаздан әввәл: кефир.

Овдухун һазырланмасы: 7 №-ли пәһризин тәсвиринә бах.

Ләнкәрансајағы чај балығынын һазырланмасы. Пуллары вә ичалаты тәмизләнмиш, јујулмуш балығы (сых торла тутулан) хырда доғрајыб говрулмуш баш соғанла бирликдә бүтөв һалда (башы илә) һазыр оланадәк биширирләр. Үстүнә көјәрти төкүб, сојуг һалда верирләр.

1 порсија үчүн 325 г балыг, 30 г баш соған, дәфнә јарпағы – 1 әдәд, көјәрти (шүјүд, кешниш, чәфәри) – 15 г.

9 а №-ли пәһриз

Көстәришләр. Шәкәрли диабет – артыг бәдән күтләси олдугда.

Мәгсәд. 9 №-ли пәһриздә олдуғу кими, еләчә дә бәдән тләсинин артмасынын гаршысыны алмаг, азалмасына мәк етмәк.

9 №-ли пәһриздән јалныз човдар чөрәји мигдарынын) г азалдылмасы вә ағ чөрәјин тамамилә истисна едилси һесабына карбоһидратларын пајынын азалдылмасы 0–120 грамадәк) илә фәргләнир.

9 б №-ли пәһриз

Көстәришләр. Шәкәрли диабети олан, инсулин јеридиı хәстәләр. 9 №-ли пәһриздән зүлалларын (100–110 градәк) вә карбоһидратларын (400 грамадәк) мигдарынын тыг олмасы илә фәргләнир. Лакин инсулин јеридилмикләә расионда шәкәрин мигдары 10–20 грамдан артыг олмалы, карбоһидратларын әсас күтләсини исә нишаста мин етмәлидир.

10 а №-ли пәһриз

Көстәришләр. II-Б-III дәрәчәли ган дөвраны чатышзлыгы илә кедән үрәк-дамар системи хәстәликләри. вматизм – хәстәлијин кәскин дөврүндә.

Мәгсәд. Позулмуш ган дөвраныны, үрәк-дамар систенин, гарачијәрин, бөјрәкләрин функсијасыны јахшышдырмаг, топланмыш мүбадилә мәһсулларынын оргазмдән чыхарылмасы һесабына маддәләр мүбадиләсин нормалашмасына көмәк етмәк, үрәк-дамар системин, гарачијәрин, бөјрәјин, һәзм органларынын горунманы тә'мин етмәк.

Кулинарија ишләнмәси. Хөрәкләр суда биширилир, рткәчдән кечирилир, онлара турш вә ја ширин дад, ир верилир. Гызардылмыш, еләчә дә исти вә сојуг хөкләр галаған едилир.

Калорилији вә кимјәви тәркиби. Зүлаллар – 60 г (70%-и јван мәншәли), јағлар 50 г (20–25% битки јағлары), карһидратлар – 300 г (70–80 г шәкәр вә ширнијјат), ЕД – 00 ккал. Хөрәк дузу истисна едилир. Сәрбәст маје – –0,7 л.

Гидаланма режими – күнлә 6 дәфә кичик рсијаларла.

Мәсләһәт көрүлән мәһсул вә хөрәкләр. Азча гурудулн вә ја сухары шәклиндә 1-чи вә 2-чи нөв дузсуз буғда

чөрәји. Јағсыз ундан печенје (күндә чәми 150г). Сүрткәч-дән кечирилмиш јармадан вә ја тәрәвәздән 200 грамадә-судлу вә ја тәрәвәз һәлиминдә шорба. Суда биширилмиш сүрткәчдән кечирилмиш вә ја дөјүлмүш әт. Суда биши-рилмиш балығы тикә илә вермәк олар. Сүд (метеориз-төрәтмирсә), ја турш сүд ичкиләри, сүрткәчдән кечирил-миш вә ја суфле, крем, паста шәклиндә тәзә кәсмик, күнд-бир әдәд илыг јумурта вә ја буғда вә духовкада биширил-миш омлетләр шәклиндә, јахуд да хөрәкләрдә. Мүхтәли-јармалардан суда вә ја сүддә һазырланмыш хөрәклә-Суда вә ја духовкада биширилмиш гисмән чиј тәрәвә-картоф вә ја көј нохуд (мәһдуд мигдарда), көј соған, ш-јүд, чәфәри (хөрәкләрдә). Битки јағы илә салат вә винег-ретләр, тәрәвәз күрүсү, мејвә салатлары. Тәзә һалда јум-шаг, јетишмиш киләмејвәләр. Гуру мејвәләр, компот, ки-сел, желе, судлу кисел вә крем, бал, мүрәббә, шоколадсы-конфетләр. Тәрәвәз һәлиминдә, судлу, хама, томат, суд-биширилмиш вә говрулмуш соғанла соуслар. Мејвә хөрә-ширәләри. Әдвијјат (хүсусилә кәскин оланлардан башга-Ачыг чај, судлу гәһвә ичкиләри. Мејвә вә тәрәвәз шир-ләри, итбурну дәмләмәси. Шор олмајан кәрә јағы вә әри-дилмиш јағ, битки јағы.

Гадаған едилир. Тәзә чөрәк, јағлы вә гат-гат хәмир, ә-вә балыг булјонлары, әлавә мәһсуллар, һисдә гурудулму-мә'мулат, консервләр, дузлу вә јағлы пендирләр. Дузл-маринада вә туршуја гојулмуш тәрәвәз. Испанаг, тур-шәнк, ағ вә гырмызы турп, чиј баш соған, әт вә балы-соуслары. Шоколад, пирожна, тәбии гәһвә, какао.

10а №-ли пәһризин тәхмини менјусу. 1-чи сәһәр јемәји-илыг јумурта, судлу јулаф сыјығы, чај. 2-чи сәһәр јемәји-шәкәр гатылмыш бишмиш алма. Наһар: буғда биширил-миш лүлә кабаб, картоф пүреси мејвә кисели. Күнорта ј-мәји: исладылмыш гајсы гурусу. Шам: јеркөкүдән вә алма-дан духовкада биширилмиш күфтә. Суд – 100 г. Јатмазда-әввәл: итбурну дәмләмәси.

Буғда биширилән лүлә кабабын һазырланмасы. 5 №-л-пәһризин тәсвиринә бах.

10 №-ли пәһриз

Көстәришләр. 1-11а дәрәчәли ган дөвраны чатышмаз-лығы илә кедән үрәк-дамар системи хәстәликләри.

Мәгсәд. Ган дөвранынын, үрәк-дамар системи, гарачи-

р, бөјрәк функсијасынын јахшылашмасына, маддәләр үбадиләсинин нормаллашмасына, үрәк-дамар системин вә һәзм органларынын горунмасына көмәк етмәк.

Кулинарија ишләнмәси. Механики тә'сирләрдән орта дәрәчәдә горунма. Балығы вә әти суда бишириләр. Јемәји дузсуз һазырлајырлар.

Калорилији вә кимјәви тәркиби. Зүлаллар – 90 г (55–60%-и һејван мәншәли), јағлар – 70 % (25–30%-и битки јағлары), карбоһидратлар – 350–400 г, ЕД – 2500–2600 ккал, хөрәк дузу – 6–7 г (хәстәнин өзүнә 3–5 г верилир), сәрбәст мајс – 1,2 л.

Гидаланма режими – нисбәтән бәрабәр порсијаларла күндә 5–6 дәфә.

Мәсләһәт көрүлән мәһсул вә хөрәкләр. 1-чи вә 2-чи нөв ундан бојат вә ја азча гурудулмуш буғда чөрәји, әтсиз сог тәрәвәз, јарма, сүдлү, мејвә шорбалары. Суда вә ја духовкада биширилмиш, гызардылмыш, дөјүлмүш вә ја тикә илә әт вә балыг, суда биширилмиш колбаса. Сүд (хәстә дөзүрсә). Туршу сүд ички вә мәһсуллары. Күндә 1 дәнә јумурта вә ја омлет шәклиндә. Тәрәвәз суда, духовкада биширилмиш, чиј шәкилдә. Көјәрти–хөрәкләрдә. Тәзә тәрәвәздән салат, битки јағы илә салат вә винегретләр. Јармалардан суда вә ја сүддә мүхтәлиф хөрәкләр. Тәрәвәз күрүсү. Тәзә һалда јетишмиш јумшаг мејвәләр. Мејвәләрдән салат, компот, кисел, желе. Сүд кисел вә кремләри. Тәрәвәз һәлиминдә, томат, сүд, суда биширилиб говрулмуш соғанла соуслар. Мејвәләрдән хөрәк ширәләри. Шәвијјат (хүсусилә кәскин оланлардан башга). Ачыг чај, сүдлә гәһвәли ичкиләр, мејвә вә киләмејвә ширәләри, итбурну дәмләмәси. Мәһдуд мигдарда үзүм ширәси. Дузсуз кәрә јағы вә әридилмиш јағ, битки јағлары.

Гадаған едилир. Тәзә чөрәк, јағлы вә гат-гат хәмир, әт вә балыг булјонлары, әтин әлавә мәһсуллары, һисдә гурудулмуш мә'мулат, колбасалар, әт вә балыг консервләри, шор балыг, бәрк биширилмиш вә гызардылмыш јумурта, пахлалылар, тәрәвәз шорабалары вә маринадлары, испанаг, туршәнк, гырмызы вә ағ турп, сарымсаг, чиј баш соған, кәскин, јағлы вә шор гәлјаналтылар, тәркибиндә кобуд селлүлоза олан мејвәләр, шоколад, әт вә балыг соуслары, чох кәскин әдвијјат, тәбии гәһвә, какао.

10 №-ли пәһризин тәхмини мենјусу. 1-чи сәһәр јемәји: Азәрбајчан күфтәси, сүдлү јулаф сыјығы, чај, 2-чи сәһәр јемәји: шәкәр гатылмыш бишмиш алма. Наһар: әтсиз дов-

ға (1/2 порсија), шилло-плов, гуру мејвәләрдән компо
Жүнорта јемәји: итбурну дәмләмәси. Шам: балыг күрүс
риштә-һалва, чај. Јатмаздан әввәл: кефир.

Азәрбајҹан күфтәсинин һазырланмасы. 4 №-ли пәһр
зин тәсвиринә бах.

Шилло-пловун һазырланмасы. Әти кичик тикәләрә до
рајыб, суда биширирләр, ајрыҹа говрулмуш баш соған һ
зырлајырлар, әдвијјат, јујулмуш дүјү әлавә едир вә һазы
оланадәк биширирләр. Плову сүфрәјә верәркән үстү
суда биширилмиш әт гојуб, көјәрти сәпирләр. Пловун ко
систенсијасы гаты олмалыдыр. 1 порсија үчүн 108 г ә
15 г кәрә јағы, 60 г дүјү, 20 г баш соған, 10 г шүјүд көт
рүлүр.

Әтсиз доғғаның һазырланмасы – 7 г №-ли пәһризи
тәсвиринә бах.

Балыг күкүсүнүн һазырланмасы – 5 №-ли пәһризин тә
виринә бах.

Риштә-һалваның һазырланмасы. Јумурта ағларын
(15–20 дәгигә) вә сарыларыны (10 дәгигә) ајрылыгда ч
лырлар. Гарышдырмыр, порсијаларла ун төкүб, 20–25 д
гигә әрзиндә хәмир јоғурурлар. Хәмир бәрк вә еластик о
малыдыр. Хәмири һәр бири 250–300 г олан һиссәләр
бөлүб 5–6 мм-дәк галынлыгда јајыб, үстүнә ун сәпирлә
Мә'мулатын сәтһинә јумурта сарысы сүртүрләр. Јајыл
мыш даирәни јары бөлүб, бир јарысыны о биринин үст
нә гојуб, бору кими бүкүр вә вермишел кими назик зола
лара доғрајырлар. Доғранмыш золаглары стол үзәринд
дүзүб, јапышмасын дејә үстүнә ун сәпир вә азҹа гуруду
лар. Сонра ичиндә гајнар јағ олан таваја гојуб, солғу
крем рәнкинә бојанана гәдәр 5–7 дәгигә әрзиндә гызар
дырлар. Кәфкирлә ашсүзәнә көчүрүб, артыг јағы ахы
дырлар. Ајры габда 20–30 дәг әрзиндә балы вә шәкәри би
ширирләр. Гызардылмыш хәмир золагларыны таваја д
зүб, үстүнә биширилмиш балы төкүр вә һамысыны јах
шы гарышдырырлар. Сонра күтләни бишириб, әллә сы
хыб, ромб шәклиндә 40–50 грамлыг тикәләрә доғрајыр
лар. Һазыр мә'мулаты 40–50 дәгигә әрзиндә сојудуб, үст
нә шәкәр тозу илә дөјүлмүш дарчын гарышығы сәпир
ләр. 1 кг мә'мулат үчүн 404 грам ә'ла нөв буғда уну, 161
јумурта ағы, 21 г јумурта сарысы, 280 г күнәбахан (вә ј
әридилмиш јағ), 210 г бал, 175 г шәкәр, 3 г дарчын көтү
рүрләр.

Көстәришләр. Үрәк-бејин вә ја дикәр органларын да-арларынын зәдәләндији атеросклероз; атеросклерозла лагәдар үрәјин ишемик хәстәлији; атеросклероз фонунда ипертонија хәстәлији.

Мәгсәд. Атеросклерозун инкишафыны ләнкитмәк, аддәләр мүбадиләсинин позулмасыны азалтмаг, ган әвранынны јахшылашдырмаг, артыг бәдән күтләсини залтмаг, үрәк-дамар вә мәркәзи синир системләрнни, га-ачијәрин, бөјрәкләрин һәддән артыг јүкләнмәсинә јол ермәмәк.

Кулинарија ишләнмәси. Әт вә балығы суда иширирләр, кобуд селлүлозасы олан тәрәвәз вә ејвәләри хырдалајыб, һәл биширирләр. Јемәји дузсуз азырлајырлар.

Калорилији вә кимјәви тәркиби. 1 вариант: зүлалар –)–100 г (50–55 %-и һејван мәншәли), јағлар – 80 г (40 %-и итки јағлары), карбоһидратлар –350–400 г (50 г шәкәр-әр), ЕД – 2200–2700 ккал. II вариант (јанашы кедән пиј-әнмә олдугда): зүлаллар – 90 г, јағлар – 70 г, карбоһид-атлар – 350 г, ЕД – 2200 ккал. Дуз – 8–10 г, холестерин 0, 3 г.

Гидаланма режими. Күндә 5 дәфә кичик порсијаларла.

Мәсләһәт көрүлән мәһсул вә хөрәкләр. I–II нөв ундан уғда чөрәји, әләнмиш ундан човдар чөрәји (бојат вә ја аз-а гурудулмуш) тәрәвәз вә јарма илә, сүдлү вә мејвәли, ојуг, хама, көјәрти, лимон туршусу гатылмыш әтсиз шор-алар (250–400 г).

Суда, духовкада биширилмиш вә гызардылмыш, дө-үлмүш вә тикә шәклиндә әт, еләҹә дә балыг. Мәһдуд игдарда суда биширилмиш колбасалар. Мәһдуд мигдар-а вә хөрәкләрдә сүд, сүд ичкиләри, кәсмик. Хама вә гај-аг – јалныз хөрәкләрдә. Күндә бирәдәк илыг јумурта вә омлетдә. Мүхтәлиф хөрәкләрдә мүхтәлиф јармалар. Суда, духовкада биширилмиш, аз һалларда чиј тәрәвәз. Мәһдуд мигдарда ағ баш кәләм вә көј нохуд. Көјәрти – өрәкләрдә салатлар, винегретләр вә битки мәһсуллары, әрәвәз күрүсү. Тәрәвәз һөлиминдә, сүд, хама, томат, суда иширилиб говрулмуш соған гатылмыш соуслар. Әдвијјат күсусилә кәскин оланлардан башга). Јетишмиш јумшаг әзә мејвәләр, гуру мејвәләр, компот, кисел, крем, бал, мү-

рәббә, шоколадсыз конфетләр. Ачыг чај вә судлу гәhв
мејвә вә тәрәвәз ширәләри, итбурну дәмләмәси. Дузсу
кәрә јағы вә әрндилмиш јағ, битки јағлары.

Гадаған едилир. Тәзә чөрәк, јағлы хәмир, әт вә балы
булјонлары, әлавә мәhсуллар, колбаса, hисдә гурудулму
мә'мулат, шор балыг, күрү, консервләр, шор вә јағлы пе
дирләр, пахлалылар, шорабалар, маринадалар, испана
туршәнк, ағ турп, сарымсаг, чиј баш соған, кәскин јағл
шор гәлјаналты вә соуслар, кобуд селлүлозалы мејвә в
кнләмејвәләр, шоколад, пирожна, тәбии гәhвә вә какао.

10с №-ли пәhризин тәхмини менјусу. 1-чи сәhәр јемәј
кәсмик пудинги, тез овулан гарабашаг сыјығы, чај. 2-ч
сәhәр јемәји: сүд. Наhар: бадымчан долмасы, пөртүлмүш
јеркөкү, компот. Күнорта јемәји: итбурну дәмләмәси. Шам
суда биширилмиш картоф, мејвә рулети. Јатмаздан әввә
кефир.

Бадымчан долмасынын hазырланмасы. Гара вә ја түн
бәнөвшәји рәнкдә кичик бадымчанлары сечиб, саплағы
ны кәсир, јумшаг hиссәсинә дәјмәдән, тохумалары ил
бирликдә өзәјини еhтијатла кәнар едиб, азча дузланмыш
сојуг суја салырлар. Гајнама дәрәчәсинә чатдырыб, 1–2 дә
гигә гајнадырлар. Гијмә кәләм долмасы үчүн олдуғу ким
hазырланыр.

2 №-ли пәhризин тәсвиринә бах. Бојлама кәсикдән гиј
мәни бадымчанын ичинә гојурлар, ичиндә гијмә олан ба
дымчанлары кәсиклә јухары олмагла газана дүзүрләр
Бир гәдәр су шәкәр әлавә едиб, hазыр оланадәк зәиф одда
пөртүрләр. Сүфрәјә верәркән үстүнә өмәлә кәлән булјон
дан төкүб, көјәрти сәпиб, стол үстүнә исә гатыг гојурлар.

1 порсија үчүн көтүрүрләр: әт – 100 г, баш соған – 20 г,
бадымчан – 150 г, јумурта – 1/4 әдәд, тәзә көјәрти – 15 г
шәкәр – 3 г.

Ордубад рулетинин hазырланмасы. Кәрә јағы газанда
тахта гашыгла 15 дәгигә әрзиндә чалырлар. 2 гашыг гај-
маг әлавә едиб, јенә дә чалырлар. Ун әлавә едиб, әввәлчә
газанда, сонра стол үзәриндә 5–7 дәгигә әрзиндә хәмир
јоғурурлар. Хәмирин температуру 5–7°С-дән артыг олма-
малыдыр. Мејвә чемини шәкәр вә балла гарышдырыб,
дарчын әлавә едиб, ич hазырлајырлар. Хәмири hәр бири-
нин чәкиси 300 г олан порсијалара бөлүб, hәр биринин га-
лынлығы 5 мм олан даирә шәклиндә јајырлар. Јапышма-
сын дејә, хәмирин үстүнә ун сәпирләр. Јајылмыш хәми-
рин сәтhинә бәрабәр гат шәклиндә hәр биринә 200 г ич

уб хөмирин һәр тикәсини рулет шәклиндә бүкүрләр. ’мулатын сәтһинә јумурта сарысы сүртүрләр. Јағ сүр-лмүш дәмир гатлары үзәриндә 190–200°С температур-30–35 дәгигә әрзиндә биширирләр.

1 кг мә’мулат үчүн көтүрүрләр: ә’ла нөв буғда уну – г, гајмаг – 175 г, кәрә јағы – 110 г, мејвә креми – 200 г, кәр – 175 г, бал – 35 г, јумурта сарысы – 35 г, дарчын – г.

10 и №-ли пәһриз

Көстәришләр. Миокард инфаркты.

Мәгсәд. Зүлалларын, карбоһидратларын вә хүсусән ларын һесабына енержи дәјәринин хејли азалдылмасы; әјин һәчминин азалдылмасы; хөрәк дузунун вә сәрбәст јенин мәһдудлашдырылмасы. Екстрактив маддәләрлә нкин олан, чәтин һәзм олунан, һејвани јағлар вә шәкәр- зәнкин олан, бағырсагларда гычгырма төрәдән мәһ-лларын истисна едилмәси. Гиданын липотроп ддәләр, С вә Р витаминләри, калиум, орта дәрәчәдә – ллүлоза илә зәнкинләшдирилмәси (гәбизликлә барисә).

Пәһриз башлыча олараг мәһсулларын хырдаланмасы рәчәсинә көрә фәргләнән, ардычыл тә’јин едилән үч сиондан ибарәтдир: I (биринчи һәфтә) – сүрткәчдән ке-рилмиш јемәк, II (икинчи – үчүнчү һәфтәләр) – хырда ғранмыш јемәк, III (чапыглашма дөврү – дәрдүнчү фтә) – хырда доғранмыш вә тикә шәклиндә јемәк.

Калорилији вә кимјәви тәркиби. I расион: зүлаллар – г, јағлар – 30–40 г, карбоһидратлар – 150–200 г, ЕД – 00–1300 ккал, сәрбәст маје – 0,7–0,8 л, расионун күтләси – 5–1,7 кг. II расион: зүлаллар – 60–70 г, јағлар – 50–60 г, рбоһидратлар – 230–250 г, ЕД – 1600–1800 ккал, сәрбәст аје – 0,5–1,0 л, расионун күтләси – 2 кг, хөрәк дузу – 3 г, I расион: зүлаллар – 85–90 г, јағлар – 70 г, карбоһидрат-ар – 300–350 г, ЕД 2200–2400 ккал, сәрбәст маје – 1–1,1 л, сионун күтләси –2,2–2,3 кг, хөрәк дузу – 5–6 г.

Гидаланма режими. I вә II расионлар – күндә 6 дәфә, I расион – күндә 5 дәфә – кичик порсијаларла.

Мәсләһәт көрүлән мәһсул вә хөрәкләр – нәзәрдә ту-улмуш мәһдудијјәтләр вә расионлары биоложи фәал мад-әләрлә дојдурмаг зәрурәти илә мүәјјән едилир. Тәзә чө-әк, јағлы хөмирдән һазырланан мә’мулат, әтин әлавә

мәсуллары, кołбаса, үзлү суд, гәннады мә'мулаты, с
лүлоза вә ефир јағлары илә зәнкин тәрәвәз вә мејвәл
гәһвә, какао, үзүм ширәси истисна едилир.

Менју бүтүн дејиләнләри нәзәрә алмагла 10а №-
пәһриз үчүн мәсләһәт көрүлән мәһсул вә хөрәкләрд
тәртиб олунур.

11 №-ли пәһриз

Көстәришләр. Ағчијәрләрин, сүмүкләрин, ојнағлары
лимфа јолларынын вәрәми – шиддәтли олмајан кәски
ләшмә вә ја сакитләшмә дөврүндә, анемија, тагәтд
дүшмә, узун сүрән ағыр хәстәликдән сонра сағалма д
рүндә.

Мәгсәд. Организмин үмуми гидаланмасыны јүксәл
мәк вә иммуноложи мүһафизәсини фәаллашдырмаг. Зә
ләнмиш органын реженерасија габилијјәтини күчлә
дирмәк.

Кулинарија ишләнмәси – ади гајда үзрә, лакин гиданы
асан мәнимсәнилмәсини тә'мин едән кулинарија ишлә
мәси үсулларына үстүнлүк вермәк лазымдыр (суда
буғда биширмә, суда бишириликдән сонра гызартма, мә
сулларын хырдаланмасы).

Калорилији вә кимјәви тәркиби. Зүлаллар – 110–130
(бунлардан 60 %-и һејван мәншәли), јағлар – 100–120
(бунлардан 20–25 %-и битки јағлары), карбоһидратлар
400–450 г, ЕД – 3000–3400 ккал. Хөрәк дузу – 15 г, сәрбә
маје – 1,5 л.

Гидаланма режими – кичик порсијаларла (күндә 5-
дәфә).

Әсас мәһдудијјәтләр. Чәтин мәнимсәнилән мәһсуллар
мәһдудлашдырмаг (лакин истисна етмәмәк) чох јағлы е
вә балыг, һисдә гурудулан мә'мулат, чәтин һәлл олан һе
вани јағлар, јағлы соуслар, креми чох олан торт вә пирож
налар.

Мәсләһәт көрүлән мәһсул вә хөрәкләр: пәһриз мәһсу
вә хөрәкләринин бүтүн нөвләри, орта мигдарда – јухары
да адлары чәкилән мәһсуллар.

11 №-ли пәһризин тәхмини менјусу. 1-чи сәһәр јемәји: т
југ ләвәнкиси, алма вә хама илә тәзә кәләмдән сала
сүдлү чај. 2-чи сәһәр јемәји: пендир, чај. Наһар: сулу дин
дили күфтә, чығыртма, компот. Күнорта јемәји: итбурн
дәмләмәси, садә гурабијә. Шам: балгабаг гутабы, гараба

аг јармасындан кәсмикләә запеканка, һаә јатмадан
вәл: гатыг.

Тојуг ләвәнкисинин һазырланмасы. Тојуғу тәмизләјиб,
урлар. Хырдаланмыш гоз ләпәләрини, лавашананы, нар
нәләрини, кишмиши, јарымһазыр оланадәк биширил-
иш дүјүнү јахшы гарышдырыб, гијмә һазырлајырлар.
ијмәни тојуғун ичинә гојуб, шпагатла бағлајыб, духовка-
бишририрләр. Сүфрәјә верәркән шпагаты чыхарыб, то-
ғу јары бөлүрләр.

2 порсија үчүн бөјүк олмајан бир тојуг, 60 г гоз ләпәси,
) г лавашана, 75 г нар дәнәси, 95 г кишмиш, 115 г дүјү,
уз көтүрүлүр.

Сулу диндили күфтәнин һазырланмасы. Сүмүкләрдән ај-
ылмыш әтә баш соған әлавә едиб, әт машынындан кечи-
ирләр. Гијмәјә дуз гатыб, јахшы гарышдырыб, ондан һәр
ири 20–25 г олан күрәчикләр дүзәлдирләр. Тәмизләниб
оғранмыш картофу сүмүк булјонунда бишириб, һазыр-
анмыш күфтәни говрулмуш соған, помидор вә ја тавада
ызардылмыш томат пүре әлавә едиб биширирләр. Һа-
ыр олмаға 5 дәгигә галмыш зәфәран чәвһәри вә әдвијјат
лавә едирләр.

1 порсија үчүн 112 г әт, 15 г әридилмиш јағ, 35 г баш
оған, 200 г картоф, 95 г помидор вә ја 15 г томат – пүре,
,05 г зәфәран, дуз көтүрүлүр.

Садә гурабијәнин һазырланмасы. Газана шәкәр тозу сә-
иб, јағ төкүб, бирчинс күтлә оланадәк овурлар. Јумурта
ғы әлавә едиб, 10 дәгигә әрзиндә јенидән јахшы гарыш-
ырырлар. Әләнмиш уну тахта үзәринә сәпиб, газанда
ланлары төкүб, дүјүнсүз бәрк хәмир оланадәк јоғурур-
ар. Мә'мулаты конус шәкилли кәтан кисәчикләр васитә-
илә дүзәлдирләр. Хәмир кисәчикләрә дар уча
алынмыш, чыхыш дәлији 10–12 мм олан дишли бору ва-
итәсилә верилир. Хәмир күтләси 20–28 г олан чубуглар
шәклиндә гуру, тәмиз силинмиш дәмир тәбәгәләр үзә-
инә салыныр вә 180–200°C температурда 10–12 дәгигә
рзиндә биширилнр.

1 кг мә'мулат үчүн 600 г ә'ла нөв буғда уну, 350 г кәрә
ағы, 30 г шәкәр, 150 г шәкәр тозу, 35 г јумурта ағы
көтүрүлүр.

13 №-ли пәһриз

Көстәришләр. Кәскин инфексион хәстәликләр, кениш
операсијалардан сонракы вәзијјәт.

Мәгсәд. Тохумаларда репаратив просесләрин күчлә[ндирилмәси], организмин үмуми гүввәләринин артыры[л]масы, гыздырма вәзијјәтиндә һәзм органларынын гору[н]масы.

Кулинарија ишләнмәси. Мәһсуллар суда вә ја буғда б[и]ширилир, әсасән хырдаланмыш, дөјүлмүш, сүрткәчдә[н] кечирилмиш вә ја пүре шәклиндә һазырланыр.

Калорилији вә кимјәви тәркиби. Зүлаллар – 75–80 [г] (60–70%-и һејван мәншәли), јағлар – 70 г (15 %-и битки јағлары). Карбоһидратлар – 300 г (50 %-и аса[н] мәнимсәнилән), хөрәк дузу – 8–10 г, ЕД – 2100–2300 кка[л]. Сәрбәст маје – 2 л вә даһа артыг.

Гидаланма режими – кичик порсијаларла (күндә 5-[6] дәфә).

Әсас мәһдудијјәтләр. Гызардылмыш хөрәкләр, чәти[н] әријән һејвани јағлар ишләтмәмәк, әсасән һәзм органла[]рынын зәдәләнмәси илә кедән инфексион хәстәликлә[р] заманы селлүлоза илә зәнкин мәһсуллар ишләтмәмәк.

Мәсләһәт көрүлән мәһсул вә хөрәкләр. – гејд едилми[ш] мәһдудијјәтләр (46 №-ли пәһриз үчүн мәсләһәт көрүлә[н] мәһсул вә хөрәкләрин сијаһысына бах) нәзәрә алынмагл[а] пәһриз мәһсулларынын бүтүн јығымы.

13 №-ли пәһризин тәхмини менјусу. 1-чи сәһәр јемәји: сүдлү манна сыјығы, лимонлу чај. 2-чи сәһәр јемәји: илы[г] јумурта, итбурну дәмләмәси. Наһар: күфтә-бозбаш (1/[2] порсија), сүзмә гатыглы плов, сүрткәчдән кечирилмиш компот. Күнорта јемәји: бишмиш алма. Шам: Ләнкәранса[ј]ағы ләвәнки, картоф пүреси (1/2 порсија), дурулдулмуш мејвә ширәси. Јатмаздан әввәл: кефир.

Күфтә-бозбашын һазырланмасы. Әтә баш соған әлав[ә] едиб әт машынындан кечирирләр. Гијмәјә дуз гатырлар. Ајрыча бир-бир тәмизләнмиш дүјүнү јујуб, гијмә илә јах[]шы гарышдырыб, бир порсијаја 1–2 әдәд һесабы илә күрә[]чикләр (күфтә) һазырлајырлар. Күфтәни дүзәлтмәк асан олсун дејә, әлләри исти суда исләтмәг мәсләһәт көрүлүр. Һәр күфтәнин ортасына 2–3 јујулмуш алча гурусу гојурлар.

Сүмүк булјонуну әләкдән сүзүб, од үстүнә јерләшдирирләр. Гајнадыгда күфтәни, көј нохуд, картоф, хырда доғраныб говрулмуш соған әлавә едиб, һазыр оланадәк бишириб, кәрә јағы гатырлар. Сүфрәјә верәркән үстүнә көјәрти (чәфәри, шүјүд, кешниш) сәпилир.

1 порсија үчүн 160 г әт, 20 г кәрә јағы, 15 г дүјү, 20 г

зө вә ја 10 г гуру алча, 50 г көј нохуд, 150 г картоф, 18 г
ш соған, 15 г көјәрти көтүрүлүр.

Сузмә гатыглы пловун һазырланмасы. Дүјүнү ширин
ов үчүн олдуғу кими һазырлајырлар (7а №-ли пәһризин
свиринә бах). Сүфрәјә верәркән һазыр дүјүјә көрә јағы
авә едирләр. Ејни заманда гатыг верилир.

1 порсија үчүн 60 г дүјү, 10 г көрә јағы, 100 г гатыг кө-
рүлүр.

Ләнкәрансајағы ләвәнкинин һазырланмасы. Балығы тә-
злөјиб, ичалатыны чыхарыб, јујурлар. Гоз ләпәси, нар
нәләри, хырда доғранмыш говрулмуш соған гарышдыы-
б балығын гарын бошлуғуна долдурурлар. Үстүнә әри-
лмиш јағ төкүб, духовкада биширирләр. Сүфрәјә тур-
ширин мејвәләрлә бир јердә верирләр.

1 порсија үчүн көтүрүрләр: сых торла тутулан балыг
әмизләнмиш һалда чәкиси 250–300 г) – 1 әдәд, гоз ләпә-
– 30 г, нар дәнәләри – 50 г, баш соған – 30 г, әридил-
иш јағ – 30 г, дуз.

14 №-ли пәһриз

Көстәришләр. Фосфатурија (сидијин гәләви реаксијасы
уб, фосфор – калиумлу дузларын чөкдүјү сидик дашы
стәлији).

Мәгсәд. Калсиумун фосфорлу дузларынын сидикдә
әкмәсинә мане олан мүнасиб шәраитин јарадылмасы
идијин турш реаксијасынын бәрпа едилмәси).

Кулинарија ишләнмәси – ади үсулларла мүаличәви ги-
аланмада гәбул олунмуш бүтүн үсуллардан истифадә
илә биләр.

Калорилији вә кимјәви тәркиби. Зүлаллар – 90–100 г
бунлардан 60 %-и һејван мәншәли), јағлар 100 г (бунлар-
ан 25–30 г битки јағлары), карбоһидратлар – 380–400 г,
әрәк дузу 10–12 г, ЕД – 2800–3000 ккал.

Гидаланма режими – күндә 4 дәфә, арада вә ач гарына
аје ичмәк.

Мәсләһәт көрүлән мәһсул вә јемәкләр. Мүхтәлиф чө-
әкләр, сулу вә јумурта сарысыны мәһдудлашдырмагла
н мә'мулаты. Әриштә, пахлалыларла јарма шорбалары.
әр һансы шәкилдә һазырланмыш әт вә балыг, суд мәһ-
улларындан јалныз хөрәкләрлә бир гәдәр хама. Јумурта
– күндә бир әдәдә гәдәр. Јармалар – һәр һансы үсулла һа-
зырланмыш, лакин судсуз. Тәрәвәздән – көј нохуд, балга-

баг. Мүхтәлиф әт вә балыг соуслары вә кәскин олмаја гәлјаналтылар. Әдвијјат – мәһдуд мигдарда чиј шәкилд вә хөрәкләрдә турш мејвә вә киләмејвәләр. Шәкәр, ба гәннады мә'мулаты, мејвәли дондурма. Ачыг чај вә сү сүз гәһвә, итбурну дәмләмәси вә көпәк һәлими. Кәрә јағы әридилмиш јағ, битки јағлары, мәһдуд мигдарда дикә јағлар.

Гадаған едилир. Тәбии шәкилдә вә хөрәкләрдә сүд в сүд мәһсуллары. Тәрәвәз вә мејвә шорбалары, адлары чә киләнләрдән башга тәрәвәз вә мејвәләр. Тәрәвәз вә мејв салатлары. Тәрәвәз, мејвә вә киләмејвә ширәләри.

14 №-ли пәһризин тәхмини менјусу. 1-чи сәһәр јемәји: ба лыг чығыртмасы, гарабашаг сыјығы, чај. Наһар: шорб (1/2 порсија), әт гутабы, турш киләмејвәләрдән һазырлан мыш кисел. Күнорта јемәји: итбурну дәмләмәси. Шам: ба лыгдан лүлә кабаб, көј нохуд, чај. Јатмаздан әввәл: итбур ну дәмләмәси.

Шорбанын һазырланмасы. Әти 2–3 тикәјә доғрајыб, со југ суја салыб 1 саатдан аз олмајараг биширирләр. Булјону метал әләкдән сүзүрләр. Гајнар суја һазырланмыш әти көј нохуд, јујулмуш дүјү, хырда доғраныб јағда говрулмуш баш соған әлавә едирләр. Һазыр олмасына 15 дәгигә галмыш јујулмуш алча әлавә едирләр. Сүфрәјә верәркән үстүнә аз мигдарда көјәрти сәпирләр.

1 порсија үчүн 163 г әт, 25 г дүјү, 20 г әридилмиш јағ, 40 г көј нохуд, 20 г тәзә вә ја 10 г турш алча, 20 г баш соған, 5 г кешниш вә шүјүд јарпағы, дуз көтүрүлүр.

Балыгдан лүлә кабабын һазырланмасы: Балығы соғанла бирликдә әт машынындан кечирирләр. Гијмәдән сарделка шәклиндә дүзәлдиб шишә кечириб, одда гызардырлар. Сүфрәјә верәркән үстүнә хырда доғранмыш баш соған вә сумаг сәпирләр.

1 порсија үчүн 140 г балыг, 30 г баш соған, 3 г сумаг көтүрүлүр.

Әт гутабынын һазырланмасы. Әти соғанла бирликдә әт машынындан кечириб, гијмәјә нар ширәси әлавә едирләр. Бәрк хәмир һазырлајыб 1 мм-дәк галынлыгда јајыб, пирок бошгабы бөјүклүкдә даирәләр кәсирләр. Бунларын һәр биринин бир тәрәфинә гијмә гојуб, о бири тәрәфи илә өртүб, ајпара шәклиндә бүкүб, кәнарларыны бүкүрләр вә сонра тавада күнәбахан јағында һәр ики тәрәфи гызардылыр.

1 порсија үчүн 110 г 1 нөв буғда уну, 20 г баш соған, 3 г

аг, 10 г нар вә ја наршәраб, 20 г күнәбахан јағы вә дуз үрүлүр.

15 №-ли пәһриз

Хәстәриишләр. Һәзм системиндә дәјишикликләрин олдығы, хүсуси пәһриз тәләб етмәјән мүхтәлиф хәстәләр; мүаличәви расионлардан истифадә етдикдән ра сағалма дөврүндә олан ади гидаланмаја гајытмаг.

Мәгсәд. Мүаличә мүәссисәси шәраитиндә там дәјәрли даланманын тә'мин едилмәси.

Кулинарија ишләнмәси – ади үсулларла. Кулинарија ләнмәсинин бүтүн үсулларындан истифадә едилә әр.

Калорилији вә кимјәви тәркиби. Зүлаллар – 90–95 г %-и һејван мәншәли), јағлар 100 г (о чүмләдән, битки лары – 30 г), карбоһидратлар – 400 г (о чүмләдән, шәләр – 100 г), хөрәк дузу – 12 г, ЕД – 2800–2900 ккал. һриз мәһсулларына аид олмајан мәһсуллар мәһдудлашрылыр, лакин тамамилә истисна едилмир: јағлы әт вә лыг, донуз әти, әт вә балыг гахачлары, консервләр, јағ хама вә кәсмик, јағлы булјонлар, кәскин әдвијјат, гәнлы мә'мулатларын бүтүн нөвләри. Лакин хәстәләрин лара дөзмәси мүшаһидә едилир (мүаличә һәкими) вә раһатлыг төрәдән симптомлар (диспептик әламәтләр, билик, јухунун писләшмәси вә с.) төрәндикдә онлар сиондан чыхарылыр. Бүтүн бу әламәтләр кечиб тдикдән сонра онлар ән кичик мигдарлардан шлајараг јенидән тә'јин едилир.

15 №-ли пәһризин тәхмини менјусу. 1-чи сәһәр јемәји: лыг долмасы, битки јағы илә тәзә тәрәвәздән салат, лү гәһвә. 2-чи сәһәр јемәји: јеркөкү пүреси. Наһар: сулу нкал, көј гутабы, кисел. Күнорта јемәји: ширин мејләр. Шам: күкү, сүдлү дүјү сыјығы, Азәрбајчан наны.

Балыг долмасынын һазырланмасы. Балығы тәмизләб, ичалатыны чыхарыб, јујурлар. Әтини сүмүкләрдән ырыб, хырда доғранмыш көјәрти илә бирликдә әт маынындан кечирир, дуз гатырлар. Бир-бир тәмизләнмиш нәк јарпагларыны гајнар суја салыб 5 дәгигә орада сахјырлар. Гијмәни јарпагларын арасына гојуб, бүкүрләр, нра газана дүзүб пөртүрләр. Балығын сүмүкләриндән сүзкәчләриндән булјон биширирләр. Һәмин булјону лманы пөртәркән онун үстүнә төкүрләр. Һазыр олдуғ-

да долманы гатыгла (сарымсаглы гатыг) бирликдә сү
рәјә верирләр.

1 порсија үчүн 150 г сых торла тутулан балыг, 40
тәнәк јарпағы, 15 г кешниш, 50 г гатыг, дуз көтүрүлүр.

Сулу хинкалын һазырланмасы. Әти ики тикәјә бөлү
һазыр оланадәк биширирләр. Сонра ону сүмүкләрдән ај
рыб, булјону метал әләкдән сүзүрләр. Булјона кәј нох
төкүб, һазыр оланадәк биширирләр. Јумурта вә дуз га
магла ундан бәрк хәмир јоғуруб, 1 мм-дәк галынлыгда
јырлар. Хәмири 2–3 см өлчүдә дөрд бучаглар шәклинд
доғрајырлар. Онлары унун артығындан азад етмәк үчү
јүнкүлчә чырпыб, гајнајан булјона төкүрләр. Сонра әт
булјона көтүрүб, хырда доғраныб јағда говрулмуш ба
соған, еләчә дә хырда доғранмыш кешниш вә шүј
әлавә едиб, там һазыр оланадәк биширирләр. Сүфрәјә ве
мәздән әввәл хөрәјә гуру нанә сәпирләр, сиркә дә верм
олар.

1 порсија үчүн көтүрүлүр: әт – 108 г, буғда уну – 40
јумурта – 1/4 әдәд, кәј нохуд – 50 г, әридилмиш јағ – 25
баш соған – 25 г, кешнишин вә шүјүдүн јашыл һиссәси
20 г, гуру нанә – 1 г, дуз.

Кәј гутабынын һазырланмасы. Әт гутабы (14 №-ли пә
ризин тәсвиринә бах.) кимидир, лакин гијмә кәјәртидә
соғандан вә лавашанадан һазырланыр. Чиј ја пөртүлмү
кәјәртилән истифадә етмәк олар.

1 порсија үчүн 100 г туршәнк вә испанаг, 40 г кәј со
ған, 90 г I нөв буғда уну, 15 г күнәбахан јағы, 5 г лаваша
на, 10 г кешниш вә шүјүд көтүрүлүр.

Азәрбајҹан нанынын һазырланмасы. Газанда кәрә јағ
илә шәкәр тозуну бирчинс күтлә оланадәк овурлар. Ај
рыча газанда јумурта ағыны чохлу вә давамлы көпү
әмәлә кәләнәдәк чалырлар. Јумурта сарысыны ајрыча ча
лырлар. Гоз ләпәләрини 2–3 мм өлчүдә кичик тикәләр
хырдалајырлар. Газаны од үзәринә гојуб, даим гарышды
рараг чалынмыш јумурта ағыны вә сарысыны, хырда доғ
ранмыш шәкәрләнмиш мејвәләри вә гоз ләпәләрини
ичинә төкүрләр. Бүтүн бунлары 8–12 дәгигә әрзиндә га-
рышдырырлар. Кичик порсијаларла ун төкүб, бүтүн күт-
ләни 6–8 дәгигә гарышдырырлар. Ејни заманда помада
һазырлајырлар. Газанда шәкәр тозуну һәлл едиб, 5 дәгигә
әрзиндә гајнадырлар. Патока әлавә едиб, 115–120°C тем-
пературда гарышдырырлар. 35–40°C-јә гәдәр сојудурлар.
Үстүнә мејвә ширәси төкүб, кичик кристал консистен-
сијасы аланадәк чалырлар.

Хәмири һәр бири 0,5 кг олан порсијалара бөлүб, һәр рсијаны диаметри 30–35 мм олан батон шәклиндә јајыб, тонлары дибинә јағлы кағыз дөшәнмиш тавалара дүрләр. Батонлара дүзбучаглы форма верирләр. Јумурта ртүрләр. 170–190°С температурда 20–25 дәгигә әрзиндә ширирләр. Сојудугдан сонра батонларын үстүнә 7–8 мм лынлыгда 60°С-јә гәдәр сојудулмуш помада төкүрләр. омада донуб галдыгда бетону 5 см бөјүклүкдә чәп димләр шәклиндә кәсирләр.

1 кг мә'мулат үчүн 325 г ә'ла нөв буғда уну, 100 г кәрә ғы, 95 г шәкәр тозу, 50 г шәкәрләнмиш мејвәләр (сукат, әдәд јумурта, 50 г тоз ләпәси, 245 г шәкәр, 25 г патока, г тәбии мејвә ширәси, 12 г чај содасы көтүрүлүр.

Кукунун һазырланмасы. Јағ сүртүлмүш таваја хырда гранмыш көјәрти сәпиб, үстүнә чалхаланмыш јумурта күб, духовкаја гојурлар. Сүфрәјә верәркән галан (тава-) әримиш јағы үстүнә төкүрләр.

1 порсија үчүн 2 әдәд јумурта, 7 г көјәрти (кешниш, үјүд), 10 г кәрә јағы, дуз көтүрүлүр.

Сыфыр (чәрраһи) пәһризләр

Көстәришләр. 1) Һәзм орғанларында чәрраһи операсиалардан сонра, 2) јарымһушсуз вәзијјәтдә (бејин травмары вә с. заманы), 3) бәдән температуру јүксәк олдугда.

Мәгсәд. Һәзм органларынын максимум дәрәчәдә јүкн азад едилмәси, механики вә кимјәви тә'сирләрдән гонмасы, метеоризмин гаршысынын алынмасы.

Үмуми характеристикасы: ардычыл сурәтдә тә'јин един пәһриз (№ Оа, Об, Ов) олуб, биринчиси енержи дәјәрин кәскин, икинчиси хејли, үчүнчүсү – орта дәрәчәдә алдылмасы, ән асан мәнимсәнилән гида вә хөрәкләрдән тифадә едилмәси, маје мигдарынын чох олмасы, јемәјин чик порсијаларла гәбул едилмәси илә сәчијјәләнир.

Оа №-ли пәһриз. Алдәтән 2–3 күн әрзиндә тә'јин едилир. үлаллар – 5 г, јағлар – 15–20 г, карбоһидратлар – 150 г, ержи дәјәри – 750–800 ккал, хөрәк дузу – 1 г, сәрбәст је – 1,8 – 2 л.

Гидаланма режими – күндә 7–8 дәфә. Ашағыдакылары н ибарәтдир: јағсыз булјон, гајмаг вә ја кәрә јағы илә үјү һәлими, сүзүлмүш компот, дуру киләмејвә кисели, әкәр гатылмыш итбурну дәмләмәси, мејвә желеси, лиөнлу ширин чај, тәзә һазырланмыш ширин су илә 2–3

дәфә дурулашдырылмыш мејвә вә киләмејвә ширәләри – һәр дәфә гәбул едәркән 50 мл-дәк, вәзијјәти јахшылаш-дыгда 3-чү күн илыг јумурта әлавә едирләр.

Об №-ли пәһриз. Бу, Оа №-ли пәһриздән сонра 2–4 күн мүддәтиндә тә'јин едилир. Зүлаллар – 40–50 г, карбоһид-ратлар – 250 г, ЕД – 1550–1650 ккал, хөрәк дузу – 4–5 г, сәрбәст маје – күндә 2 л-дәк. Гида гәбулу – 6 дәфә. Оа №-ли пәһризә әлавә олараг, дуру әт булјонунда вә ја 1/4–1/2 су әлавә етмәклә суда дүјү, гарабашаг јармасындан, һер-кулесдән һазырланмыш сүрткәчдән кечирилмиш дуру сыјыглар, тәрәвәз һәлиминдә гаты јарма шорбалары, манна јармасы илә зәиф әт булјонлары, јумурта ағындан буғда биширилмиш омлет вә ја илыг јумурта, 100 грамадәк суда биширилмиш әтдән вә ја балыгдан буғда биширилмиш суфле, гајмаг, турш олмајан киләмеј-вәләрдән мусс тәтбиг едилә биләр.

Ов №-ли пәһриз. Ов №-ли пәһриздән физиоложи чәһәт-дән тамдәјәрли гидаланмаја кечиддир. Зүлаллар – 80–90 г, јағлар – 65–70 г, карбоһидратлар – 320–350 г, ЕД – 2200–2300 ккал, хөрәк дузу – 6–7 г, сәрбәст маје – 2 литрә-дәк. Күндә 6 дәфә јемәк верилир. Оа вә Об №-ли пәһриз-ләрдә ичазә вериләнләрә әлавә едилир: шорба-пүреләр вә шорба-кремләр, сүрткәчдән кечирилмиш әт, тојуг вә ја ба-лыгдан буғда биширилмиш хөрәкләр, гајмаг вә ја судла гаты хама консистенсијасына кими дурулашдырылмыш тәзә кәсмик, кәсмикдән буғда биширилмиш хөрәкләр, турш суд ичкиләри, бишмиш алма, сүрткәчдән кечирил-миш тәрәвәз пүреси, судлу чај.

Адлары чәкилмәјән хөрәкләрин һеч бири сыфыр пәһ-ризләрдә тәтбиг едилмир.

Јүнкүл јемәк (контраст) күнләри (пәһризләри)

Хәстәлијин характеринә көрә хәстәјә тә'јин едилән әсас пәһриз фонунда һәфтәдә 1–3 дәфә тәтбиг едилән сут-калыг пәһризләр belә адланыр.

Мәгсәд: зәдәләнмиш орган вә системләрин там горун-масы, маддәләр мүбадиләси просесләринин нормаллашма-сына көмәк едилмәси, әсас (фон) пәһризләрин еффектли-јинин артырылмасы, бәдәнин пиј күтләсинин азалдылма-сы, сағалма дөврүндә – зәдәләнмиш орган вә системлә-рин мәшг етдирилмәси.

Үмуми характеристикасы: енержи дәјәринин ашагы ол-масы, бә'зи гида маддәләринин мигдарынын јүксәк олма-

башгаларынын истисна едилмәси вә ја кәскин сурәтдә адудлашдырылмасы. Физиоложи чәһәтдән там-дәјәрли мадығындан, белә күнләр һәфтәдә 1–3 дәфәдән чох ин едилмир.

Өн кениш истифадә едилән јүнкүл јемәк вә контраст ризләр (мә'тәризәдә кәстәришләр вә фон пәһризләри- і нөмрәләри верилир):

Чај пәһризи: Күндә 7 дәфә 10 г шәкәрлә 1 стәкан чај скин вә ја кәскинләшмиш гастрит вә исһалла кедән ен- околит; 4 №-ли пәһриз);

Шәкәр пәһризи: күндә 5 дәфә 30 г шәкәрлә 2 стәкан чај скин нефрит, бөјрәк вә ја гарачијәр чатышмамазлығы, а, 7б вә 5а №-ли пәһризләр);

Дүјү-компот пәһризи: 1,5 кг тәзә вә ја 240 г гуру мејвә- , 50 г дүјү, 120 г шәкәр, күндә 6 дәфә 1 стәкан ширин пот, 2 дәфә дузсуз дүјү сыјығы илә бирликдә (Һипер- ија хәстәлији, бөјрәк чатышмамазлығы, 7а, 7б, 10а, 10с, №-ли пәһризләр);

Алма пәһризи: күндә 5 дәфә 300 г чиј вә ја бишмиш а (пијләнмә, һипертонија хәстәлији, ган дөвраны вә ја рәк чатышмамазлығы, кәскин нефрит, гарачијәрин вә олларынын хәстәликләри: 7а, 7б, 7, 8а, 8б, 10, 10а, 10с, 5, №-ли пәһризләр), нефрит, гарачијәрин вә өд јоллары- н хәстәликләри заманы 50–100 г шәкәр әлавә етмәк р;

Гуру мејвәләрдән ибарәт пәһриз: күндә 5 дәфә, 100 г ис- ылмыш гара кавалы, гајсы гурусу вә ја гајнадылмыш имиш (һипертонија хәстәлији, ган дөвраны чатышма- лығы, гарачијәрин вә өд јолларынын хәстәликләри, ритләр; 7а, 7б, 7, 5, 5а, 10, 10а, 10с №-ли пәһризләр);

Гарпыз пәһризи: күндә 5 дәфә, 300–400 г габыгсыз гар- ын јумшаг һиссәсиндән (нефрит, подагра, фосфатури- из сидик дашы хәстәлији, һипертонија хәстәлији, гара- ерин вә өд јолларынын хәстәликләри, пијләнмә, 5, 5а, 7, 10а, 10 №-ли пәһризләр.

Картоф пәһризи; күндә 5 дәфә 300 г габыгда суда би- рилмиш вә ја духовкада биширилмиш картоф (нефрит, ертонија хәстәлији, ган дөвраны чатышмамазлығы 7б, 7, 10, 10а №-ли пәһризләр);

Хијар пәһризи: күндә 5 дәфә, 300 г дузсуз тәзә хијар ләнмә, пијләнмә илә бирликдә шәкәрли диабет, неф- гарачијәрин вә өд јолларынын хәстәликләри, подаг- фосфатуријасыз сидик дашы хәстәлији; 8, 8а, 8б, 7а, 7, 5а №-ли пәһризләр);

Салат пәһризи: күндә 5 дәфә, битки јағы вә ја хама г тылмыш дузсуз 250–300 г тәзә тәрәвәз вә мејвәләр јаху онларын комбинасијалары (пијләнмә, атеросклероз, һ пертонија хәстәлији вә пијләнмә илә бирликдә шәкәрл диабет, гарачијәрин вә өд јолларынын хәстәликләри, п дагра, фосфатуријасыз сидик дашы хәстәлији; (5а, 5, 6, 7, 9, 10а, 10б, 10с №-ли пәһризләр);

Кефир пәһризи – күндә 6 дәфә 200–250 г сүд, кефир, г тыг, јағлылығы аз ола биләр (пијләнмә, һипертонија хә тәлији, атеросклероз, пијләнмә илә бирликдә шәкәрл диабет, ган дөвраны чатышмамазлығы, нефрит, гарачиј рин вә өд јолларынын хәстәликләри, подагра, фосфатур јасыз сидик дашы хәстәлији (5, 5а, 6, 7а, 7б, 7, 8, 9, 10а, 10 8а, 8б №-ли пәһризләр);

Кәсмик пәһризи; күндә 5 дәфә, 100 г јағлылығы 9 олан вә ја јағсыз кәсмик; 2 стәкан чај, 2 стакән јағсыз к фир, 1 стәкан итбурну дәмләмәси әлавә едилир (пијләнм шәкәрли диабет, һипертонија хәстәлији, пијләнмә и бирликдә атеросклероз, ган дөвраны чатышмамазлығ гарачијәрин вә өд јолларынын хәстәликләри (5а, 5, 7а, 7 7, 8, 9, 10, 10а, 10с, 10и №-ли пәһризләр);

Хама (јаг) пәһризи: күндә 5 дәфә, 80 г јағлылығ 20–30 % олан хама (пијләнмә, пијләнмә илә бирликдә ш кәрли диабет, 8, 9 №-ли пәһризләр).

Әт (балыг) пәһризи: күндә 5 дәфә, суда биширилми 80 г әт вә ја балыг әлавә олараг, һәр дәфә 100–150 г тәр вәз (кәләм, јеркөкү, хијар, помидор) пијләнмә, пијләнм илә бирликдә шәкәрли диабет (8 вә 9 №-ли пәһризләр).

Јулаф пәһризи: күндә 5 дәфә, 140 г суда биширилми јулаф сыјыгы (пијләнмә, асидоз әламәтләри илә кедә шәкәрли диабет, сидијин турш реаксијасынын позулмас атеросклероз, 8, 9, 10с №-ли пәһризләр);

Ширә пәһризи; 200 г су илә дурулашдырылыб 4 дәфә бөлүнмүш 600 г тәрәвәз вә ја мејвә ширәси (пијләнмә, һ пертонија хәстәлији, шәкәрли диабет, пијләнмә илә би ликдә атеросклероз, бөјрәкләрин, гарачијәрин, өд јоллар нын хәстәликләри, подагра, фосфатуријасыз сидик даш хәстәлији 8, 9, 10а, 10с, 10б, 7а, 7б, 7, 6, 6а, 5а №-ли пәһри ләр).

Хүсуси пәһризләр

Бә'зи јајылмыш хәстәликләрин (ган дөвраны чаты мамазлығы, һипертонија хәстәлији, атеросклероз) муал

си заманы мүаличә һөкиминин көстәриши үзрә хәстәрә мүәјјән мүддәт әрзиндә хүсуси пәһризләр тә'јин едибиләр ки, бунлар да тәсвир олунан нөмрәли пәһризлән принсипи үзрә тәртиб олунур, лакин енержи дәјәри, ајры-ајры гида маддәләринин мигдарына вә әрзаг һсулларынын јығымына көрә онлардан бир гәдәр ргләнир. Бунлара аиддир:

Карел пәһризи: ган дөвранынын IIб дәрәчәли чатышмазлығы заманы тә'јин едилир. Ардычыл сурәтдә биррини әвәз едән 4 расиондан ибарәтдир. I–II сионларын һәр бири 2–3 күн, III–IV расионларын һәр ри 3–4 күн әрзиндә тә'јин олунур. Онларын кимјәви руктуру ашағыдакы кими сәчијјәләнир: зүлалларын гдары I расионда – 20 г, II расионда – 40 г, III расионда 0 г, IV расионда – 80 г, јағлар мүвафиг олараг 20 г, 35 г, г вә 60 г, карбоһидратлар – 45 г, 135 г, 160 г, 180 г, ЕД –) ккал, 1000 ккал, 1250 ккал, 1550 ккал. Бүтүн расионлар- ән әсас мәнимсәнилән мәһсул вә хөрәкләрдән тифадә едилмәси (10 №-ли пәһриз чәрчивәсиндә), кичик рсијаларла гида гәбулу (күндә 7 дәфәјәдәк), хөрәк вунун чидди сурәтдә мәһдудлашдырылмасы (бүтүн рәкләр дузсуз һазырланыр), сәрбәст мајенин мәһдудшдырылмасы нәзәрдә тутулур.

Магнезиум пәһризи: ган дөвранынын чатышмамазлындан башга, бә'зән атеросклероз, өд кисәсинин кифајәт дәр бошалмадығы холеситит, кәскинләшмәләрдән кә- дөврдә өд дашы хәстәлији, гәбизлик (хүсусән пијләниләә бирликдә) заманы тәтбиг едилир. 10 №-ли пәһриз сында тәртиб олунур, лакин расионун магнезиумла кин мәһсулларла (јулаф, гарабашаг, арпа јармалары, ы, II нөв ундан чөрәк, гуру әрик, гара кавалы, шүјүд, рәри, каһы) зәнкинләшдирилмәси нәзәрдә тутулур. һриз ардычыл сурәтдә һәр бири 3–4 күн әрзиндә ин едилән 3 расиондан ибарәтдир.

Расионларын кимјәви тәркиби вә калорилији: зүлаллар вафиг олараг 40 г, 65 г, 80 г; јағлар – 50 г, 55 г вә 60 г; боһидратлар – 150 г, 250 г вә 350 г, ЕД–1200 ккал, 1700 л вә 2500 ккал, магнезиум – 0,8 – 1,2 г. Бүтүн расионлар трактив маддәләрин вә сәрбәст мајенин кәскин әтдә мәһдудлашдырылмасыны нәзәрдә тутур.

Калиум пәһризи: Һипертонија хәстәлији вә ган дөвраһын чатышмамазлығы заманы тәтбиг едилир. лиумун мәнбәји олан мәһсулларын чохлу мигдарда да- едилмәсини нәзәрдә тутур: гајсы гурусу, гара кавалы,

мөвүч, мал əти, донуз əти (јағсыз), јулаф јармасы, көј н
худ, помидор, чуғундур, гырмызы турп, гара вə гырмыз
гарағат, үзүм, əрик, шафталы).

Һəмчинин хөрəк дузунун, əтин вə балығын екстра
тив маддəлəринин истисна едилмəсини, сəрбəст мајен
мəһдудлашдырылмасыны нəзəрдə тутур. Ардычыл
рəтдə тə'јин едилəн 4 расиондан ибарəтдир: I вə
расионларын һəрəси 1–2 күн, III вə IV расионларын һəр
си 2–3 күн. Бунларын кимјəви структуру вə енержи дəјə
белəдир: зүлаллар мүвафиг олараг 20 г, 30 г, 50 г вə 80
јағлар – 20 г, 30 г, 45 г вə 70 г; карбоһидратлар – 200
250 г, 300 г вə 400 г; енержи дəјəри – 1000 ккал, 1400 кка
1900 ккал вə 2500 ккал. Калиум – 6–7 г.

Зонд пəһризлəри

Зонд, јə'ни еластик бору васитəсилə гидаланман
тə'јин едилмəсинə көстəришлəр ашағыдакылардыр: а)
чəнə операсијалары вə травмалары, б) ағыз бошлуғуну
удлағын, гида борусунун хəрчəнки, в) гида борусунун
пыг дəјишикликлəри вə ја һиссəви чыхарылмасы:
синир системинин чејнəмəнин вə удлағын позулмасы
сəбəб олан зəдəлəнмəлəри, ғ) һушсуз вə ја кəскин зə
вəзијјəт, д) мə'дəнин кечмəзлији илə əлагəдар бə'зи хəст
ликлəри.

Зондла гидаланма тə'јин етмəкдəн мəгсəд чејнəмə
удма актларынын позулмасы, һəзм јолунун јухары һисс
лəринин кечмəмəзлији, һушсуз вə ја кəскин зəиф вəзијјə
лə əлагəдар нормал јолла гида гəбул едə билмəјəн хəст
лəрин гидаланмасыны тə'мин етмəкдəн ибарəтдир.

Бу пəһризлəр консистенсијасы гајмагдан гаты олмаја
зондла билаваситə мə'дəјə вə ја назик бағырсаглара кеч
дуру вə ја јарымдуру мəһсул вə хөрəклəрдəн ибарəтд
Бундан өтрү бəрк мəһсуллары мүхтəлиф үсулларла хы
далајыр (əт машынындан, сых əлəкдəн кечириб, һазыр
мəјə бəрк дүјүнлəр дүшмəсин дејə сүзүрлəр) вə маје и
пəһризин тəлəблəринə мүвафиг олараг (су, суд, булјон
с. илə) дурулдурлар. Јемəјин температуру 45–50°С олм
лыдыр. Исти вə сојуг јемəк истисна едилир. Сојујаркəн
мəк даһа гаты олур вə зонддан пис кечир. Адəтəн екс
көстəришлəр олмадығда, бу пəһризлəр 2 вə ја 3 №-ли пе
ризлəрин (2 зонд вə 3 зонд №-ли пəһризлəр), бə'зəн исə
№-ли пəһризин (1 зонд №-ли пəһриз) принсипи үз
тəртиб едилир. Јанашы кедəн хəстəликлəр (гарачијəри

әјрәкләрин, ган дөвраны органларынын вә с.) олдугда ұвафиг 5, 7, 10 №-ли вә с. пәһризләрин принсипләриндән стифадә едилир. 1 зонд, 2 зонд вә 3 зонд №-ли пәһризлә-ин кимјәви тәркиби вә енержи дәјәри: зүлаллар – 00–120 г (65 %-и һејван мәншәли), јағлар – 100–110 г 5–30 %-и битки јағлары), карбоһидратлар – 350–450 г, Д – 2900–3100 ккал, хөрәк дузу – 10–12 г (1 зонд №-ли әһриз) вә ја 15 г (2 зонд вә 3 зонд №-ли пәһризләр), әрбәст маје – 2,5 л.

Гидаланма режими – күндә 5–6 дәфә.

Мүвафиг пәһризләрдә ичазә верилән тәбии мәһсул-арла јанашы, зонд пәһризләриндә гида консервләрин-ән, консентранлардан, о чүмләдән, гуру сүддән, кисел, омпот, крем вә саирәдән, мајеләрдә асан һәлл едилән шаг вә пәһриз гидаланмасы әрзагларындан истифадә тмәк олар. Гәлјаналты консервләриндән истифадә етмәк лмаз.

Зонд пәһризләри үчүн гидаларын ашағыдакы сутка-ыг јығымы мәсләһәт көрүлүр: үзлү гуру сүд – 150 г, ју-урта – 2 әдәд, гуру сүд гарышығы "Малыш" – 400 г, чүчә иindән пүре "Крошка", консервләр – 400 г, јеркөкүдән үре – 200 г, көј нохуддан пүре – 100 г, әрикдән пүре – 0 г; ширәләр: алма ширәси – 400 г, үзүм ширәси – 200 г, тки јағы – 50 г, шәкәр – 100 г, маје – 2,5 литрәдәк.

Зонд пәһризләри гыса мүддәт үчүн тә'јин едилдикдә шағыдакы тәркибдә садәләшдирилмиш гидаландырычы арышыгдан истифадә етмәји мәсләһәт көрүрләр (сутка үн); сүд – 1,5 л, кәрә јағы – 40 г, битки јағы – 10 г, әкәр – 150 г, јумурта – 4 әдәд.

Зондла гидаландырманын режими суткада 5–6 дәфә хминән бәрабәр һиссәләрләдир. Јемәјин зонд васитәси-јеридилмәси методлары: а) ади вә ја дәрәчәләри олан кнә васитәсилә; б) гыф васитәсилә; в) жане шприси илә.

Сағалан хәстәләрин зөвгүнү разы салмаг вә бир сыра стәликләр заманы мүаличә һәкиминин мәсләһәт көр-јү фәрди гидаланманы хәстәхана гидаланмасы чәрчи-синдә тә'мин етмәк һәмишә мүмкүн олмур. Одур ки, зән хәстәләр үчүн әлавә әрзагларын кәтирилмәси рури олур. Бөјүк хәстәханалар бә'зән тичарәт тәшки-тларынын көмәји илә буфет вә ја һәтта мағаза ача би-рләр. Әксәр һалларда исә әлавә јемәкләрин кәтирил-си вәзифәси хәстәнин гоһумларынын өһдәсинә дүшүр. дән кәтирилән шејләрә чидди нәзарәт олмалыдыр. Нә-

заретин олмамасы мүхтәлиф пис нәтичәләрә сәбәб ол
биләр:

а) хәстәјә тә'јин едилмиш мүаличә расионунда гадаға
едилмиш вә ја кәскин сурәтдә мәһдудлашдырылмыш
мәкләр кәтирилир ки, бу мүаличә просесинин позулм
сына вә хәстәләрин вәзијјәтинин писләшмәсинә сәб
олур;

б) горујучу хассәләри олмајан вә ја хәстәләри лазым
маддәләрлә тә'мин етмәјән евдән кәлән јемәкләрә уј
хәстәләрин лазыми истигамәтә малик хәстәхана јемәкл
риндән имтина етмәси дә ејни нәтичәләр төрәдә биләр;

в) евдән кәтирилән јүксәк калорили јемәкләрдән су
истифадә едилмәси расионун енержи дәјәринин хејли јү
сәлмәсинә вә артыг бәдән күтләсинин топланмасына с
бәб ола биләр ки, бу да хәстәлијин ағырлашмасын
јүксәлдәр вә мүаличәни чәтинләшдирәр.

г) нәзарәт олмадыгда хәстә көһнә, кејфијјәтини ити
миш гида маддәләри ала биләр ки, бу да онда инфексио

Чәдвәл

Стасионарда хәстәләр үчүн кәтирилмәсинә ичазә верилән мәһсулларын тәхмини сијаһысы

Мәһсуллар	Һансы пәһризләрдә ичазә верилир	Мәһсулларын мигдары
Чиј јумурта	1а, 1б, 1, 2, 13, 14, 15	5 әдәд
Кәскин олмајан пендир	2, 9, 10, 13, 15	200 г
Кефир	2, 5, 7, 9, 10, 13, 15	0,5 г
Бутулкаларда вә ја пакетләрдә пастеризә олунмуш сүд	1а, 1б, 1, 5, 9, 13, 15	0,5 л
Кәрә јағы	1а, 1б, 1, 2, 5, 7, 9, 13, 15	100 г
Гајмаг	1а, 1б, 1, 7, 9, 13, 15	100 г
Шәкәр	1б, 1, 5, 7, 10, 13, 15	200 г
Конфетләр (зефир, пастила, мармелад)	5, 7, 10, 13, 15	200-300 г
Печенје	1, 2, 5, 13, 15	0,5 кг
Мејвәләр	2, 5, 7, 9, 13, 15	0,5 кг
Помидор, хијар	9, 13, 15	0,5 кг
Мејвә, тәрәвәз ширәләри	10, 13, 15	0,5 л
Минерал су	1, 2, 5	0,5 л

Гејд: Консервләр, колбасалар, әт вә балыг мә'мулатлар
кремли мә'мулат вә шоколадлы конфетләр гәти сурәтдә гадаға
дыр. Кәтирилән шејләр селофан пакетдә гәбул едилир. Мејвәл
тәрәвәз, јумурта, бутулкалар вә сүд пакетләри јујулмалыдыр.

эстəлијин вə ја гида зəһəрлəнмəсинин инкишафына әбəб олар.

Кəтирилəн әрзаға нəзарəт бунунла башланмалыдыр н, мүаличə һəкими хəстəјə онун үчүн тə'јин едилмиш үаличə столунун характерини баша салыб, ејни заманда заһ етмəлидир ки, о кəтирилəн һансы јемəклəри ала би- əр вə һансылардан имтина етмəлидир. Сонра, хəстəхана ие'бəлəриндə, елəчə дə кəтирилəн бағламаларын гəбул дилдији үмуми отагда мүəјјəн расионлара мүвафиг ола- аг кəтирилə биләчəк хөрəклəрин тəхмини сијаһысы сылмалыдыр (1-чи чəдвəлə бах).

Əлавə гидаланмаја палата тибб бачысы вə мүаличə һə- имлəри нəзарəт етмəлидирлəр. Ше'бəнин баш тибб ба- ысы мəһсулларын сојудучуларда вə чарпајыларын ја- ындакы долабчаларда сахланылмасына фикир вер- əлидир.

6. МҮАЛИЧƏ-ПРОФИЛАКТИКА МҮƏССИСƏЛƏРИНДƏ МҮАЛИЧƏВИ ГИДАЛАНМАНЫН ТƏШКИЛИ

Əксəр хəстəликлəр заманы мүаличəви (пəһриз) гида- ланма хəстəлəрин комплекс мүаличəсинин ајрылмаз вə вачиб һиссəси олдуғундан, онун дүзкүн тəшкили практик əһијјəнин актуал вəзифəлəриндəн һесаб едилмəлидир. Мүаличəви гидаланма хəстəханаларда, санаторија-курорт мүəссисəлəриндə вə дикəр стасионар типли сағламлаш- дырычы мүəссисəлəрдə тəтбиг едилир. Ев шəрантиндə ја- таг режиминдə олан хəстəлəр кими, амбулатор хəстəлəр дə мүаличəви гидаланмадан ичтиман иашə системинин пəһриз јемəкханалары (вə ја јемəкханаларын ше'бəлəри) васитəсилə истифадə едирлəр.

Мүаличəви гидаланма јалныз терапевтик хəстəхана- ларда вə ја чохпрофилли хəстəханаларын терапевтик ше'бəлəриндə дејил, бүтүн дикəр профилли хəстəхана вə ше'бəлəрдə дə тəтбиг едилмəлидир. Һəмишə белə ола би- лəр ки, хəстə пəһриз столунун тə'јин олунмасыны тəлəб етмəјəн хəстəлијə көрə һоспитализасија едилмишдир вə мүаличə олунур, лакин əсас хəстəлијиндəн башга, онда, мəсəлəн, хроники гастрит вардыр вə бу сəбəбдəн пəһризə еһтијачы дујулур.

Дикəр мүаличə методларындан дүзкүн истифадə едилмəсиндə олдуғу кими, хəстəханада мүаличəви гида-

ланманын тәшкили үчүн дә хәстәхананын рәһбәри (ба
һәким) вә онун мүаличә иши үзрә мүавини чавабдеһди
ләр. Хәстәханаларын тибби шө'бәләриндә мүаличәви г
даланмадан истифадә едилмәси үчүн шө'бә мүдирләр
мәс'улијјәт дашыјырлар.

Хәстәхананын баш һәкиминин вә онун мүаличәви г
даланманын тәшкили саһәсиндәки мүавининин билавас
тә вәзифәләри бунлардыр: бүдчәдән гидаланмаја ајрыла
вәсаитин там вә дүзкүн хәрчләнмәси, мүаличәви гид
ланманы һәјата кечирән һеј'әтин (һәким – ординаторла
һәким – диетолог, пәһриз үзрә тибб бачылары, тәсәрр
фат хидмәти ишчиләри) ишинә сечмә нәзарәт; гида бл
кунун техники вә санитарија вәзијјәтинә вә ону
һеј'әтинин ишинә, хәстәхана шө'бәләриндә пәһриз сто
ларынын дүзкүн тә'јин едилмәсинә вахташыры һәјата к
чирилән (хүсуси) нәзарәт; һәфтәлик менју-бөлкүләрини
тәсдиг едилмәси вә ејни заманда гидаланманын мүаличә
ви столларын (пәһризләрин) характеристикасына мүва
фиг кәлмәсинә нәзарәт; тибби вә тәсәррүфат һеј'әтини
мүаличәви гидаланманын тәшкили вә истифадәси ил
әлагәси олан бүтүн групларынын диетолокија үзрә ихти
сасынын артырылмасынын тәшкили.

Мүаличәви гидаланманын кејфијјәти үчүн шәхс
мәс'улијјәт дашыјан вәзифәли шәхс һәким диетологду
(бә'зән ону мүаличәви гидаланма үзрә һәким терапевт
ушаг хәстәханаларында исә мүаличәви гидаланма үзр
педиатр адландырырлар). 500 вә даһа артыг чарпајылы
хәстәханаларда һәким-диетологун 1 штат ваһиди, 300–50
чарпајылыг хәстәханаларда исә 0,5 штат ваһиди мүәјјә
едилир.

Ушаг хәстәханаларында пәһриз гидаланмасы үзрә һә
ким педиатрдан өтрү 1 штат ваһиди 200 вә даһа арты
чарпајы үчүн, 0,5 ваһид – 100–200 чарпајы үчүн мүәјјә
олунур. Чарпајыларынын сајы даһа аз олан хәстәханалар
да һәким-диетологу вәзифәләри һәким-терапевтләрдә
(педиатрлардан) биринә һәвалә едилир вә онун әсас иш
үзрә јүкү бир гәдәр азалдылыр. Һәким-диетологу баш һә
ким тә'јин вә азад едә биләр. О, баш һәкимин мүаличә
иши үзрә мүавининә табе олур. Онун диетолокија үзрә
хүсуси һазырлығы олмалыдыр.

Һәким-диетологун әсас вәзифәләри ашағыдакылар
дыр: хәстәханада мүаличәви гидаланманын тәкмилләш
дирилмәси үзрә ишләрин иллик вә квартал планларынын
вә онларын јеринә јетирилмәси барәдә һесабатларын тәр

иб едилмәси; мүаличә просесиндә пәһриз гидаланмасынан там вә дүзкүн истифадә олунмасына нәзарәт мәгсәилә вахташыры хәстәхана шө'бәләриндә һәкимләрин эстәләрә баш чәкмәсинлә вә бүтүн тибби конфрансларда иштирак етмәк; шө'бә вә поликлиникаларда диетотерапија мәсәләләри үзрә хәстәләрә мәсләһәт верилмәси; хәсәханада хәстәләрин гидаланмасы режиминин ишләниб азырланмасы. Сонра, шө'бәләрдә хәстәлик тарихләри лә адда-будда таныш олмагла һәким-ординаторларын ә'јин етдикләри пәһризләрин хәстәлијин мәрһәләләринә үвафиг кәлмәсинә нәзарәт; пәһриз үзрә тибб бачысынын ишинә нәзарәт; хөрәк вә расионларын картотекасынын апарылмасы: јени мәсләһәт көрүлән пәһризләрин вә ғыр хәстәләр үчүн фәрди пәһризләрин тәтбиг олунасы; јени хөрәкләрин сынагдан кечирилмәси вә дегустаијасы. Һәким-диетолог менју-бөлкүсүнүн тәртиб олунмаында иштирак едир, фактики вә һесабланмыш калорилијинә вә кимјәви структурунун фәргләнмәсинә јол вермәмәк мәгсәдилә вахташыры расионларын лаборатор тәдгигини тәшкил едир; хәстәләрә тә'јин едилмиш пәһризләри нәзәрә алмагла, онлар үчүн кәтирилә билән мәһсулларын сијаһысыны ишләјиб һазырлајараг хәстәләрин әлавә гидаланмасына нәзарәт едир: мүаличәви хөрәкләрин һазырланмасы технолокијасына, мәсәлән, мүнтәзәм олараг һәр күн һазыр јемәкдән нүмунәләр көтүрмәк олу илә нәзарәт едир. О, јемәјин алынмасынын, сахланмасынын, һазырланмасынын бүтүн мәрһәләләриндә гида блоку ишчиләринин санитарија-кикијеник нормалары көзләмәсинә нәзарәт едир, анбара дахил олан мәһсулларын кејфијјәтини вә тез корланан мәһсулларын сахланылмасы шәраитини јохлајыр, хәстәханада гида зәһәрләнмәләринин профилактикасы үзрә тәдбирләр һәјата кечирир. О, тибб ишчиләринин диатотерапија үзрә, гида блоку ишчиләринин исә – гида кикијенасы вә мүаличә кулинаријасы үзрә ихтисасынын мүнтәзәм сурәтдә артырылмасыны тәшкил едир. Хәстәләр арасында мүаличәви гидаланма вә гидаланманын сәмәрәләшдирилмәсинин үмуми мәсәләләри үзрә санитарија маарифи иши апарыр.

Һәким-диетологун вәзифәләринин нә гәдәр чохчәһәтли вә мүрәккәб олмасы онун әсас вәзифәләринин сијаһысындан көрүнүр. Әслиндә о, хәстәханада бүтүн мүаличә просесинин рәһбәрләриндән биридир вә ајдындыр ки, һәким-диетолог вәзифәси үчүн һәртәрәфли саваддлы, јахшы ихтисас һазырлығы олан һәкимләр сечилмәлидир. Һәким

диетолог вәзифәләрини мүаличә ишиндә һазырлығыны кифајәт гәдәр олмадығы ашкар олан һәкимләрин һесабы на комплектләшдирән бә'зи рәһбәрләрин бу практикас писләнмәлидир. 200-дән артыг чарпајысы олан хәстәхана ларда мүаличәви гидаланмаја үмуми рәһбәрлик етмә үчүн мәсләһәт-мүшавирә органы – мүаличә гидаланмас үзрә шура јарадылмалыдыр (сәдр – баш һәким, үзвләр баш һәкимин мүаличә иши вә инзибати иш үзрә мүавин ләри, һәким–диетолог, пәһриз үзрә баш тибб бачысы мәтбәхин мүдири, шө'бәләрин мүдирләри вә пәһриз үзр тибб бачылары. Шуранын тәркибини баш һәким тәсди едир. Кичик хәстәханаларда шура әвәзинә хәстәхана шу расы нәздиндә мүаличәви гидаланма үзрә бөлмә јаратма олар.

Мүаличәви гидаланманын тәшкилиндә вә һәјата кечи рилмәсиндә һәким-диатологун башлыча көмәкчиләрі пәһриз үзрә тибб бачыларыдыр. Хәстәханалард бунларын вәзифәси һәр 100 чарпајыја 0,5 штат ваһиди һе сабы илә мүәјјән едилир. Бөјрәк хәстәханаларында пәһри үзрә тибб бачыларындан бири пәһриз үзрә баш тибб ба чысы тә'јин едилир. О, гида блокуна чавабдеһ, әслинд мәтбәхин бүтүн һеј'әтинин табе олдуғу мүдирдир. О, мүа личә мәсәләләри үзрә диетолога, тәсәррүфат мәсәләләрі үзрә исә баш һәкимин инзибати – тәсәррүфат иши үзр мүавининә табедир, һәмчинин мәтбәхин вә һеј'әтинин бүтүн практик ишинин рәһбәридир. О, һәким диетологун вә баш ашпазын иштиракы илә пәһриз расионларынын менју-бөлкүләрини тәртиб етмәли (һәмчинин анбард мәһсулларын олмасыны рәһбәр тутараг), вахтында мәт бәх үчүн мәһсуллардан вә аваданлыгдан өтрү тәләбнамә ләр тәшкил олунмалы, алынан мәһсулларын кејфијјәтини јохламалы, вахташыры расионларын калорилијини, кимјә ви структуруну һесабламалы, хөрәкләрин витаминләшди рилмәсинә, мәһсулларын дүзкүн дахил едилмәсинә нәза рәт олмалы, хөрәкләрин һазырланмасы технолоқијасына рәһбәрлик етмәли, мәтбәхә бурахылан хөрәкләрин кејфиј јәтинә, чыхышына вә хәстәләр үчүн мәһсулларын кәти рилмәси гајдасына нәзарәт етмәли, лазыми гејдијјат сә нәдләрини апармалыдыр. Өз вәзифәләринин өһдәсиндән уғурла кәлмәк үчүн пәһриз үзрә баш тибб бачысынын хүсуси һазырлығы олмалыдыр. Шө'бәнин пәһриз үзрә тибб бачысы һәкимләрин тә'јинатына мүвафиг олараг хәстәләрин мүаличәви гидаланмасыны тәшкил едиб, мәт бәхлә даим әлагә сахлајыб, порсион тәләбнамәләр дүзәл-

б, шө'бә мүдири тәрәфиндән имзаланмаға наил олма-
лыр. Һазыр јемәји мәтбәхдән кәтирдиб, хәстәләрин
гламлыг вәзифәтини нәзәрә алмагла онлара хидмәти
зама салыр, хәстәләр үчүн кәтирилән әрзаг мәһсулла-
ына нәзарәт едир.

Хәстәхананын шө'бәләриндә мүаличәви гидаланма-
ын һәјата кечирилмәсиндә санитар-буфетчиләрин ролу
үһүмдүр. Онлар һазыр јемәји, буфет мәһсулларыны
ыб, шө'бәләрә кәтириб, онлары порсијалара ајырырлар
ошгаблара төкүрләр); хөрәји пајлајаркән онун лазыми
ричи көрүнүшүнү вә температуруну тә'мин едирләр;
стәләрә тә'јин олунан пәһризләрә мүвафиг јемәјин вах-
ында алынмасына наил олуб, чај, дикәр ичкиләр вә садә
рәкләр (илыг јумурта, кисел вә с.) һазырлајырлар; јемәк-
нада вә буфетдә санитарија гајдаларыны сахлајырлар;
мәкхана габларыны тәмиз јујуб, дезинфексија едирләр;
лантылары вахтында кәнара апартдырырлар.

Мәтбәхин истеһсалат бригадасынын рәһбәри олан
аш ашпазын хәстәханада пәһриз гидаланмасынын тәш-
илиндә ролу бөјүкдүр. О, тәчрүбәли кулинар олмагла,
үаличәви гидаланманын әсасларыны билмәлидир. Баш
шпаз мәтбәхин мүдиринә – пәһриз үзрә баш тибб бачы-
ына табедир. О, менју бөлкүнүн тәртиб едилмәсиндә иш-
ирак едир, анбардан мәһсуллары гәбул едәркән пәһриз
зрә тибб бачысына көмәк көстәрир вә ја ону әвәз едә
илир. О јарымфабрикатларын сахланмасы вә һазыр хөрә-
н бурахылмасы үчүн мәс'улијјәт дашыјыр; хөрәкләрин
ејфијјәти үчүн чавабдеһдир, ән мүрәккәб хөрәкләрин һа-
ырланмасында иштирак едиб, мүнтәзәм сурәтдә мәтбәх
әһләләринин вә шө'бәләрин санитар-буфетчиләринин је-
әјин һазырланмасы вә пајланмасы гајдалары үзрә ихти-
асыны артырыр; мәтбәхин һеј'әти арасында вәзифәләри
өлүр. Баш ашпаз мүаличәви гидаланманын вә әрзаг
мтәәшүнаслығынын клиник мәсәләләрини билмәлидир.

Ашпазлар шәхсән менјуја вә бөлкүјә мүвафиг олараг
нәхсән јемәк һазырлајыб, бурахылан хөрәкләрин кәмијјәт
вә кејфијјәти үчүн мәс'улијјәт дашыјырлар. Онлар лазыми
әрзаг мәһсулларыны алыб, онларын кејфијјәтинин јахшы
олмасыны јохлајыб, мүвафиг һалларда дәјишдирилмәсини
тәләб едирләр; онлары ресептуранын мүәјјәнләшдирдији
ардычыллыгла хөрәјә гатырлар; јемәк һазырлајаркән са-
нитарија тәләбатынын бүтүн комплексинә риајәт едир-
ләр; һазыр јемәји пәһриз үзрә тибб бачысына вә ја баш
ашбаза тәһвил верирләр; һазыр јемәји тибби шө'бәләрә

бурахырлар; аваданлыгын вә инвентарын саз олмасын нәзарәт едирләр.

Мүаличәви гидаланма столларынын тә'јин олунмасы үчүн һәким ординаторлар мәс'улијјәт дашыјырлар бунлар бир тәрәфдән һәким диетологун, дикәр тәрәфдән шө'бә мүдиринин нәзарәт етдији бүтүн мүаличә процессини билаваситә апарырлар. Лазым кәлдикдә о ја үмуми хәстәхана гидаланмасы, ја да хәстәләрдә разылыға әсасән, онлар үчүн кәтирилән мәһсулларын һесабына әлавә гидаланма үзрә мәсләһәтләр верир.

Бөјүк чохпрофилли хәстәханаларда (500 вә даһа артыг чарпајы) мүаличәви гидаланмадан там һәчмдә истифадә олунур, јухарыда характеризә едилән пәһриз столлары үмуми гајда үзрә дүзәлдилир. Күчү аз, профили кениш олмајан хәстәханаларда даими ишләдилән пәһризләрин сајы ихтисар олунур. Мәркәзи рајон хәстәханаларында сәнаје мүәссисәләринин бөјүк тибби-санитарија һиссәләринин 300–500 чарпајылыг стасионарларында 1,2,4, 5,7,9, 10,15 №-ли пәһризләр фәал ишләдилир. Дикәр пәһризләр мүвафиг хәстәләр дахил олдугда тәтбиг едилир. 100–300 чарпајылыг рајон вә шәһәр хәстәханаларында тәркибинә вә характеристикасына көрә јахын олан бә'зи пәһриз столлары бирләшдирилир вә 1,2,4, 5,7,10,9,15 №-ли пәһризләрдән даим истифадә олунур. Саһә хәстәханаларында 1,5,7,10,15 №-ли пәһризләрин ишләдилмәси даһа әлверишлидир. Ихтисаслашдырылмыш бирпрофилли хәстәханаларда (доғум еви, вәрәм стасионары, кардиоложи мәркәз вә с.) да бир тәрәфдән, хәстәхананын профилинә мүвафиг, дикәр тәрәфдән ән чох тәсадүф олунан сјни хәстәликли шәхсләрин дахил ола билмәси имканыны нәзәрә алараг мәһдуд миғдарда пәһризләрдән истифадә едилир. Мәсәлән, доғум евләриндә 15 №-ли пәһриз әсасдыр, лакин 1, 5 вә 7 №-ли, вәрәм стасионарларында 11 №-ли пәһриз әсасдыр, лазым кәлдикдә дикәр пәһризләр дә олмалыдыр (1, 5, 7, 9 №-ли пәһризләр). Кардиоложи стансионарларда исә 10а, 10, 10с-и №-ли, кәстәрин олдугда 5, 9 вә 15 №-ли пәһризләрдә истифадә едирләр. Кардиоложи стасионарларда исә 10/а, 10, 10/с, 10/и №-ли кәстәрин олдугда 5, 9 вә 15 №-ли пәһризләрдә тәтбиг олунур. Ендокриноложи стасионарларда 8 вә 9 №-ли пәһризләр, еләчә дә һипер вә һипотиреозу, һәмчинин ендокрин системин бә'зи дикәр хәстәликләри олан шәхсләр үчүн хүсуси пәһризләрдән истифадә едилир. 1, 5, 7 вә 15 №-ли пәһризләрин олмасыны да нәзәрдә тутурлар. Нефроложи вә уроло-

стасионарларда 7 №-ли, еләчә дә 5, 6, 14 вә 15 №-ли пәһ-
изләр әсаслыр. Инфексион хәстәханаларда әсас 0, 4, 4б,
5а, 5, 13 вә 15 №-ли пәһризләрдир, 1, 2, 7/10, 9, 15 №-ли
һризләрә еһтијач јарана биләр.

Мүхтәлиф типли стасионарлар вә мүхтәлиф пәһриз-
р үчүн өлкәмизин Сәһијјә Назирлији мүаличәви гида-
нманын әрзаг нормаларынын јерли шәраитинә ујғун
ни вариантыны һазырламалы, сон дөврләрдә олан елми
ашлырмалар орда өз әксини тапмалыдыр. Әрзаг мәһ-
лларынын зүлала вә јага көрә əвəз едилмәси нормала-
н мүәјјәнләшдирилмәлидир. Индијә гәдәр истифадә олу-
н кечмиш ССРИ Сәһијјә Назирлијинин нормативләри-
н дәрк етмәк үчүн 4-чү әлавәјә бахмаг мәсләһәтдир.

Мәтбәхдә јемәк һазырламаг үчүн әсас сәнәд порсион
енјудур (5-чи әлавәјә бах) ки, буну да һазырламаг үчүн
нагыдакылардан истифадә едилир: а) хөрәкләрин карто-
екасы; б) 7 күнлүк планлы менју; в) үмуми порсион сија-
ы. Хөрәкләрин картотекасы. Һәр хөрәк үчүн карточка –
олкүдән ибарәтдир ки, бунларда да хөрәјин ресептурасы,
имјәви тәркиби, енержи дәјәри чыхыны көстәрилир вә
әрәјин ресептурасы верилир. Карточкалар јерли шәраит
ә иш тәчрүбәси илә әлагәдар дүзәлишләр нәзәрә алын-
агла ресептура топлуларына, гидаланма үзрә вәсаитләрә
сасән тәртиб едилир (милли Азәрбајчан кулинаријасы
ринсипләринә әсасланан он чох пәһриз хөрәкләринин
ресептураларынын чоху, бу китабын 6-чы фәслиндә ве-
илир).

7 күнлүк планлы менјуну һәким-диетологун вә баш
шпазын иштиракы илә пәһриз үзрә баш тибб бачысы
лин ики фәсли үзрә ишләјиб һазырлајыр. Планлы менју-
ар кимјәви тәркибинә, енержи дәјәринә, әрзаг мәһсулла-
ы јығымына, онларын кулинарија ишләнмәсинә, гида-
анма режиминә көрә мүаличәви көстәришләрә мүвафиг
олмалы, хөрәкләрин чешидләри, һәр гида гәбулу заманы
онларын дүзкүн комбинә едилмәсинин һесабына гидалан-
манын мүхтәлифлијини тә'мин етмәлидир. Планлы менју
әртиб едәркән пәһризләрин характеристикасындан, ги-
даланма нормаларындан, хәстәханалар үчүн мүәјјән олун-
муш әрзаг мәһсуллары јығымларындан, пәһриз хөрәклә-
ри картотекасындан, онларын бир-бирини гаршылыглы
әвәз етмә нормаларындан, мәһсулларын кимјәви тәркиби
вә енержи дәјәри көстәрилән чәдвәлләрдән истифадә етмәк
лазымдыр.

Баш ашпазын иштиракы вә һәким-диетологун рәһбәр-
лији алтында пәһриз үзрә баш тибб бачысы планлы менју

әсасында күндәлик менјуну вә менју-бөлкүнү (порсион менју) тәртиб едир. Бу ашпаза хөрәкләри һазырлајаркә дүзкүн вә гүсурсуз ишләмәјә көмәклик көстәрир.

Шө'бәләрдә буфет вә јемәкханаларын иши үчүн шө'бәләрин баш тибб бачылары мәс'улијјәт дашыјырлар. Онлар хөрәкпајлајанларын ишинә, јемәкханада санитарија гајдаларына, јатаг режиминдә олан ағыр хәстәләри једирдәркән пост тибб бачыларына нәзарәт едирләр. Хәстәханаларда да мүаличәви гидаланманын тәшкилинин техники мәсәләләри үзрә баш һәкимин инзибати-тәсәррүфат саһәсинә бахан мүавини мәшғул олур. О, менју бөлкүләрә мүвафиг олараг хәстәхананын әрзаг мәһсуллары илә, гида блокунун лазыми аваданлыгла тәчһиз олунмасына, мүаличәви гидаланманын техники чәһәтдән һәјата кечирилмәсиндә иштирак едән кадрларын сечилмәси вә јерләшдирилмәси үчүн мәс'улијјәт дашыјыр.

Амбулатор хәстәләр дә, ев шәраитиндә сахланараг јатаг режими тә'јин олунан хәстәләр кими пәһриз гидаланмасындан ичтимаи иашә системинин пәһриз јемәкханалары (вә ја јемәкханаларын пәһриз шө'бәләри) васитәсилә истифадә едирләр. Пәһриз мүаличәсинә көндәрмәк үчүн (о чүмләдән һәмкарлар иттифагынын путјовкалары илә) хәстәләри поликлиникаларын, тибби-санитарија һиссәләринин вә диспансерләрин һәкимләри сечиб ајырырлар. Һәмин һәкимләр дә вахташыры хәстәләри мүајинә едиб онларын вәзијјәтиндәки дәјишикликләри тибби сәнәдләрдә фиксә етмәклә мүаличәви гидаланманын еффектлијинин гејдијјатыны апарырлар.

Хөрәкләрин һазырланмасынын техноложи просесинә пәһриз үзрә тибб бачылары рәһбәрлик едирләр. Онлар һәм дә мүаличәви гидаланма мәсәләләри үзрә хәстәләрә мәсләһәтләр верир, мүаличәви гидаланманы елми сурәтдә тәблиғ едир вә хәстәләрә гидаланма саһәсиндә кикијеник вәрдишләри өјрәдирләр.

Пәһриз мүаличәси баша чатдыгдан сонра бир чох хәстәләрин һәлә дә һәзм системини вә дикәр органлары горујан јемәјә-хөрәк дузунун, екстрактив маддәләрин, хөрәк ширәләринин, әдвијјатын мәһдудлашдырылдығы хөрәкләрә еһтијачы олур. Белә хәстәләр үчүн ичтимаи јемәкханаларда тәркибиндә аллары чәкилән маддәләрин аз олдуғу расионлар – профилактик хөрәкләр һазырлана биләр. Ичтимаи јемәкхананын менјусунда белә хөрәкләр ајрыча графада көстәрилир, һәмин јемәкханада јејәнләр исә белә расионал – профилактик хөрәкләрин сифариш верилмәси-

н мүмкүн олмасы барәдә хәбәрдар едилирләр. Бу јемәкр илк нөвбәдә пәһриз јемәкханасындан ичтимаи јемәкнаја көчүрүлмүш хәстәләрә бурахылыр.

Мүаличәви гидаланманын еффектлијини гијмәтләндиркән поликлиника һәкимләри хәстәлијин клиник симпмларынын азалмасы вә ја арадан галхмасы, лабораторианализләринин вә башга тәдгигатларын көстәричиләнин јахшылашмасы, пәһриз мүаличәси курсундан вол вә сонра әмәк габилијјәтини итирмә күнләринин ынын азалмасы кими ме'јарларындан истифадә ирләр.

7. ХӘСТӘХАНА МӘТБӘХИНИН (ГИДА БЛОКУНУН) ГУРУЛУШУ, АВАДАНЛЫҒЫ ВӘ САНИТАРИЈА РЕЖИМИ ГАЈДАЛАРЫ

Хәстәхананын гида блоку анбарлардан алынан әрзаг һсулларынын кәтирилмәсиндән тутмуш һазыр јемәјин кланылмасына вә хәстәләрә бурахылмасына гәдәр түн јолу, ишләнмәнин мәрһәләләрини кечдији отаглар мплексидир. Гида блокуна мәһсуллары сахламагдан рү сојудулан вә сојудулмајан анбар отаглары, истеһсат сехләри, һазырлама сехләри (әт, балыг вә тәрәвәз үн, һазырламаја гәдәр – исти вә сојуг, гәннады сехри), јујучу отаглар (мәтбәх вә јемәкхана габлары үчүн), мәк бурахмаг үчүн пајлама отаглары, јемәк залы вә ја стәхана шө'бәләриндә буфетләр, көмәкчи отаглар (интар, јатаг ағы, габлар, туллантылар, һеј'әт үчүн отагр) аиддир. Кичик хәстәханаларда, тәбиидир ки, гида оку отагларынын јығымы ихтисар едилир, амма һәмиә мәһсулларын биринчи вә сонракы ишләнмәсинин ајча јерләшдирилмәси принсипинә риајәт олунмалыдыр. ни истилик режиминә малик отаглар мүмкүн гәдәр бирринә јахын јерләшмәлидир. Гида блоку мүхтәлиф (механики, термик, гејри-механики) технолoжи аваданлыгла чһиз олунмалыдыр. Мәһсулларын ишләнмәсинин механикләшдирилмәсинин хүсуси әһәмијјәти онун сүр'әтләнрилмәси, туллантыларын мигдарынын азалдылмасы, әһсулларын гидаландырычы вә биолоји хассәләринин һа јахшы сахланмасы, гида блоку ишчиләринин әмәнин јүнкүлләшдирилмәси имканы илә әлагәдардыр.

Әрзагларын биринчи, сојуг ишләнмәси үчүн олан меники аваданлыга картофтәмизләјәнләр, тәрәвәздоғра-

јанлар, хырда доғрајан, сүрткәчдән кечирән машынлар, ширәчыхаранлар, әт машынлары, гијмәгарышдыранлар, котлет автоматлары, ун әләјәнләр, хәмиргарышдыранлар, хәмири јајмаг вә бөлмәк үчүн машынлар вә с. аиддир. Кичик гида блоклары үчүн бурахылмыш һәчми аз олан машынлар комплекти вардыр. Сонра бураја јујучу, чөрә кәсмәк, әрзаглары чалмаг үчүн олан машынлар дахилдир.

Термик аваданлыг термик ишләмәнин мүаличәви гидаланмада истифадә олунан бүтүн үсулларыны тәтбиг етмәк имканы јаратмалыдыр. Бураја суда биширмәнин мүхтәлиф үсуллары аиддир: ширәсини бурахма (ағзы кип бағланмыш габда мәһсулун өз ширәсиндә вә ја аз мигдарда маје әлавә етмәклә гыздырылмасы); пөртмә (әдвијјат әлавә етмәклә ширәсини бурахма); буғда биширмә (мәһсул маје илә тәмасда олмур, амма гапағы бағлы габда су бухарынын тә'сири алтында олур); гајнара вермә гиданын гыса мүддәт әрзиндә – 1–3 дәгигә гајнар суја салынмасы вә сонра сојуг суда сојудулмасы); суда биширмәнин әсас үсулу – гапағы бағлы вә ја ачыг олан габда мәһсулун тамамилә мајејә салынмасы; јүксәк тәзјиг алтында биширмә (автоклавларда) – бу, јүксәк температур алтында олдуғундан, технолоҗи просеси сүр'әтләндирир, амма витаминләрин вә дикәр биолоҗи фәал маддәләрин парчаланмасыны күчләндирә биләр.

Термик ишләнмәнин дикәр јајылмыш нөвү гызартмадыр. Гызартманын әсас үсулу мәһсулун аз (мәһсулун күтләсинин 5–10%-и гәдәр) мигдарда јағда 130°С–140°С-дә гыздырылмасыдыр. Фритүрдә гызартма да тәтбиг едилир ки, бу заман мәһсул тамамилә температуру 160°С – 180°С олан јаға салыныр. Бу һалда мәһсулун күтләсиндән 6–8 дәфә артыг јаг тәләб олунур. Гызартмаг үчүн шкафда мәһсул аз мигдарда јағда 150–250 дәрәчә температурда гызардылыр. Бу үсулла чох вахт запеканка алыныр, ун мәһсуллары да беләгызардылыр. Ачыг одда гызартмаг (шишдә) надир һалларда – јалныз 11 вә 15 №-ли пәһризләр чәрчивәсиндә тәтбиг едилир.

Суда биширмәк вә гызартмаг үчүн термик апаратлар фәргләндирилир. Һәр ики һалда бунлар јахшы истиликкечирмәјә малик метал апаратлардыр. Суда биширмәк, хөрәк биширмәк, соус биширмәк, буғда биширмәк, јумурта, сосиска биширмәк үчүн газанлар аиддир. Гызартмаг үчүн олан апаратлар – електрик таваары, електрик плитәләри, електрик путалары гызартмаг үчүн шкафлардыр;

ылар мәһсуллары гызартмаг (150–200 дәрәчә темпера-
рда), гурутмаг (100–150 дәрәчә), духовкада биширмәк
0 дәрәчәјәдәк) үчүндүр.

Су гајнадандар, мармитләр, су һамамлары да термик
аданлыға аиддир.

Гејри – механики аваданлыға илк нөвбәдә чиј мәһсул-
ры (әт, балыг, тәрәвәз, јармалар, хәмир) ишләмәк, еләчә
хөрәк һазырламаг үчүн олан столлар дахилдир. Бу һа-
рлама столлары метал каркасдан вә пасланмајан полад-
н вә ја чилаланмыш мәрмәр гырынтыларындан дүзәл-
лмиш үст һиссәдән ибарәтдир. Столун үстү үзәринә
икли дәмир чәкилмиш тахтадан да ола биләр, амма бу
рәвәзи һазырламаг үчүн јарамыр. Столларын һәр бири-
н вәзифәсини көстәрән нишаны олмалыдыр. Столла-
н аз олдугу кичик гида блокларында мәһсуллары иш-
нланмыш, бир нөв мәһсуллардан дикәринә кечиркән
ишдирилән тахталар үзәриндә ишләмәк олар. Сонра,
раја әдвијјат, чөрәк, сәпилән мәһсуллар үчүн шкафлар,
мизләнмиш тәрәвәз сахламаг үчүн ванналар, әт чәм-
кләрини болмәкдән өтрү көтүкләр, мүхтәлиф өлчүдә
ванлар, ведрәләр, мүхтәлиф нөв таналар, чајданлар,
фкирләр вә с. аиддир. Нәһајәт, сојудучу аваданлыг – чиј
һсуллары (анбар отагларында) вә хөрәкләри (истеһ-
лат сехләриндә, пајлама отагларында, буфетләрдә) сах-
маг үчүн камера вә сојудучулар.

Истеһсалат сехләриндә аваданлыгын јерләшдирил-
си техноложи хәтләрә – һәмин технолжи просесин
арәт олдугу әмәлијјатларын ардычыл јеринә јетирилмә-
нә мүвафиг олмалыдыр. Тәрәвәз сехиндә чиј тәрәвә-
н ишләнмәсинин бүтүн нөвләрини бирләшдирән ики
хнолжи хәтт олур: а) торпаг һиссәчикләри илә чох
рклənмәси илә фәрглəнəн картоф вә дикәр
күмејвәлиләрин ишләнмәси үчүн олан хәтт: б) јарпаглы
рәвәзин, кәләмин, соғанын, көјәртинин ишләнмәси
үн олан хәтт. Һәр ики хәтдә аваданлыг һеј'әтин ишлә-
си үчүн максимум раһатлыгын тә'мин едилмәсини нә-
рә алмагла јерләшдирилмәлидир. Әт-балыг сехиндә ики
хнолжи хәтт олур-әти вә балыгы ишләмәк үчүн.

Исти сехдә мәһсулларын термик ишләнмәси үчүн ава-
нлыг гурулур: електрик вә газ бухар газанлары, авто-
авлар, јумурта биширәнләр, гәһвәбиширәнләр, гајнады-
лар, гызартмаг вә бугда биширмәк үчүн шкафлар,
ектрик тавалары. Бурада һәмчинин мүхтәлиф столлар,

стеллажлар, скамјалар, мәтбәх габлары вә хырда инвента
олмалыдыр.

Гәннады сехи хәмиргарышдыран, мәhсуллары чала
машын, хәмир јајмаг үчүн машын, ширәчыхаранлар, гы
зардычы гәннады вә електрик биширичи шкафлар вә
аваданлыгла тәчhиз едилмәлидир.

Мәтбәх габларыны јумагдан өтрү отагда јујучу ванна
лар, тәмиз габлары, инвентары гурутмаг вә сахлама
үчүн рәф вә стеллажлар олур. Јемәкхана габларыны ј
магдан өтрү отагда габјујан машынлар, габлары гурутма
үчүн стеллажлар, әллә јудугда исә – чирк вә тәмиз габла
үчүн рәфләрлә бирликдә үчјувалы ванналар мөвчуддур.

Гида блокунун отаг вә аваданлыгларынын јығымы н
гәдәр мүкәммәл вә там оларса, нәинки тәкчә пәhриз хе
рәкләринин лазыми ассортиментинин чешидинин кени
вә кејфијјәтинин јүксәк олмасына шәраит јаранар, hәм д
мәhсулларын хәстәликтөрәдән организмләр, онларын hә
јат фәалијјәти мәhсуллары вә дикәр hәр hансы зәрәрл
маддәләрлә чиркләнмәсинин гаршысыны алмаг үчүн им
канлар чохдур.

Пәhриз гидаланмасынын тәшкили проблеминин мү
рәккәблији пәhризләрин вә онларын модификасијалары
нын мүхтәлифлији, јемәјин hазырланмасынын гејри-бәра
бәрлији (мүхтәлиф пәhриз столлары үчүн hазырлана
мүхтәлиф сајда хөрәкләр, онларын мүхтәлиф вахтлард
верилмәси), мәhсулларын ишләнмәсинин әлавә методла
рынын тәтбиг едилмәсинин зәрурилији вә с. илә әлаг
дардыр. Бүтүн бунлар пәhриз хөрәкләриндә бактеријала
рын артмасы вә јајылмасы тәhлүкәсини артырыр, хүсусә
онлар өзләри үчүн сәчијјәви олан мәhсуллары
хырдаланмасы нәтичәсиндә гида интоксикасијаларыны
вә токсикоинфексијаларын төрәдичиләринин инкишаф
үчүн хүсусилә јарарлы мүhитә чеврилир. Бу, пәhриз гида
ланмасына хүсусилә әтрафлы кикијеник нәзарәт тәлә
един.

Гида блокунун санитарија-кикијена гајдаларына көмә
едән бунлардыр: мүхтәлиф иш көрүлән отагларын (анбар
лар, истеhсалат сехләри) бир-бириндән гаршылыглы ш
килдә тәчрид едилмәси: бу, ајрыча кириш вә чыхыш
ларын олмасы илә тә’мин едилир вә хаммалын hазы
мәhсулларла тәмасда олмасынын гаршысыны алыр. Га
јујаркән тәмиз вә чиркли суларын гаршылыглы ахынла
рына јол верилмәмәлидир. Техноложи аваданлығын јер

ишдирилмәси просесин ахын принсипинә көмәк көс-
әрмәли вә ишләјәнләр үчүн максимум раһатлығы, еләчә
ә отаглары тәмизләјәркән аваданлыға сәрбәст јахын-
ашмаг имканы јарадылмалыдыр.

Гида блоку биналарынын дәһлизләриндә исти вә сојуг
, сабун, фырча, електрик мәһрәбасы илә тә'мин едил-
иш әл-үз јујан олмалыдыр. Бүтүн отаглар һәр күн су
лә јујулмалы, һәр һәфтә исә јујучу васитәләрлә тәмиз-
әнмәлидир: диварлар, шүшәләр, ишыгландырычы чи-
азлар јујулуб тәмизләнмәлидир. Күндә бир дәфә үмуми
әмизләмә апарылдыгдан сонра отаглар, аваданлыг, ин-
ентар 1 %-ли хлорлу әһәнк мәһлулу вә ја 0,5 %-ли хлора-
ин мәһлулу илә дезинфексија едилмәлидир. Јемәк стол-
ары "Столу тәмизләмәк үчүн" нишаны олан ағ салфет-
әрлә тәмизләнмәлидир.

Аваданлыг вә инвентар онларда ишләјән вә онларын
нитарија вәзијјәти үчүн шәхси мәс'улијјәт дашыјан
мәкдашларын адына јазылмалыдыр. Бүтүн истеһсалат
ехләриндә туллантылар үчүн гапағы олан педаллы хыр-
а чәлләк вә ја ведрәләр олмалыдыр.

Буфет, пајлама отаглары кифајәт гәдәр (үч комплект-
ән аз олмајараг) јемәкхана габлары (сахсы, чини, шүшә,
лүминиум, пасланмајан поладдан) вә чәнкәл-бычагла
әчһиз едилмәлидир. Јумаздан әввәл габлар фырча илә
мәјин галыгларындан тәмизләнмәлидир. Габлар үчјерли
анналарда јујулмалыдыр. Бунларын икисиндә јујучу ва-
итә әлавә едәрәк, температуру 50 дәрәчә олан су илә ју-
уб, үчүнчү јердә исә 0,2 %-ли хлорамин, јахуд башга габ-
ујучу мајеләр вә ја маддәләр әлавә едиб, температуру
5°C олан су илә јахалајыб, торларда вә ја гурудучу шкаф-
арда гурудурлар. Ваннада хүсуси торлар вә исти су илә
ахаламагдан өтрү еластик бору олмалыдыр. Мәтбәх габ-
арыны икијувалы (јерли) ванналарда јујурлар. Габлары
ујаркән хүсуси ичазә верилмиш јујучу вә дезинфексија-
дичи васитәләрдән истифадә олунур ("Прогрес", "Дон",
тринатриумфосфат, "Спетсиалнаја–2" пастасы, "Посу-
омој", натриум-һидрокарбонат, калсиумлашдырылмыш
ехники сода, мәтбәх үчүн тәмизләјичи васитәләр "Свет-
ыј", "Фарфорин". Бу заман препаратларын етикетләриндә-
и көстәришләр әсас көтүрүлмәлидир. Хөрәк биширмәк
үчүн газанлар јујучу васитәләр әлавә етмәклә исти суда
фырчаларын көмәји илә јујулуб, температуру 65
дәрәчәдән ашағы олмајан исти су илә јахаланмалыдыр.

Бүтүн мәтбәх инвентары да белә јахшы јујулур.

Мәһсулларын чиркләнмәдән горунмасы үчүн онларын дашынмасына нәзарәтин дә бөјүк әһәмијјәти вардыр. Онлар хүсусән бунун үчүн нәзәрдә тутулмуш нәглијјатла, тез хараб олан мәһсуллар исә сојудулан вә ја изотерм нәглијјат васитәләриндә дашынмалыдыр. Мәһсуллар онларын мәншәјинә вә јолда олма мүддәтинә нәзарәт етмәјә имкан верән сәнәдләрлә мүшајиәт олунмалыдыр. Бунлар зәдәләнмәмиш нишаны олан габда јерләшмәлидир (кип бағлы гапағы олан јешикләр вә с.)

Гида блокуна дахил олан мәһсуллары гәбул едәркән онларын дөвләт стандарты тәләбләринә мувафиг кәлмәсини вә кејфијјәтини көстәрән сәнәдләр јохланмалыдыр. Азча шүбһә олдугда мәһсулларын нүмунәси тәдгигат үчүн лабораторијаја көндәрилир. Ашағыдакылар гәбул едилмир: бајтар дамғасы олмајан әт, ичалаты чыхарылмамыш өрдәкләр, чиј өрдәк вә газ јумурталары, партламыш консервләр, анбар зәрәрверичиләри олан ун вә јармалар, сатыш мүддәти кечмиш, хүсусилә тез хараб олан мәһсуллар.

Мәһсуллары сахлајаркән бир сыра тәләбләрә чидди әмәл олунмалыдыр. Бә'зи мәһсулларын кәнар гохулары өз тәркибинә асан көтүрдүјүнү нәзәрә алараг, мүхтәлиф груплардан олан мәһсуллары ајрыча сахламаг лазымдыр. Чиј мәһсулларын вә јарымфабрикатларын һазыр јемәкләрлә бир јердә сахланмасына јол вермәк олмаз, хүсусән хараб олмуш вә кејфијјәти шүбһәли олан мәһсулла тәзә мәһсуллары бир јердә сахламаг олмаз. Әти асылмыш вәзијјәтдә, гушу вә балығы кәтириллији габда, турш суд мәһсулларыны-метал флјаға вә ја чәлләкләрдә, кәрә јағы-пергаментә бүкүлмүш вәзијјәтдә, сәпилән мәһсуллары-јешик, шкаф, дөшәмәдән 15 см вә ја даһа һүндүр олан стеллажларда, чөрәји таб вә ја рәфләрдә, тәрәвәзи гуру гаранлыг јердә сахламаг лазымдыр. Тез хараб олан мәһсуллар јалныз сојудучуда, 4–8 дәрәчә температурда бир нечә саат сахланыла биләр: бутербродлар 3, гијмә вә ондан һазырланмыш мә'мулат 6, һөлмәшик 12, һазыр хөрәкләр 24, суд, суда биширилмиш әт, гуш, балыг 24, гызардылмыш әт вә балыг 48, пирожна вә тортлар 72, бишмиш вә ја гајмаглы креми оланлар исә 6 саатадәк мәсләһәт көрүлүр.

Мәһсулларын кулинарија ишләнмәсинә гаршы ирәли сүрүлән әсас тәләбләр – просесин ахынлы характеринә риајәт едилмәсиндән, чиј мәһсулларын јахшы тәмизлә

б, јујулмасындан, тамдәјәрли термик ишләмәдән, һазыр рәкләрин кејфијјәтинин јахшы јохланмасындан ибарәтр. Исти биринчи хөрәкләри 2–3 саатдан чох олмајараг, дәрәчә температурда, икинчи хөрәкләри – 65 дәрәчә мпературда, сојуг хөрәк вә гәлјаналтыларын – 7–14 дәчә температурда сахланмасына ичазә верилир (бә'зи һриз столларында сүфрәјә верилән хөрәкләрин темпетуруна дикәр тәләбләр нәзәрдә тутулур ки, бу да мүвағ столлар үчүн гида расионлары тәртиб едилмәсинин јдаларыны тәсвир еләркән көстәрилмишдир).

Гида блокларынын бүтүн ишчиләри ишә дахил оларн хүсуси тибби мүәссисәләрдә јохламадан кечиб, бактеја кәздирмәјә, бағырсаг гурдлары кәздирмәјә вә зөһрә хәстәликләрә көрә мүајинә едилирләр вә онлара лазы горујучу пејвәндләр едилир. Ишчиләр кикијеник һаирлыг курсу кечиб, зачот вермәлидир. Сонралар тибби хлама вә мүајинәләр епидемиоложи көстәришләрә, јер санитарија-епидемиоложи стансијанын тәләбинә әсан апарылыр. Тибби јохламанын вә мүајинәнин нәтичәринә көрә ады чәкилән тә'лиматда садаланан хәстәликри олан шәхсләр, бактеријакәздирәнләр, гарын јаталал вә паратифләрлә тәмасда олмуш шәхсләр ишә бурадылмыр вә ја мүвәггәти олараг ишдән кәнар едилирләр. ктеријакәздирәнләрлә тәмасда оланлар үзәриндә үшаһидә апарылыр. Анкинасы, дәрисинин ирингли хәсликләри, кәсикләри, иринләмиш, јаныгы оланлар мүггәти олараг ишдән кәнар едилирләр. Иринли хәстәикләри ашкар етмәк үчүн һәр күн һеј'әтин әлләри јохлаыр вә јохламанын нәтичәси барәдә хүсуси журналда гејд дилир.

Ишчиләр тәмиз палтарда ишә кәлмәли, үст палтары рдеробда сахламалы, ишә башламаздан әввәл душ гәл етмәли вә ја һеч олмазса, әлләрини јумалы, тәмиз иш алтарлы кејмәли, сачларыны ләчәк вә ја галпаг алтына ғмалыдырлар. Иш палтары чиркләндикчә, азы 2 күндә дәфә дәјишдирилир. Туалетә кетмәздән әввәл иш палрыны чыхарыб, чыхдыгдан сонра исә әлләри (јахшы ар ки, дезинфексијаедичи сабунла) јујурлар. Хүсуси ајылмыш јерләрдә јемәјә вә папирос чәкмәјә ичазә рилир.

Гида блокунун санитарија вәзијјәти, орада санитарија ежиминә әмәл едилмәси, тибби јохлама вә мүајинәдән ечмәмиш шәхсләрин ишә бурахылмамасы, ишчиләрә әхси кикијена гајдаларыны јеринә јетирмәк имканы ве-

рəн шəраит јарадылмасы үчүн гида блокунун мүдир
онун бөлмələри дахилиндə (анбарлар, истеhсалат сехлə
вə с.) исə həм дə онларын рəhбəрлəри мəс'улијјəт даш
јырлар. Мəhсулларын кејфијјəтинин јохланылмасы гај
ларына əмəл едилмəси вə онларын дүзкүн сахланмас
үчүн анбар мүдири вə анбардарлар чавабдеhдирлəр. И
теhсалат сехлəринə гəбул олунан мəhсулларын кејфијјə
онларын ишлəнмəси вə хөрəклəрин hазырланмасы зам
ны гајдалара əмəл едилмəси үчүн баш ашпаз вə ашпазл
мəс'улијјəт дашыјырлар.

Гида блокунун санитарија вəзијјəтинə вə анбарлард
хөрəк пајлајан вə буфетлəрə гəдəр онун бүтүн hиссəл
риндə санитарија режиминə риајəт едилмəсинə үмуми н
зарəти həким-диетолог həјата кечирир. О, гида блокун
бүтүн heј'əтинə гаршы јүксəк тəлəбкарлыг көстəрм
лидир.

Хəстəхананын гида блокунда hазырда истифадə ед
лəн тибби сəнəдлəрə ашағыдакылар аиддир: гида бло
ишчисинин шəхси тибби китабчасы, хөрəклəрдəн С – в
таминлəшдирилмə журналы, гида блокунун анбарын
консервлəрин зај hесаб едилмəси журналы, гида блоку
дахил олан тез хараб олан мəhсулларын хош кејфијјəт
олмасына нəзарəт журналы (6-чы əлавəјə бах).

8. АҺЫЛ ВƏ ГОЧА ЈАШЛЫ АДАМЛАРЫН МҮАЛИЧƏВИ ГИДАЛАНМАСЫНЫН ХҮСУСИЈЈƏТЛƏРИ

Дүнја елминдə гəбул олунмуш инсан өмрүнүн дөв
лəрə бөлүнмəсинə көрə 45–59 јаш орта, 60–74 јаш аhы
hесаб олунур, 75 вə јухары јашда адамлары гоча hеса
едирлəр. Бунлардан сонра 90 вə јухары јашлылар узу
өмүрлүлəр адланыр.

Əhалинин бир hиссəси арасында белə фикир мө
чуддур ки, аhыл шəхслəр вə гочалар həр шејдəн əввə
тибби јардымын јахшылашдырылмасына еhтијачы ола
хəстə адамлардыр. Бу дүз дејил. Гочалыг, ондан əввəл к
лəн јаш онтокенезин, јə'ни организмин доғулдуғу анда
өлүмүнəдəк онда кедəн морфоложи, физиоложи вə мет
болик дəјишикликлəрин мəчмусундан ибарəт олан орг
низмин фəрди инкишафы просесинин сон дөврлəридир.

Гочалма – биоложи дағыдычы просес олуб, јашла əл
гəдəр олараг лабүд сурəтдə инкишаф едир вə организми
адаптасија (ујғунлашма имканларынын мəhдудлаш

асына сәбәб олур ки, бу да патоложијанын мүхтәлиф формаларынын инкишафы вә өлүмүн баш вермәси еһтималыны артырыр. Беләликлә, нормал, физиоложи, һеч бир патоложи просеслә ағырлашмамыш гочалығы вахтындан әввәл, хәстәликләрлә ағырлашмыш гочалмадан фәргләндирмәк лазымдыр. Һәтта физиоложи гочалыг да маддәләр мүбадиләси просесләриндә, организмин орган вә системләриндә мүәјјән дәјишикликләрлә сәчијјәләнир. Тиббин, сәһијјәнин вәзифәси һәмин дәјишикликләрин инкишафыны ләнкитмәкдән вә организмә артыг тәрәнмиш дәјишикликләрлә әлагәдар ортаја чыхмыш јени јашајыш шәраитинә ујғунлашмагда көмәк етмәкдән ибарәтдир. Бу мәгсәдлә керонтоложија (организмин гочалмасы просесләринин ганунаујғунлугларыны өјрәнән елм) вә кериатрија (аһыл вә гоча јашын хәстәликләрини өјрәнән елм) кениш тәдбирләр комплекси ишләјиб һазырламышдыр. Сакит, гајдалы һәјат тәрзи, ичтимаи-фајдалы әмәјин мүмкүн формаларындан ибарәт күчү чатан гәдәр физики фәалијјәт, бәдәни мөһкәмләдән процедуралар, зәрәрли вәрдишләрдән чәкинмәк, хәстәликләрин дәрманла профилактикасынын бә'зи нөвләри бунлара аиддир. Лакин инкишаф едән гочалма просесләри шәраитиндә маддәләр мүбадиләсинә ән јүксәк дәрәчәдә тә'сир едиб, онун нормаллашмасына шәраит јарадан тәдбир гидаланманын характеринин дәјишдирилмәсидир.

Гочалыгда расионал гидаланма (керодиетика) физиоложи чәһәтдән ганунаујғун олан гочалығын патоложи әламәтләринин гаршысынын алынмасынын мүһүм амили олуб, инсанлара ән дәрин гочалығадәк өзләрини сәмијјәтин сағлам вә тамдәјәрли үзвләри һисс етмәјә имкан верир. Адлары чәкилән елмләрин наилијјәтләринә әсасән практик сағлам аһыл вә гоча шәхсләрин гидаланмасынын әсас принсипләри ишләниб һазырланмышдыр. Бунлара ашағыдакылар аиддир:

1. Гида расионунун енержи дәјәринин организмин фактики енержи сәрфинә чидди сурәтдә мувафиг кәлмәси. Инсанларын аһыл вә гоча јаша гәдәм гојмасы тәсадүфләрин чохунда организмин енержи сәрфинин азалмасы илә әлагәдардыр. Бу, бир тәрәфдән әсас мүбадиләнин, јә'ни организмин өз еһтијачларына (һәјат фәалијјәтинин тәнәффүс, ган дөвраны, һәзм вә с. кими просесләринин һәјата кечирилмәсинә) енержи сәрфинин азалмасындан ирәли кәлир. Дикәр тәрәфдән бу, ағыр физики әмәклә әлагәдар олма-

јан ишә кечмәк, ән чох енержи тәләб едән идман нөвлә-
риндән узаглашмаг вә с. илә әлагәдар физики фәаллығын
азалмасы илә мүәјјән едилир. Һалбуки бир чох шәхсләр
чаванлыгда чох јемәјә өјрәшиб, аһыл вә һәтта гоча јашда
вәрдиш едилмиш гида мигдары бәдән үчүн артыг олдуг-
да белә һәмин адәтдән әл чәкә билмирләр. Бу исә ганунау-
јғун сурәтдә бәдән күтләсининн артмасына, пијләнмәнин
инкишафына кәтириб чыхарыр. Маддәләр мүбадиләсин-
дәки пијләнмә илә јанашы кедән дәрин дәјишикликләр
мүхтәлиф патоложи просесләрә вә нормал, сағлам гоча-
лығын патоложи, хәстәликләрлә ағырлашмыш гочалыға
чеврилмәсинә сәбәб олур. Әһалинин мүхтәлиф груплары
үчүн гида маддәләринә вә енержијә физиоложн тәләбат
нормалары, аһыл вә гоча шәхсләр үчүн мәсләһәт көрүлән
енержи, зүлал, јағ, карбоһидрат сәрфинин (күн әрзиндә)
ашағыдакы кәмијјәтләри нәзәрдә тутулур. (2-чи чәдвәлә
бах).

Чәдвәл

**Аһыл вә гоча шәхсләр үчүн мәсләһәт көрүлән енержи, зүлал,
јағ, карбоһидрат сәрфи (1 күн әрзиндә)**

Чинсијјәт	Јаш груплары (илләрлә)	Енержи (ккал)	Зүлаллар		Јағлар	Карбо-һидрат-лар
			чәми	һејван мәншәли		
Кишиләр	60-74	2200	69	38	58	352
	75 вә јухары	1900	60	33	47	310
Гадынлар	60-74	2000	63	35	50	325
	75 вә јухары	1800	57	31	43	255

2-чи чәдвәлдә верилән рәгәмләр гочалыгда олан
шәхсләрин енеркетнк материала олан тәләбатынын орта
кәмијјәтләринн әкс етдирир. Һәр бир конкрет адамын бә-
дәнинин өлчүләрнндән вә гурулушунун хүсусијјәтиндән
(бој, конститусија), физики фәаллыг сәвијјәсиндән, һәми-
шә чидди гејдә алына билмәјән маддәләр мүбадиләси ке-
дишинин хүсусијјәтләриндән асылы олараг, онун тәләба-
ты һәмин кәмијјәтләрдән аз вә ја чох ола биләр.

Расионун енержи дәјәринин фактики енержи сәрфинә
мувафиг кәлмәсинин тамамилә е'тибарлы ме'јары бәдән
күтләсинин стабиллијидир. Гочалан шәхсләрә мүнтәзәм

рәтдә (һәфтәдә бир дәфә вә ја һеч олмазса ајда 2 дәфә)
рәзидә чәкилмәләрини мәсләһәт көрмәк лазымдыр. Бә-
н күтләси артырса, дәрһал енеркетик материалы, илк
вбәдә, јағлары вә асан мәнимсәнилән карбоһидратлары
һдудлашдырмаг лазымдыр. Бәдән күтләси стабил олуб,
чаг сағлам шәхсләрин бәдән күтләсинин нормал кәмиј-
тләриндән (2-чи чәдвәлә бах) артыгдырса јенә дә бәдән
үтләси нормајадәк азалана гәдәр расионунун енержи дә-
рини азалтмаг лазымдыр.

Аһыл вә гоча јашда чанлы маддәнин јениләшмәси
росесләрнинин интенсивлијинин азалмасына бахмајараг,
чалмагда олан шәхсләрин зүлаллара, о чүмләдән һејван
эншәли зүлаллара тәләбаты јүксәк олараг галыр. Бу, го-
алан организмдә дикәр мүбадилә просесләри кими, зүла-
ын синтези просесләринин дә бир гәдәр позулмасы нә-
ичәсиндә ајры-ајры амин туршуларынын артыг сәрф
дилмәси илә изаһ олунур. Чаван шәхсләр кими, гочалан
дамларын да сағламлығы, мәнфи харичи тә'сирләрә гар-
ы давамлылыг сәвијјәси организмин зүлалла тә'мин
лунмасы дәрәчәсиндән чох асылыдыр.

*2. Расионун һәр васитә илә витаминләр вә дикәр биоло-
си фәал маддәләрлә зәнкинләшдирилмәси.* Иш бурасын-
адыр ки, органнзмин гочалмасынын әламәтләриндән
ири мүхтәлиф фермент системләринин фәалијјәтинин
ир гәдәр позулмасыдыр. Нәтичәдә ферментләр гејри-гә-
аәтчил сурәтдә сәрф едилир вә маддәләр мүбадиләси
росесләринин нормал кетмәси, орган вә системләрин
ункснонал вәзијјәтинин нормал олмасы үчүн организм
охлу мигдарда фермент һасил етмәли олур. Витаминләр,
икәр биоложи фәал маддәләрин чоху ја ферментләрин
әркибинә дахил олуб, ја да онларын һасил олмасында
штирак етдијиндән, гочалма енеркетик материала тәлә-
атын азалмасы илә мүшајиәт олундуғу һалда, һәмин
аддәләрә тәләбат јүксәк олараг галыр. Расионларын
итаминләрлә зәнкинләшдирилмәсинә кифајәт гәдәр
фикир верилмәдикдә онлар гидада чатышмаја биләр.
Аһыл вә гоча шәхсләрин витаминләрә тәләбатынын мәс-
ләһәт көрүлән сәвијјәси 3-чи чәдвәлдә верилир.

Ола биләр ки, күндүз гидаланмасы үчүн сечилмиш
расионда ајры-ајры витамин дашыјан мәһсуллар чатыш-
мадығындан, бир вә ја даһа чох витаминләр әһәмијјәтли
сурәтдә чатышмасын. Белә һалларда витамин дашыјан
тәбии мәһсулларын чатышмамазлығыны аптекләрдә са-
тылан синтетик витамин препаратларынын тә'јин едил-

Аһыл вә гоча шәхсләр үчүн витаминләрин сәрф едилмәсин (1 күн әрзиндә) мәсләһәт көрүлән кәмијјәтләри

+) 1 мг ретинол (А витамини) 6 мг каротинә еквивалентдир.

Чинсијјәт вә јаш	Витаминләр (мг)					B12 витамини (мкг)	Фолатсин (мкг)	C витамини (мг)	Ретинол (мг)	Д ви ми (Б
	B1	B2	B6	Ниатсин	E					
Кишиләр 60-74	1,4	1,6	1,6	150	15	3	200	58	1	1(
75 вә јухары	1,2	1,4	1,4	13	15	3	200	50	1	10
Гадынлар 60-74	1,5	1,5	1,5	14	12	3	200	52	1	10
75 вә јухары	1,2	1,3	1,3	12	12	3	200	48	1	10

мәси (вә ја мүстәгил сурәтдә әлдә едилмәси) илә компен сә етмәк лазымдыр. Лакин бу препаратлардан чидди су рәтдә һәр бир препаратын јанындакы тә'лимата мувафи оларат истифадә етмәк лазымдыр; чүнки витаминләри артыг дозада гәбулу организм үчүн зәрәрлидир. Сағла аһыл вә ја гоча шәхсин күндә поливитамин препараты нын 1 таблетини гәбул етмәси кифајәтдир.

Аһыл вә гоча шәхсләрин расионунда әвәз едилә бил мәјән, биоложи фәал гида маддәләринин мәнбәји олан мәһсуллар хүсусилә үстүнлүк тәшкил етмәлидир: нарын үјүдүлмәмиш ундан чөрәк вә дикәр мә'мулат, јағсыз әт балыг, сүд вә бунлардан алынан мә'мулатлар, тәрәвәз мејвәләр вә киләмејвәләрин ән кениш ассортименти, ви таминсиз манна јармасы мәһдуд едилмәклә јармалар, ја мәһсулларындан кәрә јағы, әридилмиш јағ вә битки јағ лары. Енержи дәјәри јүксәк олуб, тәркибиндә биоложи фәал маддәләр олмајан вә ја чүзи мигдарда олан хејли аз мигдарда ишләдилмәлидир; нарын үјүдүлмүш ундан һазырланмыш мә'мулат, шәкәр, һејван пији, о чүмләдән, гојун гујруғунун пији, витаминләшдирилмәмиш кулинарија јағлары. Ән кениш ишләдилән мәһсулларын кимјәви тәркибинин вә енержи дәјәринин чәдвәлләри (7-чи әлавә) ајры-ајры мәһсулларын биринчи вә икинчи група анд едилмәси онлара тәләбатла таныш олмаға имкан верәр вә аһыл ја гоча шәхсә дүзкүн гида расиону тәртиб етмәкдә көмәк кәстәрәр.

гидаланманын сон дәрәчә мухтәлиф олмасы. Битки вә ...ван мәншәли бол мәһсуллар ичәрисиндә биринин ады... чәкмәк мүмкүн дејил ки, онун тәркибиндә әвәз едилә ...мәјән гида маддәләринин бүтүн комплекси, јахуд ...ларындакы аз-чох мүнасиб нисбәт олсун. Һәр күн чәд...ләрә әсасән мәһсулларын кимјәви тәркибинә вә ...ржи дәјәринә көрә күндүз расону үчүн сечилиб ајрыл...ш мәһсулларда әвәз едилә билмәјән гида маддәләрин...н һәр биринин кифајәт мигдарда олдуғуну һесабламаға ...тин ки, аһыл ја гоча адамын өзүнүн вә ја онун сағлам...ғына нәзарәт едән һәкимин вахты ја һөвсәләси чатсын. ... зәһмәт тәләб едән иши јалныз хәстәханаларда, пәһриз ...даланмасынын груп принсипинә риајәт олунан ...раитдә, пәһриз үзрә тибб бачылары јеринә јетирирләр. ...ур ки, әвәз едилә билмәјән гида маддәләринин бүтүн ...ғымынын организмлә мүнтәзәм вә аз-чох бәрабәр су...тдә дахил олмасыны тә'мин етмәк, балансли расиона ...ил олмаг үчүн аһыл вә гоча шәхсләрин гида...нмасыны һәр васитә илә мухтәлифләшдирмәк лазым...ыр. Бу заман нәзәрдә тутмаг лазымдыр ки, ејни група ...хил олан мәһсуллар мәсәлән, сүд мәһсуллары, тәрәвәз, ...јвәләр, јармалар вә с.) өз кимјәви тәркибинә, о чүмлә...н, биоложи фәал гида маддәләринин мигдарына көрә ... бир-бириндән фәргләнир. Одур ки, гида расиону әрзаг ...һсулларынын мухтәлиф групларынын күндән-күнә ...крар олунан ајры-ајры нүмајәндәләриндән тәртиб едил...јиб, тәркибиндә һәр група аид мәһсулларын мүмкүн гә...әр даһа кениш ассортименти (чешиди) олмалыдыр. Баш... сөзлә десәк, нәзәрдә тутмаг лазымдыр ки, кәсмиҗи, сү... вә хаманы, картоф-јеркөкү, чуғундур, соған, дикәр тә...рәвәзләр әвәз етмәмәлидир, гида расиону кими өзлүјүндә ...әвәзедилмәз олан битки јағы исә көрә јағыны вә ја әри...илмиш јағы тамамилә әвәз едә билмәз вә с.

Пәһриз гидаланмасы расионларыны тәртиб едәркән ...әмин гајдадан истисна етмәк лазымдыр, чүнки пәһриз ...столларынын чохунда ајры-ајры мәһсул вә хәрәкләрин ...кәскин сурәтдә мәһдудлашдырылмасы вә ја тамамилә ис...тисна едилмәси нәзәрдә тутулмушдур. Лакин галан мәсә...ләләрдә пәһриз столларындан һәр бири тәртиб едиләркән ...дә гидаланманын сон дәрәчә мухтәлиф олмасы принси...

пинә чидди әмәл олунмалыдыр.

4. Аһыл вә гоча шәхсләрин гида расиону нәзәрә чарп склероз әлејһинә истигамәтә малик олмалыдыр. Гочала организмдә мүшаһидә едилән вә өзлүјүндә патолоки характери дашымајан маддәләр мүбадиләси һәјат фәали јәтинин дикәр просесләринин кедиши тохума вә орга ларда склеротик дәјишикликләрин инкишафыны аса лашдырыр ки, бунлар да патоложи характер кәсб еди Аһыл вә гоча шәхсләрин атеросклерозун инкишафын мејллији хүсуси әһәмијјәтә маликдир. Бу кениш јајылмы хроники хәстәлик олуб, артеријаларын спесифик зәдәлә мәси илә сәчијјәләнир вә органларда (вә ја) үмуми га ләвранынын позулмасына сәбәб олур. Әсасын атеросклерлзун тәшкил етдији хәстәликләр дүнјаны әксәр өлкәләриндә олдуғу кими, Азәрбајчан Республика сында да әлиллијин вә өлүмүн ән тез-тез тәсадүф едилә сәбәбиндән биридир. Одур ки, гочалан шәхсләрин гид расиону өз кимјәви тәркибинә көрә организмдә склероти дәјишикликләрин инкишафынын гаршысынын алынма сына вә ја ләнкидилмәсинә јөнәлдилмәлидир. Бу расионд склеротик дәјишикликләрин инкишафыны асанлашдыра гида маддәләринин истисна едилмәси вә ја кәскин сурәт дә мәһдудлашдырылмасы вә әксинә, онун склероз әлејһи нә маддәләрлә зәнкинләшдирилмәси илә әлдә едилир Маддәләрин биринчи групуна хөрәк дузу, екстрактив мад дәләр, холестерин, чәтин әријән һејвани јағлар, асан мә нимсәнилән карбоһидратлар, алкоһол, оксалат туршусу икинчи група – С вә В групу витаминләри, линолен тур шусу (битки јағларындан чохунун әсас компоненти) ли потроп маддәләр (метионин, холин, фосфатидләр, фолат син, артыг аллары чәкилән витаминләр), гида лифләри (селлүлоза, пектинләр), калиум, магнезиум, бир сыра микроелементләр аиддир.

Буна мүвафиг олараг, аһыл вә гоча шәхсләрин расионунда јағлы вә гат-гат хәмирдән һазырланан мә'му-лат, әт вә балыг булјонлары, јағлы әт вә балыг, шор вә јағлы пендир, гајмаг, хама, јумурта сарысы, туршәнк, ис-панаг, јағлы кәскин вә турш гәлјаналты вә соуслар, шоко-лад, кремли мә'мулат, түнд чај, гәһвә, какао, әт вә кулина-рија јағлары кәскин сурәтдә мәһдудлашдырылмалыдыр. Хөрәк дузу, сәрбәст маје мәһдудлашдырылыр, шәкәр орта дәрәчәдә мәһдудлашдырылыр. Расион башлыча олараг I вә II нөв чөрәк, јағсыз әт, балыг вә сүд мәһсуллары, тәрә-вәз, мејвә, киләмејвәләр әсасында тәртиб едилмәлидир. Магнезиум мәнбәји кими буғда кәпәјиндән (чөрәјин тәр-

биндә вә ја һәлим шәклиндә), јулаф јармасындан, дары-н, гарабашаг вә арпа јармасындан, гајсы гурусундан, ра кавалыдан, шүјүддән, чәфәридән истифадә етмәк гсәдәујғундур. Адлары чәкилән мәһсулардан гајсы гу-су вә гара кавалы, еләчә дә картоф, көј нохуд, помидор, ғундур, көј соған, үзүм, әрик, шафталы калиумла зән-ндир.

Сағлам аһыл вә гоча шәхсләр үчүн тамамилә гадаған илмиш мәһсуллар јохдур.

Мәһсулларын сечилмиш јығымы витаминләрә олан ләбаты (3-чү чәдвәлә бах) там өдәмирсә, витамин ча-шмамазлығыны аптекләрдә сатылан витамин препа-тлары һесабына әвәз етмәк лазымдыр.

Битки јағлары расиона јағларын үмуми мигдарынын %-и гәдәр дахил едилмәлидир; тәркибиндә хүсусән го-лан организм үчүн әвәз едилә билмәјән фосфамидләр, витамини кими маддәләрин чох олдуғу тәмизләнмә-иш битки јағларына үстүнлүк верилир.

5. Һәзм органларынын секретор вә һәрәки функсијалары-ı орта дәрәчәдә стимулә едән гида маддаләринин асан әзм олунмасы илә фәрглəнән әрзаг вә хөрәклəрдән исти-адә едилмәси. Әһалинин бир гисми арасында мөвчуд лан беле бир фикир сәһвдир ки, куја аһыл вә гоча шәхс-әрин гида расиону мүстәсна сурәтдә һәзм апаратыны го-јан, һәзм ширәләринин сүр'әтлә һасил олмасыны тәләб тмәјән, асан һәзм олунан мәһсул вә хөрәклəрдән ибарәт малыдыр. Инсанларын әсассыз олараг узун мүддәтдә еләә горујучу пәһризә кечирилмәси нәтичәсиндә орга-изм мүәјјән ферментләри әмәлә кәлмәси габилијјәтини тирмәјә башлајар, һәмин габилијјәтин бәрпа едилмәси сә вахт вә мүәјјән шәраит тәләб едир. Башлычасы исә рганизм асан һәзм едилән мәһсулларын тәркибиндә үз'и нәзәрә чарпан (аз олан) вә онлара олан тәләбатын әтин һәзм олунан мәһсулларын һесабына өдәниллији әвәз едилә билмәјән гида маддәләрини кифајәт гәдәр ал-аз. Мәсәлән, чаван организм кими, гочалан организмин ә дәмирин мүнтәзәм сурәтдә дахил олмасына еһтијачы ардыр. Асан мәнимсәнилән сүддә онун мигдары чох аз-ыр вә гидала дәмирин башлыча мәнбәји о гәдәр дә асан әзм олунмајан әт вә јармалардыр (дары, арпа, јулаф, га-абашаг јармалары). Одур ки, аһыл вә гоча шәхсләрин ги-аланмасы фермент системләринин јалныз горунмасына ејил, һәм дә мәшг едилмәсинә истигамәтләнмәлидир.

Фермент системләринин нормал функсионал вәзијјәти, д
мәли мүбадилә просесләринин нормал кедиши дә, јалны
бу шәраитдә сахлана биләр.

Аһыл вә гоча шәхсләрин гидаланмасынын мүхтәлиф
лији (3-чү әлавәјә бах) онларын расионунда һәм асан, һә
дә чәтин һәзм олунан мәһсулларын олмасыны нәзәрд
тутур. Суд хүсусилә асан һәзм олунур; манна јармас
илыг јумурта, нарын үјүдүлмүш ундан биширилән чөрә
јахшы хырдаланмыш вә тәркибиндә селлүлоза аз ола
тәрәвәз, мејвә вә киләмејвәләр (күл кәләм, әрик, јетиш
миш алма, армуд, үзүм, мандарин) асан һәзм едилир
Чәтин һәзм олунан мәһсуллара бирләшдиричи тохум
илә зәнкин олан арыг әт, көј соған, кал алма вә дикәр ме
вәләр аиддир. Гејд едәк ки, Азәрбајчан узунөмүрлүләри
нин (Азәрбајчанын узунөмүрлүләрин нисби мигдарын
көрә дүнјада биринчи јерләрдән бирини тутдуғ
мә'лумдур) мәишәтини, гидаланмасыны вә сағламлығы
ны өјрәнмиш професор М. Султанов онларын 100–110 в
даһа јухары олан ән гоча јашда белә һејван әти, нарын
үјүдүлмәмиш ундан биширилән мә'мулат, тәркибинд
селлүлоза мигдарынын јүксәк олдуғу тәрәвәз вә мејвәлә
рин кениш ассортименти, селлүлоза илә даһа да зәнкин
олан лобја вә нохуд кими чәтин һәзм олунан мәһсуллар
дан имтина етмәдијини көстәрир.

*6. Чаван шәхсләрлә мүгајисәдә јемәјин ајры-ајры гида
гәбуллары арасында даһа бәрабәр бөлүндүјү гидаланма ре-
жиминә чидди риајәт едилмәси.* Гочалмагда олан, амма
сағлам шәхсләр үчүн дөрдлөфәли гидаланма режими ән
мүнасиб һесаб едилир: 1-чи сәһәр јемәји – расионун сут-
калыг калорилијинин 25 %-и; 2-чи сәһәр јемәји 15–20 %;
наһар – 30 %; шам – 20–25 %. Јатмаздан әввәл турш суд
ичкиләри вә мејвә ширәләри ишләтмәк јахшы олар. Һеч
олмазса, азча артыг бәдән күтләси олдугда, һәкимләрин
мәсләһәти илә јүнкүл јемәк (кәсмик, кефир, көјәрти,
мејвә) күнләри (5-чи фәслә бах) тәтбиг етмәк мүмкүндүр,
лакин гыса мүддәтә дә олса, там ачлыг мәгсәдәујгун де-
јилдир. Гида гәбуллары вахтлары тохминән ејни ол-
малыдыр.

Бол гида гәбулунун, гида гәбуллары арасында узун
фасиләләрин истисна едилмәси һәзмин нормал кедишини
тә'мин едиб, гида маддәләринин мәнимсәнилмәси үчүн
организмин бүтүн системләринин һәддән артыг кәркин-
ләшмәсинин гаршысыны алыр. Гочалан организмдә гејд

лән һәзм органларынын функсионал габилијјәтинин та орта дәрәчәдә азалмасы шәраитиндә организм үк гида јүкүнүн өһдәсиндән кәлмәјә биләр.

Аһыл вә гоча шәхсләр үчүн гида расионларынын тәр-б едилмәсинин бүтүн изаһ едилән принсипләрини нә-рә алараг, билмәк лазымдыр ки, енержи дәјәринин лдылмасындан башга, гидаланманын характеринин кин сурәтдә дәјишдирилмәси мәсләһәт дејилдир. Ин-һәмин принсипләрдән кәнара чыхараг гидаланмагла ыл вә хүсусән гоча јашадәк сағлам галмыш вә артыг дән күтләси топламамышса, демәк онун организми вәр-ш етдији гидаланманын характеринә ујғунлашмышдыр бу һәмин принсипләрдән һәддән артыг кәнара хырса, гидаланманын характерини тәләсмәдән, тәд-чән дәјишдирмәк лазымдыр. Мәсәлән, әт јемәкләринә әнмиш шәхсләрин аһыл вә ја гоча јашда кәскин рәтдә әт јемәзлијә кечмәси мәгсәдәујғун дејилдир.

Аһыл вә гоча шәхсләрин мүаличәви гидаланма тәләб ән хәстәликләри заманы илк нөвбәдә мүвафиг хәстә-кләрин диетотерапијасы үзрә мәсләһәтләри рәһбәр тмаг лазымдыр ки, бунлар да 5-чи фәсилдә тәсвир еди-н пәһриз столларында өз әксини тапмышдыр. Лакин бу ман аһыл вә гоча шәхсләр үчүн гида расионларынын ртиб едилмәсинин бу фәсилдә характеризә едилән ринсипләри нәзәрә алынмалыдыр. Илк нөвбәдә, әсасән ејвани јағларын вә асан мәнимсәнилән карбоһидрат-рын мигдарынын азалдылмасы һесабына енержи дәјә-бир гәдәр азалдылмалыдыр. Мәсәлән, хора хәстәлији дан аһыл вә гоча шәхсләрә 1 №-ли пәһриз тә'јин едәркән, ејвани зүлалларын мәнбәји кими әсасән сүд мәһсулла-ындан, балыгдан вә јумурта ағындан истифадә едәрәк, и мүвафиг сурәтдә азалдырлар, чүнки гоча јашда мә'дә истеминин һәзметмә габилијјәти азалыр. Јумурта сары-ыны һәфтәдә 3–4 дәфә, кәрә јағынын мигдарыны исә мү-афиг гајдаја әсасән азалдыб, әвәзиндә тәмизләнмиш итки јағыны артырмаг лазымдыр. Онун балыг вә тәрә-әз хөрәкләринә, јағсыз кефирә (1 стәкана 10 г) дахил унмасы мәсләһәтдир. "Гочалыг" мә'дә хорасы заманы ә'дә ширәси секресијасынын азалмасы илә әлагәдар ола-аг, һәзм апаратынын кимјәви гычыгларлан, хүсусилә идди сурәтдә горунмасына еһтијач олмур, мәсәлән, зәиф т вә балыг булјонларындан истифадә фајдалыдыр. Хора

хәстәлијинин јүнкүл кедиши заманы вә хәстә јахшы дө
дукдә она гаршы "көјәрти" илә мүаличә даhа јахшыды
Бунун үчүн хәстәјә әсас јемәкдән әввәл 3–4 дәфә битк
јағы әлавә едилмиш, јахшы хырдаланмыш чиј тәрәвәз в
мејвәләр (јеркөкү, көләм, каhы, алма вә с.) јемәк мәсләhе
көрүлүр.

Хроники гастрити олан аhыл вә гоча шәхсләрә 2 №-л
пәhриз тә'јин олундугда да јаша мүвафиг расионун енер
жи дәјәринин азалдылмасы нәзәрдә тутулур. Хәстәлији
јүнкүл кедиши заманы, хәстә јахшы дөздукдә, hејва
мәншәли зүлалын әсас мәнбәләри кими сүд мәhсулла
рындан (тәбии шәкилдә сүддән башга), балығы в
јумуртаны сахламагла, гызардылмыш (әсасән балыг в
тәрәвәз) хөрәкләрдән дә истифадә едилмәсинә ичаз
верилир.

3 вә 4 №-ли пәhризләр, енержи дәјәринин азалдылма
сындан башга, heч бир дүзәлиш тәләб етмир.

Аhыл вә гоча шәхсләрдә хроники панкреатити
диетотерапијасы заманы 5п №-ли, еләчә дә чохлу мигдар
да зүлалын дахил олунмасыны тәләб едән дикәр пәhриз-
ләр тә'јин едиләркән hәм әтин, hәм дә зүлалын битки вә
hејван мәншәли дикәр мәнбәләринин hесабына онун миг-
дары 80–100 грамадәк азалдылмалыдыр. Расионун үмуми
енержи дәјәринин азалдылмасы тәләби өз әhәмијјәтини
сахлајыр.

Аhыл вә гоча шәхсләрдә гарачијәрин вә өд јоллары-
нын хәстәликләринин диетотерапијасы заманы 5а вә 5 №-
ли пәhризләрдә нәзәрдә тутулан бүтүн тәләбләрә әмәл
едилир, мәсәлән, холестерин, екстрактив маддәләр,
оксалат туршусу, ефир јағлары илә зәнкин мәhсуллар ис-
тисна олунур. Гызардылмыш хөрәкләр тамамилә ра-
сиондан чыхарылыр. Зүлалын мигдары вә расионун
үмуми енержи дәјәри азалдылыр. Подаграның диетотера-
пијасы заманы 6 №-ли пәhриздә нәзәрдә тутулан бүтүн
тәләбләрә риајәт едилир; әсасән јағларын вә карбоhидрат-
ларын hесабына расионларын енержи дәјәри азалдылыр.
7 №-ли пәhриз вә онун вариантлары әсасында бөјрәк хәс-
тәликләринин мүаличәси вә 9 №-ли пәhриз әсасында шә-
кәрли диабетин мүаличәси барәдә дә ејни фикри демәк
олар. Сонунчу тәсәдүфләрдә артыг бәдән күтләсинин
азалдылмасына хүсуси фикир верилмәлидир: бунсуз шә-
кәрли диабетин hәм диетотерапијасы, hәм дә дәрман мүа-
личәси кифајәт гәдәр еффектли олмаја биләр.

Үрәк-дамар хәстәликләринин (10 №-ли пәһриз вә онун
ариантлары), вәрәмин (11 №-ли пәһриз), инфексион
хәстәликләрин вә анемијанын (13 №-ли пәһриз), сидик
ашы хәстәлијинин (14 №-ли пәһриз) диетотерапијасы
заманы мүвафиг пәһризләрин бүтүн тәләбләри өз әһә-
мијјәтини сахлајыр. Јеканә дүзәлиш, хүсусән артыг бәдән
күтләси вә ја јанашы кедән пијләнмә олдугда, расионун
енержи дәјәрини азалтмагдан ибарәтдир.

Аһыл вә гоча хәстәләр үмуми стола кечириләркән 15
№-ли пәһриз әвәзинә склероз әлејһинә 10 с №-ли пәһриз
тәјин етмәк мәгсәдәујғундур.

Аһыл вә гоча шәхсләрдә пијләнмәнин диетотерапија-
сы мәсәләләри кәлән фәсилдә әтрафлы сурәтдә нәзәрдән
кечирилир.

9. ҺӘДДИНДӘН АРТЫГ КӨКӘЛМӘ ЗАМАНЫ МҮАЛИЧӘВИ ГИДАЛАНМА

Индијәдәк чох адам пијләнмәни инсанын өмрүнү гы-
салдан, онун физики изтирабларына сәбәб олан вә бә'зән
мәишәтдә чохлу нараһатлыглар төрәдән хәстәлик кими
дејил, инсанларын нәдәнсә организмдә пијин артыг миг-
дарда топланмасына мејллији олан мүәјјән категоријасы-
нын аз гала тәбии физики вәзијјәти кими тәсәввүр едир.
Һәр бир һәкимин вәзифәси адамлара, хүсусән артыг бә-
дән күтләси топламага башлајанлара, изаһ етмәкдир ки,
пијләнмә хәстәликдир, о дикәр даһа ағыр хәстәликләрин
(үрәк-дамар хәстәликләри, шәкәрли диабет, бәдхассәли
шишләр дә дахил олмагла дикәр хәстәликләр) инкиша-
фыны асанлашдырыр вә онсуз да узун олмајан инсан өм-
рүнү бир гәдәр дә гысалдыр. Мүхтәлиф өлкәләрин тәдги-
гатчылары чохдан мүәјјән етмишләр ки, чаван вахты ар-
тыг бәдән күтләси топлајан вә ондан азад олмаға чалыш-
мајан вә ја буну истәмәјән шәхсләр бүтүн өмрү боју артыг
бәдән күтләси олмадан кечинәнләрдән орта һесабла 6–7
ил аз јашајырлар.

Пијләнмәнин әксәријјәти гида илә организмә дахил
олан енержинин онун итирдији енержидән әһәмијјәтли
дәрәчәдә чох олмасы нәтичәсиндә мүстәгил хәстәлик
кими (бириничили пијләнмә) инкишаф едир. Бу, бир тәрәф-
дән, бир чох адамлара хас олан, бә'зән һәлә ушаг вахты
тәрбијә едилмиш һәддән артыг јемәјә мејлликлә әлагә-
дардыр, дикәр тәрәфдән исә физики фәаллығын кифајәт
гәдәр олмамасынын нәтичәсидир.

Даими, һәддән чох јемәк, гејри-расионал гидаланма режими заманы бол гида гәбулу вә онун ахшам саатларында да мәнимсәнилмәси пијләнмәнин инкишафына сәбәб олур. Хејли надир тәсадүфләрдә пијләнмә ендокрин вә серебрал патолокијанын бә'зи формалары заманы икинчили просес кими инкишаф едир. Әввәлләр хүсуси әһәмијјәт верилән пијләнмәјә ирси мејллијинин ролуну шүбһәли һесаб етмәк лазымдыр. Пијләнмәнин үмуми характери, гидаланмада вә һәјат тәрзиндә ушагларда тәрбијә едилмиш чох јемәк әсасында јараныр.

Өлкәләрин чохунда пијләнмә ән чох јајылмыш хәстәликләрә аиддир. Кечмиш ССРИ республикаларында һәлә 15–20 ил әввәл апарылмыш күтләви мүајинәләрдән алынмыш мә'луматлар көстәрир ки, јашлы әһали арасында пијләнмәнин сајы 20 %-дән чох олмуш, артыг бәдән күтләси оланларын сајы исә (бу исә, һамыја ајдын олдуғу кими, пијләнмәнин башланғычыдыр) 50 %-ә чатмышдыр. Пијләнмә гида режиминин дүзкүн тәртиби әсасында мүаличә едилә билән хәстәликләрә аиддир. Буна јалныз биринчили дејил, икинчили пијләнмә дә дахилдир. Бу вәзијјәтә көрә биз китабда пијләнмә заманы мүаличәви гидаланма мәсәләләринә хүсуси фәсил вермәји вачиб сајдыг.

Пијләнмә заманы диетотерапијанын әсас принсипи – гида расионунун калорилијинин кәскин сурәтдә мәһдудлашдырылмасыдыр. Бәдән күтләсинин нормадан артыг олма дәрәчәси нә гәдәр јүксәкдирсә, калорилијин мәһдудлашдырылмасы да бир о гәдәр артыг олмалыдыр. Нормал бәдән күтләсини (2-чи әлавәјә бах) әсас тутараг, расионун она мүвафиг калорилијини мүәјјән едиб, мәсләһәт көрүлән пәһризи тәхмини һесаблајырлар. Адәтән, нәзәрә чарпан пијләнмә заманы расионун нормал тәләбатдан 40 % ашағы мүәјјән едилир. Хәстәнин вәзијјәтинә вә бә'дән күтләсинин динамикасына әсасән гијмәтләндирилән мүаличәви гидаланманын еффектлијиндән асылы олараг нормал тәләбат 30 %-дәк ендирилә вә ја 50 %-дәк артырыла биләр.

Мүаличәви гидаланма кими, чидди нәзарәт едилән дозалы физики јүк васитәсилә енержи иткисинин артырылмасы да пијләнмәјә гаршы апарылан мүаличәнин мүһүм амилидир. Бу мәгсәдлә пијләнән адама тә'јин олунан мәшгләрин сајыны, мүрәккәблијини, итирилән енержинин һәчминин тәдричән артырылмасы нәзәрдә тутулан

үсуси мәшгләр системи ишләниб һазырланмышдыр. Редуксија едилмиш пәһризин биркә тә'сиринин еффекти алныз пиј күтләсинин азалмасы дејил, һәм дә әзәлә үтләсинин артмасы илә ашкар олур. Бундан башга, үтүн тосгун вә көклүјә мејлли шәхсләр јемәкдән сонра стираһәт етмәк вәрдишиндән әл чәкмәлидирләр.

Һәким хәстәјә пәһриз тәртиб едәркән балансләшдыылмыш гидаланма принсипинә мүмкүн гәдәр риајәт етәли, расиона максимум мигдарда әвәз едилә билмәјән мин туршулары, полидојмамыш јағ туршулары вә витаинләрлә зәнкин мәһсуллар дахил олунмалыдыр. Зүлалары кифајәт, лакин артыг олмајан мигдарда дахил етмәк азымдыр. Хәстәләрин аз зүлаллы расионларда узун үддәт галмасындан чәкинмәк вачибдир, чүнки бу һәлә муми тагәтдән дүшмәјә вә мәнфи харичи тә'сирләрә аршы һәссаслығын артмасындан башга, үрәк-дамар сисеминдә, гара чијәрдә вә дикәр органларда позулмалар ерәдир.

Расионларын енержи дәјәри енержи материалларынын үтүн нөвләринин (зүлаллар, јағлар, карбоһидратлар), акин ән чох карбоһидратларын азалдылмасы һесабына шағы салынмалыдыр.

Карбоһидратлар әсасән организм тәрәфиндән асан мәнимсәнилиб јағ молекулларына чеврилән, асан һәлл олан ә тез сорулан шәкәрләрин һесабына азалдылмалыдыр.

Пијләнмәнин мүаличәси үчүн хүсуси редуксија едилиш (енержи дәјәри ашағы олан) пәһризләрдән, 8, 8а, 8б №-ли истифадә олунур бунлардан илк икиси 5-чи фәсилдә тәсвир олунмушдур. Редуксија едилмиш пәһризләрин калорилији вә јағларын, зүлалларын, карбоһидратларын игдарына көрә мүгајисәли характеристикасы 4-чү чәдәлдә верилир.

Редуксија олунмуш пәһризләрин мүхтәлиф вариантлаы үчүн мәһсулларын мәсләһәт көрүлән суткалыг јыгымлары 5-чи чәдвәлдә верилир.

Пијләнмәнин мүаличәсинә 8№-ли пәһриз, редуксија едилмиш, лакин калорилијин һәддән артыг мәһдудлашдырылмајан гида расиону тә'јин етмәклә башламаг лазымдыр. Бунунла, јалныз хәстәханада јох, санаторијада вә ев шәраитиндә мүаличә апармаг мүмкүндүр. Пәһриз 5-чи фәсилдә кифајәт гәдәр әтрафлы тәсвир едилмишдир. Гејд етмәк лазымдыр ки, бир тәрәфдән, хөрәкләрин дад хү-

Чәдвәл

Пијләнмәси олан хәстәләр үчүн калорилнјинә көрә редуксија едилмиш пәһризләр

8 N-ли пәһризин вариантлары	Зүлаллар, г-ла	Јағлар, г-ла	Карбоһидратлар, г-ла	Енержи дәјәри, ккал
N 8. Әсас пәһриз	100-110	80-90	120-150	1750-1800
N 8а. Орта дәрәчәдә редуксија	70-80	60-70	70-80	1200-1300
N 8б. Максимум редуксија	40	30-40	50-70	700-800

Чәдвәл

Пијләнмәси олан хәстәләрин пәһризи үчүн әрзаг мәһсулларынын суткалыг јыгымы

Әрзаг мәһсуллары	Калорилијә көрә һесабладыгда мәһсулларын күтләси (г)		
	18000 ккал (8 N-ли пәһриз)	1200 ккал (8а N-ли пәһриз)	800 ккал (8б N-ли пәһриз)
Сүд вә ја гатыг	300-400	200-300	200
Арыг әт	150-200	150-200	100
Балыг	100	100	100
Көрә јағы	20	15	10
Битки јағы	25	15	10
Хама	15-20	10-15	10
Тәзә ағ баш көләм	300-400	200-250	150-200
Јеркөкү, помидор, хијар вә с.			
Тәрәвәз	300-400	200-300	150-200
Картоф	200	200	100
Алма	200	200	100
Човдар чөрәји	100-150	-	-

сусијјәтләринии јахшылашдырылмасына (о чүмләдән, әд вијјатын тәтбиги һесабына), дикәр тәрәфдән исә тәрки биндә минимум мигдарда мәнимсәнилән карбоһидратлар (нишаста вә шәкәрләр) олан тәрәвәз вә мејвәләрин ишлә дилмәси һесабына јемәјин һәчминин артырылмасына чид ди фикир верилмәлидир. Әсас пәһриз фонунда јүнкүл је мәк күнләри дахил етмәк мәгсәдәујғундур. Аз физики иш заманы әт, кәсмик, физики иш олмадыгда алма, гарпыз, кефир, сүд, хама илә јүнкүл јемәк күнләринә кечтәриш вардыр. Азкалорили пәһризләрлә мүаличә мүнтәзәм су-

тдә тәрәзидә чәкилмәјин нәзарәти алтында апарылма-
ıдыр.

Апарылмыш елми-тәдгигат ишләринә әсасән пијлән-
әнин мүаличәси заманы 1–2 һәфтә әрзиндә там ачгалма
әгсәдәујғун сајылмыр, чүнки бу заман мәнфи азот ба-
нсы (бу органнзмин өз зүлалларынын дағылмаға баш-
дығыны көстәрир) вә маддәләр мүбадиләси просесләри
әзулур.

Пијләнмә подагра, атеросклероз, хроники холанкит,
рачнјәрин вә өд јолларынын дикәр хәстәликләри илә
ркә кетдикдә, әт вә балыг булјонлары әтин әлавә мәһ-
лары пәһриздән тамамилә истисна едиләрәк әсасән су-
а бишнрилмнш әт вә балыг сахланыр, әт хөрәкләри гнс-
эн јағсыз кәсмнкдән һазырланмыш мә'мулатла әвәз
днлнр вә расионда зүлалын мигдары бир гәдәр мәһдуд-
шдырылыр.

Пијләнмә мә'дә-бағырсаг хәстәлнкләрн илә бирқә кет-
икдә, (гастрит, ентерит, колит) пәһрнзә кобуд селлүлоза-
ı олан тәрәвәз вә мејвәләр (габыглы лобја, көј нохуд, ал-
а, көј соған, гуру мејвәләр, әнчир) дахил едилмир, тәрә-
әз вә көјәрти суда биширилмиш вә сүрткәчдән кечнрил-
иш шәкилдә ишләдилир, әт, гуш вә балыг (јағсыз) суда
ишнрнлмиш һалда вә ја буғда биширилмиш котлет шәк-
индә верилир, гара чөрәји бојат ағ чөрәклә әвәз едир, ра-
иона кисел вә компот дахил едирләр. Пијләнмә шәкәрли
набет, панкреатит, инфекснон хәстәликләрлә (бағырсаг
нфексијаларындан башга) бирқә кетдикдә 8 №-лн пәһри-
ә дүзәлнш тәләб олунмур.

8 №-ли пәһризлә мүаличә лазыми еффекти вермир, бә-
ән күтләси азалмыр вә ја азалма нормал сәвијјәјә чатма-
ан дајанырса, хәстәнн орта дәрәчәдә редуксија олунмуш
а №-ли пәһризә кечирирләр. Бу пәһризнн тәтбиги хәстә-
ин даими һәким мүшаһидәси алтында олмасыны тәләб
дир вә одур ки, јалныз хәстәхана шәраитиндә мүм-
үндүр. 8а №-ли пәһриз 5-чи фәсилдә тәсвир едилмишдир.
на узун мүддәт рнајәт етмәк лазымдыр. Тәтбиг олунма
үддәтләри фәрднлр вә бәдән күтләсинин азалмасынын
үр'әти илә мүәјјән едилнр. Лакин физики фәаллыг олма-
ан, тәкчә бир, һәтта орта дәрәчәдә редуксија едилмиш
әһризә риајәт еднлмәси әһәмнјјәтли арыгламаја сәбәб
ла билмәз, одур ки, һәкимин тә'јин етдији мүаличәви
имнастика мәшгләрини јерннә јетирмәкдән башга, хәстә
ох кәзмәлидир.

Пијләнмәси олан хәстәләрдә мүддәләр мүбадиләс
просесләринин дәриндән позулмасы заманы онларда
витамининин чох сәрф едилмәси вә мүвафиг олараг, ч
тышмамазлығы ҝејд едилир. Одур ки, онун тәкчә гид
илә (һејван вә гушларын әти, сијәнәк, мүхтәлиф балыгл
рын күрүсү, гарабашаг вә арпа јармасы, дары. II нөв у
дан биширилмиш чөрәк, картоф, һејванларын гарачијәр
лобја бу витаминлә зәнҝиндир) мүнтәзәм сурәтдә вә к
фајәт гәдәр дахил олмасыны тә'мин етмәк дејил, һәм д
вахташыры пиридоксинлә мүаличә курсу апармаг мәгсә
дәујғундур.

Хәстә 8а №-ли пәһризлә мүаличә оларкән вәону
мүәјјән физики фәаллығы заманы бәдән күтләси норма
сәвијјәјә чатмамыш онун азалмасы дајанарса, хәстә макси
мум сурәтдә редуксија едилмиш варианты олан 8б№-л
пәһризә кечирилмәлидир. Белә редуксија сон һәддир. Ка
лорилијин даһа да азалдылмасы (700–800 ккал-дән ашағы
маддәләр мүбадиләсиндә кобуд дәјишикликләр төрәди
сағалмаға зәрәр вура биләр. Һәмин расионда зүлалын хе
ли дәрәчәдә чатышмадығыны нәзәрә алараг (4-чү чәд
вәлә бах) ону гыса мүддәт әрзиндә (2–3 һәфтәјәдәк) в
јалныз стасионар шәраитдә тә'јин едирләр.

8б №-ли пәһриздә мәсләһәт ҝөрүлән вә гадаған едилән
мәһсул вә хөрәкләр әсасән 8 вә 8а №-ли пәһризләрдә олду
ғу кими галыр, јалныз онларын мигдары азалдылыр,
дәфәли гидаланма режими мәсләһәт ҝөрүлүр.

8б №-ли пәһризин тәхмини биргүнлүк менјусу. 1-чи сәһәр
јемәји: битки јағында тәрәвәз салаты (150 г), шәкәрсиз га-
ра гәһвә (100 г), 2-чи сәһәр јемәји: тәзә алма (100 г); наһар
әтсиз ши (1/2 порсија – 250 г), суда биширилмиш тојуг
(100 г); күнорта јемәји; итбурну дәмләмәси – 1 стәкан (180
г); шам: тәрәвәздән рагу (1/2 порсија – 125 г), јатмаздан
әввәл: кефир – 1 стәкан (180 г).

Аһыл вә гоча шәхсләрдә пијләнмәни мүаличә едәркән
дә 8 вә 8а №-ли пәһризләрдән истифадә едилир, амма мак-
симум сурәтдә редуксија олунмуш 8б №-ли пәһриз тәтбиг
олунмур. Чохиллик орта дәрәчәли (I дәрәчәли) вә шид-
дәтләнмәјән пијләнмә заманы хүсуси редуксија едилмиш
пәһризләр тә'јин етмәјә еһтијач јохдур. Јалныз гочалан
шәхсләрдә чох вахт тохумаларын инсулинә гаршы
һәссаслығынын азалмасы нәтичәсиндә төрәнән јанашы
кедән шәкәрли диабет заманы һөкмән артыг бәдән күт-
ләсини азалтмаг лазымдыр. Белә тәсадүфләрдә редуксија
едилмиш пәһризләрин тәтбиги вачибдир.

Пијләнмәнин икинчили формаларынын (ендокрин, серебрал) мүаличәси заманы гидалаимаја даир шәрһ едилән бүтүн мәсләһәтләр өз әһәмијјәтини сахлајыр. Лакин мүаличәнин еффектлији илк нөвбәдә әсас хәстәлијин мүаличәсинин нә дәрәчәдә еффектли олмасындан асылы олағдыр ки, буна да диетолокија тә'јинаты илә бир вахтда башламаг лазымдыр.

Пијләнмәнин һәр һансы формасында мүаличәнин ән мүһүм еффектли шәрти психотерапијадыр. Һәким хәстәни мүаличә етмәјә башламаздан әввәл хәстәјә мүаличә үчүн бүтүн тә'јинатларын чидди сурәтдә јеринә јетирилмәсинин зәрурилији, хәстәхана расионунун һәтта гисмән дә олса, евдән нәзарәтсиз олараг кәтирилән мәһсулларла әвәз едилмәсинин јолверилмәзлији, һаггында әтрафлы сөһбәт апармалыдыр, пијләнмәнин инкишафына сәбәб олмуш әввәлки гидаланманын сәһвләрини хәстәјә изаһ етмәлидир. Мүаличәнин еффектлијинә, хәстәнин мүаличәјә шүурлу мүнасибәти, бүтүн мәсләһәтләри чидди сурәтдә јеринә јетирәчәји шәраитдә һөкмән наил олачағына инам јарадылмалыдыр.

10. ҺАМИЛӘ ГАДЫНЛАРЫН, ЗАҺЫЛАРЫН ВӘ УШАГ ӘМИЗДИРӘН АНАЛАРЫН ГИДАЛАНМАСЫ

Гадын организми үчүн һамиләлик хәстәлик олмајыб, нормал физиоложи просесдир. Тәбиәтин өзүнүн мүәјјән етдији инсан нәслинин давам етдирилмәси ишиндә әсас рол ојнамаг кими функсијанын һәјата кечирилмәсидир. Лакин һамиләлик просеси гадын организминдә чидди дәјишикликләрлә әлагәдардыр. Бунлардан бә'зиси онун харичи көрүнүшүндә бүрузә верир, дикәрини көзлә көрмәк мүмкүн олмур. Бир гисми гадынын әһвалынын дәјишмәси илә өзү һаггында хәбәрдарлыг едир, бә'зән исә бу да олмур.

Харичи көрүнүшүн көзлә көрүнән дәјишикликләриндән бәдәи күтләсинин артмасыдыр.

Һамиләлик нормал кетдикдә артым дөлүн бәдән күтләсиндән (бу, һамиләлик дөврүнүн сонуна доғру 3,3–3,5 кг тәшкил едир) вә инкишаф едән јени, әввәлләр мөвчуд олмајан органдан-чифтдән ибарәт олур. Бунун васитәсилә ана илә дөл арасында маддәләр мүбадиләси, о чүмләдән, дөлүн тәнәффүсү вә гидаланмасы һәјата кечирилир (ушаг доғуларкән чифтин күтләси орта һесабла 0,65 кг-а чатыр). Сонра, бураја ушаглыг бошлуғундан әввәлләр олмајан

дөлјаны мајенин топланмасы аиддир ки, дөл санки ону ичиндә үзүр. (бу маједән һамиләлијин сонунадәк тәхм нән 0,8 кг топланыр). Кәскин сурәтдә бөјүјән ушаглығы күтләсинин артмасы (орта һесабла 0,9 кг артыр) да бура әлавә олунур. Сүд вәзиләринин күтләси, гадын органи миндә мајенин мигдары артыр. Бүтүн бунлар нәтичәси дә һамиләлик дөврүндә гадынын бәдән күтләсинин орт һесабла 10 кг артмасына сәбәб олур (бу артым артмаға ја азалмаға доғру 4 кг һәддәрдә тәрәддүд едә биләр).

Бәдән күтләсинин белә әһәмијјәтли артымы нәјин һ сабына мүмкүндүр? Тәбиидир ки, јалныз гиданын әлав мигдарынын организмә дахил олуб, мәнимсәнилмәсини һесабына. Она көрә дә тәәччүблү дејил ки, һәлә гәдим з манларда һамилә гадынын гидаланмасы "гануну" гыс шәкилдә дүрүст ифадә едилмишди: нә гәдәр ки, гадын ө дахилиндә дөлү дашыјыр, о, ики нәфәрин әвәзинә јемәли дир. Одур ки, гадынларын чоху һамиләлик дөврүндә, х сусән һамилә гадынларын чох гусдуғу илк бир нечә һәф тә кечдикдән сонра иштаһаларыны итирмәдијиндән, он лар дүшүнмәдән бу ганунa әмәл едирләр. Бу чох вахт ис тәнилмәз нәтичәләрә кәтириб чыхарырды: биләрәкдә артыг бәдән күтләси топланыр вә бүтүн өмрү боју сахла нырды. Бу исә мә'лум олдуғу кими, хәстәликләрә "јо ачыр", дөлүн өлчүләрини бөјүдүр, доғум просеси ағырла шыр. Бо'зән бәдән күтләси 4 кг-дан да чох олан доғулмуш ушаг сонралар үрәк-дамар хәстәликләри, шәкәрли диабет вә с. хроники хәстәликләрә мејлли олурду.

Бунун гаршысыны алмагдан өтрү һазырда һамиләли дөврүнүн расионал диетикасы ишләниб һазырланмыш дыр, лакин бу һагда әсәрин сонракы һиссәсиндә кениш мә'лумат вериләчәк. Бурада исә гејд етмәк вачибдир ки һамилә гадын организмин артмыш тәләбатыны нәзәрә алмагла гидаланмалы, лакин һәддән артыг јемәмәлидир.

Һамилә гадынын гидаланмасында дәјишилмиш тәлә бат һәзм органларына дүшән јүкүн хејли артмасы илә әлагәдардыр. Мә'лум олдуғу кими, онлар икигат функсија дашыјыр: бир тәрәфдән, дахил олан гида һәзм олунур, дикәр тәрәфдән онун парчаланмасы заманы әмәлә кәлән маддәләр сорулур; бундан башга гида вә сонра әмәлә кәлән гида лохмасы вә нәһајәт, һәзм олунмуш гида галыглары һәзм јолу илә ирәлијә доғру һәрәкәт едир. Гиданын һәзми бир сыра ферментләрин (һәзм јолунун диварындакы һәзм вәзиләринин һасил етдији зулал тәбиәтли му-

әккәб маддәләр) биркә иши, еләчә дә гарачијәр вә мө-
әалты вәзи васитәсилә һәјата кечирилир. Гида, гида лох-
асы вә һәзм олунмамыш галыглар башлыча олараг пе-
исталтика (мә'дә вә бағырсаг дивар ында олан әзәлә-
ин ритмик јығылмасы) һесабына һәрәкәт едир. Һәзм вә-
иләринин нормал иши бәрабәрлик вә мүнтәзәмлик, даһа
әгиг десәк, гиданын һәмишә сутканын мүәјјән вахтында
ахил олмасыны, онун лазыми тәркибә вә кејфијјәтә ма-
ик олмасы тәләб олунур. Перисталтиканын нормал олма-
ы үчүн гида нормал һәзм едилмәли вә гида лохмасы
әзм јолу диварларынын әзәләләрини гычыгландырмаг,
јатмаг үчүн ән мүнасиб консистенсијаја малик олмама-
ыдыр. О, нә чох көвшәк, хүсусән гуру, нә дә чох бәрк ол-
малыдыр. Перисталтиканын позулмасы исһал вә гәбзлик
кими кениш јајылмыш әламәтләрә сәбәб олур.

Нормал гидаланма олмадығы һалда һәзм органлары-
нын иши исһал вә хүсусән гәбзлик шәклиндә гысамүд-
дәтли позулмаја тез-тез тәсадүф едилир; һәмин позулма-
лары мүаличә етмәк үчүн мәсләһәт көрүлән таблетләри
гәбул етмәк кифајәтдир. Лакин һамилә гадынлара јухары-
да гејд едилән дәрманлар гәбул етмәк олмаз. Белә ки, дәр-
манларын чоху чифт васитәсилә дөлүн организминә кечә-
рәк, ону зәһәрләјиб мәһв, јахуд шикәст едә биләр. Одур
ки, һамилә гадын, дәрмансыз кечинмәлидир. Бу сәбәбдән
һамилә гадын гидаланма үзрә (һәмин гиданын мигдары-
на вә кејфијјәт тәркибинә, һәм дә гидаланма режиминә
даир) мәсләһәтләрә хүсусилә чидди риајәт етмәлидир.

Һамиләлик вахты, әсасән, онун сонуна јахын мүддәт-
ләрдә, һәзм органларынын, хүсусән бағырсағын вә хүсу-
силә онун ашағы шө'бәсинин (јоғун бағырсаглар) ишини
мүәјјән гәдәр чәтинләшдирән бир чәһәт дә мөвчуддур.
Белә ки, гадынларда бағырсаг чинсијјәт органларына, хү-
сусән ушаглыға јахын јерләшдијиндән тамамилә нормал
кедән һамиләлик заманы гарын бошлуғу органларынын
гаршылыглы јерләшмәси дәјишилир, нәтичәдә бөјүмүш
ушаглыг даим јоғун бағырсағы сыхыр. Белә һалда бағыр-
саг диварынын ган дөвраны гисмән позулур, веноз дур-
ғунлуғун инкишафына көмәк едән шәраит јараныр. Бу
әмәлә кәлән нәчис күтләсинин јоғун бағырсагда ирәлијә
доғру һәрәкәтини чәтинләшдирә биләр. Һамилә гадынын
һалынын бағырсағын һәрәки функсијасына мүмкүн олан
тә'сири дә бураја әлавә олунур. Бу чох вахт бағырсаг ди-
варынын сустлуғу, перисталтиканын зәифлији илә ашкар
едилир. Бу бағырсағын бошалмасыны, газларын чыхма-

сыны чәтинләшдирир, гәбзлијә, дүз бағырсағын өдемин
бабасилә вә ја онун кәскинләшмәсинә сәбәб олан шәраи
јараныр. Беләликлә, һамиләлик заманы гиданын тәркиби
нә, кејфијјәтинә вә гидаланма режиминә гадында тәләба
хүсусилә артыр. Бунлар да һәзм апаратынын нормал иш
үчүн сон дәрәчә мүнасиб шәраит јаратмалыдыр.

Һамилә гадынын организминдә маддәләр мүбадиләс
просесләринин кәркинлији артыр, һамиләлијин мүддәт
чохалдыгча бу артым күчләнир. Бу әмәлә кәлән чанлы
маддә күтләсинин артмасы зәрурәти (дөлүн бөјүмәси
чифтин әмәлә кәлмәси, ушаглығын вә сүд вәзиләринин
өлчүләринин бөјүмәси), еләчә дә организмин үмуми јени
дән гурулмасы илә әлагәдардыр. Бу исә организмин бү
түн системләрини һамиләлијин сон мәрһәләләринин чә
тин шәраитиндә асан вә садә олмајан доғум актына, јени
доғулмуш ушағын узун мүддәт тәбии једирдилмәсинә
(әмиздирилмәсинә) һазырламалыдыр.

Сон онилликләрдә јаранмыш јени елми фикирләрә
көрә организмин һәјат фәалијјәтинин бүтүн просесләри-
ни, илк нөвбәдә, маддәләр мүбадиләсини, өзүнәмәхсус ор-
ганлар олан дахили секресија вәзиләри вә ја ендокрин сис-
тем тәнзимләјир (галханабәнзәр вәзи, бөјрәкүстү вәзи-
ләр, һипофиз, чинсијјәт вәзиләри вә с.). Бу вәзиләр гара
ифраз олунан мүрәккәб маддәләр–һормонлар һасил едир.
Һормонларын тәркиб һиссәләри, бир гајда олараг, инсан
организминин өзүнүн һасил едә билмәдији (синтез едә
билмәдији) маддәләрдир, демәли, бунлар һөкмән гида илә
дахил олмалыдыр. Бунлара витаминләр, бир чох минерал
бирләшмәләр, организмин јалныз дахил олан гида илә
ала билдији бә'зи башга маддәләр аиддир. Јери кәлмиш-
кән гиданын јалныз һәзм органларында һәзм олунмасы
үчүн дејил, һәм дә организмин гида илә дахил олан мад-
дәләри мәнимсәмәси үчүн зәрури олан ферментләрин
тәркибинә дә белә маддәләр дахилдир. Беләликлә, һами-
ләлик заманы тәнзимедичи функсија дашыјан микроеле-
ментләр дә дахил олмагла һәмин маддәләрә (витаминләр,
минерал маддәләр) тәләбат әһәмијјәтли сурәтдә јүксәлир.
Бу маддәләрә тәләбатын артмасы гиданын һәчминин ар-
тырылмасы тәләб етмир (онлара олан тәләбат, милли-
грамларла вә ја ондан аз олан һиссәләрлә дә өлчүлүр), ла-
кин гида расионунун тәркибинә гаршы мүәјјән тәләбләр
ирәли сүрүлүр, чүнки әрзаг мәһсулларынын һеч дә һамы-
сы мүрәккәб һәјат фәалијјәти просесләринин тәнзимеди-

ләри олан витаминләрин вә минерал маддәләрин мүһүм мәнбәләри сајылмыр.

Һамиләлик заманы нормал вәзијјәти вә иңи хүсуси әһәмијјәтә малик олан даһа бир орган гарачијәрдир. О, һәзм органлары системинә аиддир. Гарачијәр өд һасил едир ки, бу да бағырсаға дахил олуб, јағларын һәзминдә вә бағырсағын нормал перисталтикасынын сахланмасында иштирак едир. Лакин гарачијәр јалныз һәзм органы деjилдир. Јағларын, хүсусән лесититин вә холестеринин мүбадиләсиндә онун ролу бөјүкдүр. Организмдә онларын мигдарлары арасындакы нисбәт чох ҹәһәтдән үрәк-дамар системинин нормал функсијасыны мүәјјәнләшдирир; гарачијәр бир сыра витаминләрин, хүсусән А, Е, К витаминләринин мүбадиләсиндә иштирак едир; о бә'зи гида маддәләрин (карбоһидратларын, јағларын, јагда һәлл олан витаминләрин, аз мигдарда зүлалларын) еһтијат үчүн топландыгы јердир. Нәһајәт, бағырсагдан дахил олан бир чох зәрәрли (токсик) маддәләр гарачијәрдә зәрәрсизләшдирилир. Бу антитоксик функсијаны дашыјан гарачијәр зәрәрли маддәләрин организмә дахил олмасы нәтиҹәсиндә төрәнән бир чох хәстәликләрин (зәһәрләнмәләр) инкишафынын гаршысыны алан органдыр. Һамиләлик заманы гарачијәр јалныз ашағы органлары дејил, дөлү дә мүбадилә позулмаларындан вә зәһәрләнмәләрдән горујан органдыр. Бунунла бәрабәр, гарачијәр өз гидаланмада һәр нөв дүзкүн олмајан ҹәһәтләрә гаршы чох һәссасдыр. Одур ки, һамилә гадынлар үчүн гида расиону тәртиб едәркән гарачијәрин нормал ишләмәсиндән өтрү ән мүнасиб мәһсулларын сечилмәсини нәзәрдә тутмаг вә гарачијәри һәр һансы мәнфи, зәдәләјиҹи тә'сирләрдән горумаг лазымдыр.

Һәр бир (сағлам вә ја хәстә) инсанын гидаланмасы организмин гида маддәләринин беш група илә тә'мин едилмәсини нәзәрдә тутмалыдыр: зүлаллар, јағлар, карбоһидратлар, минерал маддәләр вә витаминләр.

Һамилә гадынларын гидаланмасында зүлалларын ролу. Һамилә организмдә зүлалларын әсас функсијаларындан бири һамиләлик дөврү мүстәсна әһәмијјәт кәсб етмәсидир. Зүлаллар организмин ҹанлы маддәси гурдугу вә јениләшдирдији әсас материалдыр. Буна көрә гидадакы мүхтәлиф зүлаллардан мүхтәлиф ҹүр истифадә едилир. Хатырладаг ки, зүлаллар садә маддәләр олан амин туршуларындан ибарәтдир. Инсан организминдә зүлал моле-

кулунун гурулмасы үчүн тәхминән 20 мүхтәлиф амин туршусу тәләб олунур. Бунлардан 8-ни организм дикәр маддәләрдән јарада билмир, онлар мүнтәзәм сурәтдә гида илә организмә дахил олмалыдыр. Бу әвәз едилә билмәјән амин туршулары һејван мәншәли мәһсулларын зүлалларында чох, битки мәһсулларынын зүлалларында исә аз олур. Беләликлә, һејван мәншәли мәһсуллар (әт, балыг вә балыг мәһсуллары, јумурта) һамилә гадынларын јемәјинин вачиб компонентләридир. Әтин, балығын, сүдүн вә јумуртанын тәркибиндә олан зүлаллар мүәјјән гәдәр бәрабәр гијмәтлидир. Лакин сүдүн, гатығын бүтүн нөвләринин зүлаллары ејнидир, јалныз кәсмијин тәркибиндә олан сүд зүлалы асан һәзм олунмасы илә онлардан фәргләнир. Буна көрә һамилә гадынын гидаланмасында зүлал мәнбәји кими сүд мәһсулларына үстүнлүк верилир.

Битки мәһсулларындан зүлалын башлычы мәнбәји чөрәкдир, лакин чөрәјин зүлалларынын тәркибиндә әвәз едилә билмәјән амин туршулары аздыр. Пахлалылардан (нохуд, лобја) вә дүјүдән башга, јармаларын зүлалында да онлар чүзидир. Лакин нохуд вә лобја чәтин һәзм олунур, онлары һамилә гадынларын гидасына дахил етмәк мәсләһәт дејилдир. Дүјү тамдәјәрли (әвәз едилә билмәјән амин туршулары илә зәнкин) зүлалын мәнбәји кими диггәти чәлб едир, лакин дүјүдә зүлал нисбәтән аздыр: әтдә – 12–15%, кәсмикдә һәтта бир аз да артыг, дүјүдә исә – чәми 7% олур.

Һамилә гадынларын гидаланмасында јағларын ролу. Һамилә гадынларын гидаланмасында ишләдилән мүхтәлиф јағлардан кәрә јағы вә битки јағлары ән дәјәрлисидир. Кәрә јағынын дады јахшыдыр, асан һәзм олунур вә мәнимсәнилмәси јүксәкдир. Онун тәркибиндә һәм һамилә гадынын өзү, һәм дә инкишаф едән дөлүн гидаланмасы үчүн олдугча вачиб олан А витамини вардыр. Битки (күнәбахан, памбыг, гарғыдалы вә с.) јағларынын тәркибиндә һәм бир һүчејрәнин тәркибинә дахил олан, бир чох мүбадилә просесләриндә вә гарачијәрин мүһафизәсиндә иштирак едән, онун функсијасыны сахлајан, нәһајәт, ушагларын нормал бөјүмәси үчүн зәрури олан хүсуси гијмәтли әвәз едилмәјән маддәләр – линол, Линолен вә башга бә'зи дојмамыш јағ туршулары вардыр.

Башга јағлара нисбәтән исә һејван пији, о чүмләдән, Азәрбајчан кулинаријасында кениш тәтбиг олунан гојун гујруғу пији вә кулинарија јағларынын бүтүн нөвләри чәтин әријиб һәзм олур вә мәнимсәнилир; олур ки, бунлар

милә гадынларын гида расионуна дахил едилмә-дир.

Јеканә вачиб мәнбәји битки јағлары олан әвәз едилмә- јағ туршуларынын мүһүм ролуну нәзәрә алараг, һами- гадынларын расионундакы јағларын тәркибинә битки ғлары 25–30% дахил едилир.

Һамилә гадынларын гидаланмасында карбоһидратла-н ролу. Әрзаг мәһсулларынын тәркибиндә карбоһидрат-р әсасән ики група олур: садә вә мүрәккәб карбоһид-ратлар. Садә карбоһидратлар – шәкәрләрдир; тәмиз кар-һидрат (сахароза) ади јејилән шәкәрдир. Мејвә вә килә-јвәләрин тәркибиндә мүхтәлиф мигдарда шәкәрләр люкозалар, сахарозалар, фруктозалар вә с.) вардыр. Он-рын ширин дады илә мүәјјән едилир.

Һамилә гадынларын гидаланмасында шәкәрләрин лә-рини мүәјјән едән әсас ики хассәси: ширин дады (ширин әһсуллара практик олараг һамынын еһтијачы олур) вә ан мәнимсәнилмәсидир (бу, онларын енержисини тез рмәсини мүәјјән едир). Лакин шәкәрләр доjма һиссини ә'мин етмәјә сәбәб олмур, бунсуз исә јемәк гәбулу акты әп һисс јаратмыр. Бундан башга, шәкәрләр организмдә ох асанлыгла јағлара чеврилдијиндән, нормадан артыг әкәр гәбулу бәдән күтләсинин вә пијләнмәнин артмасы-ын башлыча сәбәби олур. Үрәк-дамар хәстәликләри, әкәрли диабет кими хроники хәстәликләрин сүр'әтлә отмасы хејли дәрәчәдә шәкәрин нормадан артыг гәбул дилмәси илә әлагәдардыр.

Мүрәккәб карбоһидратлардан ән мүһүм олан нишаста ахыл мәһсулларынын, илк нөвбәдә буғданын әсас күтлә-ини тәшкил едир. О ләнк һәзм едиләрәк, садә шәкәрләрә сврилир, јахшы мәнимсәнилир, бағырсагда бөјүк һәчмли ида лохмасы әмәлә кәтирир вә чөрәјин, јармалардан һа-ырланмыш хөрәкләрин вә тәрәвәзин (бунлардан картоф ишаста илә зәнкиндир) тәркибиндә, һамилә гадынла-ын гидасынын әсас компоненти кими дәјәрә маликдир. Һамилә гадынларын гидасында шәкәрлә нишастанын ән үнасиб нисбәти 1:4 – 1:5 кимидир.

Шәкәрләрдән вә нишастадан башга бир чох мәһсулла-ын тәркибиндә бағырсағда парчаланмајан вә организм-ә мәнимсәнилмәјән карбоһидратлар вардыр. Бу гида лифләринә селлүлоза вә пектинләр аиддир. Бунлар, бир тәрәфдән, организм үчүн вачибдир, чүнки гида лохмасынын бәркимәсинә сәбәб олур вә нормал перистал-

тикаја мүнасиб шәраит јарадыр. Дикәр тәрәфдән, селлүлозанын бол олмасы һәзм јолу үчүн бөјүк јүкдүр, бағырсағда гычгырма процессинин күчләнмәсинә, газ әмәл кәлмәсинә, бағырсағын көпмәсинә сәбәб олур, истеһсалын инкишафына шәраит јарадыр. Һамилә гадынын селлүлозаја суткалыг тәләбаты 20 грамдыр. селлүлозанын ән зәнкин мәнбәләри нохуд, лобја, буғда кәпәји, јулаф јармасыдыр. Һамилә гадынларын гидасында бунлардан чәкинмәк лазымдыр. Гуру мејвәләр, әнчир, гарабашаг, арпа јармалары орта дәрәчәдә истифадә едилмәлидир.

Һамилә гадынлар үчүн бәдән күтләсини 10 кг артырмаг имканыны тә'мин етмәкдән өтрү онларын гида расионуну енержи дәјәринә малик һансы гида маддәләринин (зүлалларын, јағларын вә ја карбоһидратларын) һесабына артырмаг лазымдыр. Һәр шејдән әввәл хатырладаг ки, һамиләлијин илк ајларында дөлүн өлчүләри чүзи сурәтдә артыр вә һамилә гадынын бәдән күтләсини артырмаға һеч бир еһтијач јохдур. Бундан әлавә, практик сағлам гадынлар үзәриндә мүшаһидәләр көстәрмишдир ки, һамиләлијин илк ики ајында чох вахт, башлыча олараг гусма тутмалары олан гадынларда, бәдән күтләси орта дәрәчәдә (орта һесабла) 1–2 кг азалыр. Бу, нә нараһатлыг, нә дә кәләр доғурмамалыдыр; гусма тутмалары кәсилән кими бәдән күтләси тез, һамиләлијин 4-чү ајындан кеч олмајараг, башланғыч сәвијјәјә гајыдыр вә сонра планлы сурәтлә артмаға башламалыдыр. Һамилә вахтдан е'тибарән дөлүн дә өлчүләри әһәмијјәтли дәрәчәдә бөјүмәјә башлајыр, лакин 4-чү ајын сонуна доғру онун күтләси һәлә дә 70 г олур вә анчаг 5-чи ај әрзиндә 3 дәфәдән чох артараг 290 грама чатыр, сонра артма процесси даһа да сүр'этләнир. Тәхминән бу вахтдан е'тибарән күчлү сурәтдә гида гәбул етмәјә башламаг лазымдыр.

Һамилә гадынын бәдән күтләсинин артмасы күчлү сурәтдә чанлы маддәнин әмәлә кәлмәси илә әлагәдар олдуғундан, расионун әсасән зүлал һиссәси артырылмалыдыр. Гәбул едилмиш нормалара көрә, ағыр чәкидә олмајан, әмәклә мәшғул олан вә һәрәкәтли һәјат сүрән чаван (18–40 јаш) гадын суткада 87 г зүлал, 82 г јағ вә 350 г карбоһидрат алмалыдыр. Бу да 2550 ккал-јә бәрабәр олан суткалыг енержи дәјәрини (калорилик) мүәјјән едир. Мүтәхәссис мама-кинекологларын апардыгы тәдгигатларын нәтичәси көстәрир ки, һамиләлији ағырлашмасыз кедән орта бәдән күтләсинә малик гадын үчүн һамиләлијин би-

нчи јарысында 85 г, икинчи јарысында 109 г зүлал тә-
б олунур. Карбоһидратларын мигдары мүвафиг олараг
–400 грамадәк, јағлар – 92–90 грамадәк мәһдудлашды-
лыр. Расионун калорилији һамиләлијин биринчи јары-
нда 2400–2600 ккал, һамиләлијин икинчи јарысында
00–3000 ккал-јә чатдырылыр. Беләликлә, һамиләлик
врүндә гидаланманын күчләндирилмәси илк нөвбәдә
сионун артырылмасыны тәләб едир. Бу заман һејван
шәли зүлалларын ишләдилмәсинә хүсуси диггәт ве-
лмәлидир ки, бунларын да мигдары зүлалын үмуми
гдарынын 55%-дән аз олмамалыдыр.

Карбоһидратларын вә јағларын һәддән артыг ишлә-
лмәси заманы нормадан артыг јемәкдән чәкинмәк ла-
мдыр. Әкс һалда һамиләлијин икинчи јарысынын ток-
козунун инкишаф етмәси, дөлүн бөјүк өлчүләри илә
агәдар олараг доғум просесинин ағырлашмасы тәһлү-
си артар. Јери кәлмишкән, дејәк ки, әнвәләр јенидоғул-
ш ушагларын бөјүк чәкидә олмасы ананы севиндирир-
сә, ону тәбрик едиб, гибтә едирдиләрсә, артыг мә'лум-
р ки, нормал доғуш чәкисиндән (3300–3500 г) артыг до-
лан ушаглар сағлам олмурлар, физики вә зеһни инки-
афы ләнк кедир, өмүрләри узун олмур.

Һамилә гадынлар үчүн гидаланманын әсас гајдала-
ындан бири олан орта дәрәчәдә гидаланма өз әһәмијјә-
ини һәминә јахны сәвијјәдә сахлајыр.

Һамилә гадынларда су мүбадиләсинин хүсусијјәтләри.
Мә'лумдур ки, инсан бәдәниндә 70%-дәк су вардыр. Мад-
әләр мүбадиләсинин бүтүн сады вә мүрәккәб реаксијала-
ы, еләчә дә һәјат фәалијјәти просесләри сулу мәһлул-
арда олан маддәләр арасында кедир. Сутка әрзиндә бир
әфәр инсан организми орта һесабла 2,4–2,8 л су гәбул
дир. Онун јарысы су кими ичилир. Организмдән су бөј-
әкләр васитәсилә (харич олан мигдарын тәхминән јары-
ы), нәфәслә верилән һава, бухар васитәсилә, дәридән,
әрлә, бағырсағлардан мөһтәвијјатын тәркибиндә харич
лур. Организмә дахил олан сујун 250–300 мл-дән чоху ха-
ич олур, чүнки гида маддәләри (зүлаллар, карбоһид-
атлар вә хүсусән јағлар) парчаланаркән мүәјјән мигдар-
а су әмәлә кәлир.

Бәдән күтләсинин вә дөвр едән ганын һәчминин арт-
асы, дөлүн өлчүләринин бөјүмәси, дөлјаны мајенин топ-
анмасы вә маддәләр мүбадиләсинин бир гәдәр интенсив-
әшмәси илә әлагәдар олараг һамилә гадынларын суја тә-
әбаты бир гәдәр артмалыдыр. Лакин маје гәбулунун арт-

масы һамилә гадын үчүн зәрәрлидир. Бунун гаршысыны алмаг үчүн һамиләлијин икинчи јарысынын әввәлинд чох шор мәһсуллары јемәкдән имтина едилмәли, хөрәк ду зунун ишләдилмәсини әввәлчә 8–10 грамадәк, сон 1–2 ајд исә 6 грамадәк (јемәјә дуз вурмамагла) азалтмаг лазым дыр. Хөрәк дузунун ишләдилмәсини мәһдудлашдырмагл суја олан тәләбаты һамиләлијин сонунда суткада 2,0–2,5 сәвијјәсиндә сахламаг, о чүмләдән сәрбәст мајенин ишлә дилмәсини 1–1,2 литрәдәк, һамиләлијин сон һәфтәләринд исә 0,7–0,8 литрәдәк ендирмәк мүмкүндүр. Буна бахмаја раг һамилә гадынлар даим сусузлуг һисс едиб, чохлу миг дарда маје гәбул едәрләрсә, бу бөјрәкләрин ишини позу организмдә артыг сујун топланмасына вә өдемләрин ин кишафына сәбәб олар. Һамилә гадынларда суја тәләба тын артмасы чох вахт дузун вә дузлу мәһсулларын һәд дән артыг ишләдилмәси нәтичәсиндә баш верир. Одур ки һамиләлијин икинчи јарысында һәр чүр дузлу мәһсулла рын гәбул олунмасыны кәскин сурәтдә мәһдудлашдыр маг вә ја тамамилә кәсмәк мәсләһәтдир, бу да көмәк етмә сә ади јемәјә аз дуз гатмаг лазымдыр.

Һамилә гадынын организминдә мајенин топланмасы хәстәликлә әлагәдардырса, вахтында онун диагнозуну мүәјјән едиб, мүаличәсинә башламаг лазымдыр.

Һамилә гадынларын гидаланмасында минерал маддәләрин ролу. Организмин дахили мүһитинин нормал вәзијјәтини сахлајан ән вачиб минерал маддәләрдән бири натриум-хлорид – хөрәк дузудур. Әрзаг мәһсулларында онун мигдары чох аз олдуғундан, бир чох јемәји дузламаг лазым кәлир. Јашлы адамын хөрәк дузуна суткалыг тәләбаты орта һесабла 15 г-дыр. Һәтта тамамилә саглам һамилә гадынларда ла һәлә һамиләлијин биринчи јарысында хөрәк дузунун ишләдилмәсини суткада 10–12 г-дәк азалтмаг лазымдыр. Һамиләлијин икинчи јарысында онун ишләдилмәсини суткада 8 г-дәк, сон ики ајында исә 5–6 г-дәк азалтмаг мәсләһәт көрүлүр. Бу һәјат фәалијјәти просесләринә, еләчә дә дөлүн инкишафына зәрәрли тә'сир етмәз, лакин организмдә сујун топланмасы вә өдемләрин инкишафы тәһлүкәсини азалдар.

Гадын организминин калсиума олан тәләбаты, хүсусән һамиләлијин 2-чи јарысында, кәскин сурәтдә артыр. Јашлы адамын калсиума тәләбаты орта һесабла суткада 0,6 г-дыр. Лакин калсиум бүтүн (һәм бәрк, һәм дә јумшаг)

умаларын гурулмасында иштирак едәрәк инкишаф н дөл тәрәфиндән бөјүк мигдарда мәнимсәнилир. Һаәлијин сон 3,1-дә дөлә күндә 0,2–0,3 г калсиум лазым р (образлы десәк дөл анадан көтүрүр). Бу да организ- тәләбатынын тәхминән јарысына гәдәрдир. Һалбуки, ән күтләси артдығындан онун өзүнүн дә калсиума тәаты артыр, һәм дә нәзәрә алмаг лазымдыр ки, гида дахил олан калсиумун һамысы бағырсагдан сорулмур, а һесабла онун јарысы сорулур. Бүтүн бунлар һамиләин икинчи јарысында гадынларын калсиума тәләбаты- суткада 1,5 г олдуғуну көстәрир. Гидада калсиумун илыча мәнбәји сүд мәһсулларыдыр – сүд, гатығын бү- нөвләри, кәсмик, хүсусән пендир. Сүдүн 1000 грамы- тәркибиндә 120–130 грам, әлавә нөвләриндә исә 1 г вә а артыг калсиум олур, амма пендирин ә'ла нөвләринин кибиндә чохлу јағ, хөрәк дузу вар, лакин калорилији сәк дејилдир. Һамилә гадын калсиума олан тәләбаты мәк үчүн күндә тәхминән 1,5 л сүд ичмәлидир. Бу да анизмин маје илә һәддән артыг јүкләнмәсинә сәбәб р. Калсиумун әлавә мәнбәләри, тахыл мәһсуллары (гаашаг јармасында хүсусилә чох буғда унунда, хүсусән а вә 1 нөвүндә хејли аздыр) вә бә'зи тәрәвәзләрдир (о иләдән кәләм, јеркөкү). Китабын ахырында ән чох ишилән мәһсулларын кимјәви тәркибини характеризә н чәдвәл вардыр, амма јенә дә калсиума олан тәләба- н бу нормасыны (суткада 1,5 г) өдәмәк асан дејилдир. ур ки, чох вахт мәнимсәнилән калсиумун нормал мигрыны өдәмәкдән өтрү дәрман препаратлары гәбул ет- лазым гәлир. Бүтүн бу мәсәләләрин чиддилијини нәрә алмаг лазымдыр. Белә ки, инкишаф едән дөл, ана бә- чиндән она лазым олан гәдәр калсиум көтүрүр. Нәтидә ана организминдә калсиумун азалмасы тәһлүкәси ја- ныр вә калсиумун сүмүкләрдән вә јумшаг тохумалардан ынмасына сәбәб олур. Бә'зән һамилә гадынлар остеолјасија адлы ағыр хәстәлијә тутулур. Бу, ана бәдәниндә лсиумун кәскин сурәтдә азалмасындан сүмүкләрин јумлмасы илә әлагәдардыр.

Сүмүкләрин јумшаг тохумаларынын тәркибиндә калум бир чох һәјат фәалијјәти просесләриндә иштирак ир. О, фосфорлар бирләшмиш һалда олур. Одур ки, һалəлик заманы гадын организминдә фосфора олан тәлә- т да артыр. Лакин калсиумдан фәргли олараг фосфор заг мәһсулларында даһа кениш јајылмышдыр. Хүсусән

әтдә, балыгда тахыл мәһсулларында, тәрәвәздә, мејвәлә дә чохдур. Бу сәбәбдән она олан тәләбатын өдәнилмә чәтинлик төрәтмир, лакин гејд етмәк лазымдыр ки, ка сиумун чох олдуғу сүд мәһсулларында фосфор чох дејил лир. Бу, чох јахшыдыр, чүнки фосфор артыг олдугда ка сиумун мәнимсәнилмәси хејли писләшир.

Үмумијјәтлә, апарылан елми-тәдгигат ишләринин н тичәси көстәрир ки, һамилә гадынларда калсиума ола тәләбатын артмасы онларын бу елементә әлавә тә'ми олунмасыны тәләб едир. Бу тәләбаты өдәмәк чәтин деји дир: картоф, чуғундур, јеркөкү, алма, дикәр тәрәвәз вә ме вәләр, хүсусән гуру мејвәләр кими чох јајылмыш әрз мәһсулларында калсиум чохдур. Лакин бә'зи һаллар һамилә гадынларда калсиум чатышмамазлығындан күч лү тәрләмә, гусма, шиддәтли исһал, әзәлә зәифлији ким әламәтләр мүшаһидә едилир. Одур ки, һамилә гады организминдә калсиумун нормал мигдарда сахланмасын унутмаг олмаз.

Һамиләлик дөврүндә магнезиум вә күкүрд кими мин рал маддәләрә олан тәләбат да артыр. Онлар гидада а лыг тәшкил етмир, ади мәһсулларын гидаланмасына әса ланан рацион тәшкил етмәк һамилә гадын организмини артмыш тәләбатыны өдәјә билир. Хатырладаг ки, магн зиум мүхтәлиф мејвәләрдә чохдур, бир сыра тәрәвәздә д вардыр, гарышыг гидаланма заманы организмин он олан тәләбаты өдәнилир.

Микроелементләр – јә'ни гиданын тәркибиндә мил лиграмларла сон дәрәчә аз мигдарда олан минерал madd ләрин организмдә ролу чох бөјүкдүр. Гидаланмад дәмирин ролуну исә хүсуси гејд етмәк лазымдыр. Дәми ганын бојајычы маддәси олуб, оксиженин тохумалара к тирилмәсини тә'мин едән, әзәлә зүлалынын гурулмасын да иштирак едән һемоглобинин тәркибинә дахилди Инкишаф едән дөл чохлу мигдарда дәмир сәрф еди ганын һәчминин артмасы ушаглығын күчлү әзәләсинин инкишафы нәтичәсиндә дәмирә олан тәләбат јүксәли Сүд мәһсулларынын тәркибиндә дәмир аздыр, ону башлыча мәнбәләри әт, дәнли биткиләр вә мүхтәли тәрәвәздир, лакин әтә нисбәтән онлардан дәмир пис мә нимсәнилир. Гарачијәрин, бөјрәкләрин, әријин, гур гајсынын, гара кавалынын, дикәр мејвәләрин тәркибинд мәнимсәнилә билән дәмир чохдур, амма онлары дәмләм шәклиндә ишләтмәк даһа јахшыдыр. Гејд етмәк хүсусилә

мибдир ки, ана ганы илә мүгајисәдә дөл ганынын тәр-
биндә дәмирин мигдары даһа чох олур. Бу ананын дә-
рә олан тәләбатыны даһа чох јүксәлдир. Ана организ-
нин дәмирлә тә'мин олунмасы ганда һемоглобинин
гдары илә дәгиг гијмәтләндирилир, лакин нәзәрә ал-
г лазымдыр ки, һамилә гадынын организминдә сујун
нкимәси илә әлагәдар олараг ган дурулашыр, һемогло-
нин мигдары азалыр, бу вахт организмин дәмирлә ки-
јәт гәдәр тә'мин олунмасы чәтинләшир.

Һамилә гадынларын гидасында дәмирин чатышмама-
ганазлығынын формаларындан бири кими гијмәтлә-
р. Дәмир азлығы анемија хәстәлијинин инкишаф етмә-
нин сәбәбләриндән биридир. Бу заман әзәлә гүввәси
ифләшир, хәстәликләрә гаршы организмин мүгавимәти
алыр. Белә һалда јени доғулмуш ушағын ганында һе-
глобинин мигдары кифајәт гәдәр олур, лакин гыса мүд-
тдә онун организминдә һемоглобинин еһтијаты түкә-
р, ана сүдү илә чүзи мигдарда дәмир алдығындан онун
емија хәстәлијинә тутулма еһтималы артыр.

Нәзәрә алмаг лазымдыр ки, микроелементләрин тә-
әтдә јајылмасы мүхтәлифдир. Мәсәлән, кобалт, синк,
с, бром, ванадиум вә дикәр микроелементләр торпагда
суда олур. Орадан исә биткиләр тәрәфиндән мәнимсә-
лир. Лакин бә'зи биткиләр кобалты, манганы, дикәрлә-
исә синки вә ванадиуму даһа јахшы мәнимсәјир. Нәти-
дә микроелементләр битки вә һејван мәншәли мәһсул-
рда бәрабәр сурәтдә јајылмыр. Одур ки, һамилә гады-
ын организмини бүтүн микроелементләрлә нормал тә'-
ин етмәк үчүн онун гидаланма расионуна сон дәрәчә
үхтәлиф әрзаг мәһсуллары дахил едилмәлидир. Јалныз
ндан сонра һамилә гадынын организми онун үчүн зәру-
олан 20-дән артыг минерал маддәләрлә нормал миг-
рда тә'мин олунур.

Һамилә гадынларын гидаланмасында витаминләрин ролу

Һазырда 20-дән артыг витамин мә'лумдур. Онлар мүх-
әлиф нөв јемәкләрдә о гәдәр кениш јајылмышдыр ки,
рактик олараг һәр һансы расион тәртиб етдикдә онла-
ын чатышмамазлығына раст кәлинмир. Лакин, елә вита-

минләр вар ки, чатышмамазлығына тәсадүф едилир. Ә
линин мүхтәлиф груплары арасында һамилә гадын
витаминләрин чатышмамазлығына чох һәссасдырлар.
нун сәбәби һамилә гадынларын витаминләрлә тамдәјәр
тә'мин олунмасы зәрурәти, маддәләр мүбадиләсинин
тенсивлнји, бәдән күтләсинин артмасы вә ананын ви
мин еһтнјатынын бир һиссәснни онун бәдәниндән дә
мәнимсәмәсидир. Витаминләр барәдә мә'лумата С вита
ниндән – аскорбнн туршусундан башламаг даһа мәгс
мүвафигднр). Көрүнүр бу ән аз дефсит внтамин олуб, ә
линнн чох һнссәсннин она олан тәләбаты, хүсусән гыш
вә јазда һеч дә там әдәннлмнр. Һәмнн витамннин јека
мәнбәји бүтүн ил боју әһалинин кифајәт гәдәр тә'м
олунмадығы тәрәвәз вә мејвәләрднр. Јај вә пајыз ај
рында әһали помидор, гарпыз, јемиш, тәрәвәз
мејвәләри чох ишләтмәклә С витаминн илә организ
тә'мнн еднр. Гышда вә јазда аскорбнн туршусунун һәм
мәнбәләрнни һамы үчүн әлдә етмәк асан олмур. Одур
сағлам олмаг үчүн һәр бир адам С витамининин дан
мәнбәјини тапмалы вә ондан лазыми сәвнјјәдә истифа
етмәјә чалышмалыдыр.

Аскорбин туршусу маддәләр мүбадиләси просесләр
нин иштиракчысыдыр. Витамнн тәнәффүс, әзәлә вә
нир системи фәалнјјәтиндә вә с. кими мүрәккәб физиол
жи функсијаларда, практнк олараг һәјат фәалијјәти пр
сесләринин һамысында вачиб иштнракчы олан маддәди
Инсанларын чоху, хүсусән гышын сонунда, јазда һалсы
лыгдан, зәифликдән јорғунлугдан јухунун писләшмәси
дән, әсәбиликдән шикајәтләнирләр. Әлбәттә, бу әламә
ләр мүхтәлнф сәбәбләрдән дә ола биләр: узунмүддәт
јорғунлуг хошакәлмәз (мәнфи) емосијаларын тә'сирн вә
Бунунла јанашы, башлыча сәбәбләрдән бири инсан орг
низминдә С витамининин чатышмамасыдыр.

Һамнлә гадынлардан чохунун организми дөлүн күч
инкишаф етдији дөврдә, һамиләлнјин 4-5-чи ајларында
башлајараг, аскорбин туршусунун орта дәрәчәдә чатыш
мадығы вәзијјәтә дүшүр, чүнки аскорбин туршусу дөл
ннкишафына һәддән артыг сәрф едилир.

Јашлы сағлам адамын аскорбан туршусуна күндәли
тәләбаты 50 мг олмасы нәзәрдә тутулурса, һамилә гады
нын она вә дикәр витаминләрә тәләбаты тәхминән үч
фә артыг олур (6-чы чәдвәлә бах).

Ајры-ајры витаминләрә физиоложи тәләбат мг-ла

Һамиләлијин дөврү	Витаминләр					
	А	Д	РР	В1	В2	С
1 јарысы	1,5	-	25	1,5	2,5	60
2 јарысы	2,0	500 БВ	70	2,0	4,0	150

Аскорбин туршусунун ән фәал мәнбәји итбурну мејвә-әринин дәмләмәсидир. Ону алмаг үчүн итбурнунун гу-удулмуш мејвәләрини бир-бир тәмизләјиб, јујуб, ичиндә ајнар су олан габа төкүб, 10 дәгигә гајнадыб, бир нечә ат сәрин јердә сахладыгдан сонра сүзүб, шәкәр гатыб чирләр.

1 л дәмләмә үчүн 100 г итбурну мејвәси, 100 г шәкәр әтүрмәк лазымдыр. Итбурнудан истифадә етмәјин ор-анизм үчүн әкс-көстәриши јохдур, лакин бәдәнин һәддән отыг маје гәбул етмәсинә јол вермәк сағламлыг бахы-ындан мәгсәдәујғун һесаб олунмур. Аскорбин туршусу-ун икинчи зәнкин мәнбәји гара гарағат, ондан сонра исә әјәртидир (чә'фәри, шүјүд, нанә, көј соған). Јабаиы со-анларын јашыл һиссәсиндә аскорбин туршусу олдугча охдур. Лакин һамилә гадынын бу витаминә олан тәләба-ыны мәһсулларын һесабына там өдәмәк чәтиндир. Одур и, һамиләлијин сон үч ајында, хүсусән гышда вә јазда, үтүн һамилә гадынлара 200 мг дозаларда таблетләрдә интетик (сәнаје үсулу илә һазырланмыш) аскорбин тур-усу гәбул етмәк мәсләһәт көрүлүр.

Аскорбин туршусунун чатышмамазлығы әзәлә гүввә-инин вә давамлығынын азалмасы, зәифлик, капиллјарла-ын кечиричилијинин артмасы, сојугдәјмәјә вә инфекси-лара гаршы һәссаслығын јүксәлмәси илә ашкар олур. үтүн бунлар һамиләлијин вә доғум просесинин кедиши-и ағырлашдыра биләр. Одур ки, гадынын гидасында ас-орбин туршусунун чатышмамазлығына јол вермәк амаз.

B_1 витамининин (тиамин) чатышмамазлығы аскорбин уршусунун вә дикәр витаминләрин чатышмамазлығы аманы баш верән үмуми әламәтләрдән (әзәлә зәифлији, ез јорулма, јухунун пис олмасы, әсәбилик) башга һамилә адында доғум фәалијјәти зәифлијинә, доғум просесинин занмасына сәбәб олур, һамиләлијин нормал баша чатма-

маг вә доғумдан сонракы дөврдә ганахмалар тәһлүкәси
артырыр, күчләндирир. Һамиләлијин сон 3–4 ајында орг
низмин B_1 витамининә суткалыг тәләбаты 2,5–3 мг
чатыр. Бу витаминин башлыча мәнбәләри нарын үјүдү
мүш ундан биширилмиш чөрәк (II вә ја човдар) маја, гар
чијәр, әт, гарабашаг, јулаф вә арпа јармаларыдыр.

Һамилә гадында B_2 витамини (рибофлавин) чатышм
дыгда һамиләлијин еркән вә кеч токсикозларынын ба
вермә еһтималы артыр. Организмин һәмин витаминә т
ләбаты һамиләлијин биринчи јарысында 2,5 мг-а, икинч
јарысында 4 мг-а чатыр. Бүтүн әһали кими һамилә гады
ларын да гидасында B_2 витамининин башлыча мәнбә
сүд мәһсулларыдыр: сүд, гатығын бүтүн нөвләри, кәсми
мүхтәлиф пендирләр. Чохлу мигдарда сүд вә сүд мәһсу
лары илә гидаланмадан һамилә гадынын организмини
B_2 витамининә олан тәләбаты там өдәнилә билмәз. Ону
әлавә мәнбәји чөрәк вә пивә мајасы, гарачијәр, бөјрә
үрәк, нарын, үјүдүлмүш ундан биширилән чөрәкдир.

Һамилә гадынларда PP витамининин чатышмамас
дәридә өзүнәмәхсус дәјишикликләр төрәдир. Белә к
дизләрдә вә дирсәкләрдә тиментләр чәкмәклә дәрини
бујнузлашмасы, балдырларда дәринин гурулуғу вә нази
ләшмәси баш верир. Јашлы шәхсләрин, о чүмләдән һами
ләлијин еркән вахтларында һәмин витаминә суткалыг т
ләбаты 25–30 мг, һамиләлијин икинчи јарысында 75 м
дыр. Онун әсас мәнбәји – әт вә балыг, гарабашаг јармас
көј нохуд, арпа јармасыдыр. PP витамини дикәр битк
мәһсулларында, јармаларда, нарын үјүдүлмәмиш унда д
вардыр. Амма һәмин мәһсуллардан пис мәнимсәнилмир.

Һамилә гадынларын галан витаминләрә олан тәләба
ты да артыр, һалбуки онлар әрзаг мәһсулларында кениш
јајылдығындан һамиләлијин һәр һансы патолокијасыны
инкишафына сәбәб олмур. Охучуларын нәзәринә чатдыр
мағы өзүмүзә борч билирик ки, тәркибинд
витаминләрин там јығымы, һәм дә кифајәт гәдәр ола
һеч бир мәһсул јохдур. Одур ки, истәр сағлам вә ја хәст
истәрсә дә һамилә гадынын гидаланмасы мүхтәлиф че
шидли әрзаг мәһсулларындан ибарәт олмалыдыр. Јалны
мүхтәлиф чешидли гида гәбулу организмә онун норма
һәјат фәалијјәти үчүн вачиб олан гида маддәләринин бү
түн кениш групунун даим дахил олмасыны тә'мин ед
биләр.

Бир сыра витаминләрин гидада чатышмадығыны в
витамин азлығынын һамиләлијин агибәти үчүн нә гәдә

һлүкәли олдуғуну нәзәрә алмаг лазымдыр. Әкәр һами... гадынын дефисит витаминләрә, јахуд бүтүн витамин...р јығымынын там тә'мин олунмасына азча шүбһә ...дугда һамиләлијин икинчи јарысында она мүнтәзәм су...тдә синтетик витамин препаратлары, ән јахшысы поли...таминләр верилмәлидир.

Һамилә гадынларын гидаланма режими. Гида режими...ә ашағыдакылар аиддир: а) гида гәбулунун сајы; б) гида...ын сутканын мүвафиг вахтында гәбул едилмәси; в) гида...ын сутгалыг калорилијинин гида гәбуллары арасында ...әлүшдүрүлмәси. Гидаланма режиминә әмәл едилмәси ...нун мүнтәзәмлијини јарадыр. Белә режим расионал гида...анманын ән мүһүм хүсусијјәтләриндән биридир. Гида...анманын ики мүһүм хүсусијјәти: гидаланманын орта дә...әчәдә вә мүнтәзәм олмасы барәдә мә'лумат верилиб. ...чүнчү хүсусијјәти исә ашағыдакы кимидир. Гидаланма...ын орта дәрәчәдә, мүхтәлиф вә мүнтәзәм хүсусијјәти үч ...сас гајда һесаб олунур. Бу гајдалардан биринин јеринә је...ирилмәмәси инсанда сағламлығын, күмраһлығын вә ...зунөмүрлүјүн сахланылмасынын әсасына мәнфи тә'сир ...өстәрир.

а) күн әрзиндә гида гәбулунун ән мүнасиб сајыны ...үәјјән едәркән онларын арасындакы фасиләни әсас кә...үрмәк лазымдыр. Белә ки, онларын арасында фасилә чох ...лдугда, һәр дәфә олдугча чох гида гәбул етмәк лазым ...әләчәк. Бу да там дојма һисси јарадыр вә мүәјјән вахт әр...индә һәзм апаратынын јүкүнү һәддән чох артырыр, нә...ичәдә гида там һәзм олунуб мәнимсәнилмир. Гыса фаси...әли гида гәбулу заманы сутгалыг расиону чохлу кичик ...орсијалара бөлмәк лазым кәлир. Белә олдугда дојма һис...и јаранмыр. Бунунла бәрабәр, дојма һисси, һәддән артыг ...ејилсә, хош әһвал јараныр она көрә дә инсанлар бундан ...имтина етмирләр. Бүтүн бунлары нәзәрә алараг, мүәјјән ...едилмишдир ки, һамиләлијин биринчи јарысында сутка...лыг гида расиону 4 дәфәјә гәбул етмәк ән мүнасибдир. ...Гида һәчминин бир гәдәр артырылдығы һамиләлијин ...икинчи јарысында гида расиону 5 дәфәјә гәбул етмәк ...ән мәгсәдәујғун һесаб олунмушдур. Ушаглығын кәскин ...сурәтдә бөјүјүб, һәзм органларыны сыхышдырдығы вә ...тисмән онлара тәзјиг етдији сон ики ајда 6 дәфәли гида...ланмаја кечмәк мәсләһәт көрүлүр.

б) гиданын сутканын мүәјјән вахтларында гәбул ...едилмәси. "Саат үзрә" јашамаға, јә'ни кечә јухусундан сон...ра сутканын ејни вахтында дурмаға, сәһәр јемәјини јемәјә,

ишә җетмәјә, иш күнүнүн ортасында наһар етмәјә вә ја икинчи сәһәр јемәјинин гәбулуна, евә гајыдыб истираһ етмәјә, өз тәһсилини артырмаға, китаб охумаға, ев иш көрмәјә вә ја садәчә олараг аилә шәраитиндә сөһбәт етм јә, шам едиб, телевизија верилишләринә бахмаға, јатман узанмаға адәт етмиш шәхсләр бир фәалијјәт нөвүндән ја садәчә вахт кечирмәкдән дикәринә нечә асан кечдикл рини һисс етмәјә билмәзләр. Јухудан ајылдыгда сәһәр е кән онлар һәвәслә јатагдан галхыр, иштаһа илә сәһәр ј мәјини јејир, јахшы әһвалла ишә јолланырлар вә с.

Белә чыхыр ки, инсанда вахта гаршы бир нөв вәрди јараныр, о санки, саата бахмадан вахты һисс едир, һи едир ки, сәһәр јемәјинин вә ја наһар етмәјин, иши гурта мағын вә ја телевизору гошмағын, шам етмәјин вә ја ја мағa узанмағын вахтыдыр. Онун бүтүн организми мәһз онун мәшғул олмаға һазырлашдығы ишә һазы олур; иш күнүнүн әввәлиндә әмәк габилијјәти јүксә олур, гида гәбулунун вахты кәләндә мә'дә бош олур в һәлә гида мә'дәјә дүшмәмиш һәзм ширәләри һасил олма ға башлајыр, јатмаг вахты кәләндә синир һүчејрәләринд кетдикчә даһа кениш ләнкимә просеси күчләнир вә с.

Маса архасында отуран адамын мә'дәси бош олуб, фи кирләри јемәкдә чәмләшмишсә ("бу күн мәнә нә верәчә ләр?) вә ја "борш ләзәтлидирми?" вә ја "чәрәзә нә кәтүрү – бир тикә гарпыз вә ја армуд?") вә һәзм ширәләри шид дәтлә һасил олурса, инамла демәк олар ки, гида јахшы һәзм олачаг, һәм дә јахшы мәнимсәниләчәк, бир сөзлә максимум хејир верәчәк.

Һамиләлијин биринчи јарысында гида гәбулу үчү ашағыдакы вахтлары мәсләһәт көрмәк олар: 1. Сәһәр је мәји – сәһәр саат 7–8-дә, 2-чи сәһәр јемәји күндүз саат 12 дә, наһар саат – 17-дә, шам саат – 21-дә, јатмаздан 1,5–2 саат әввәл. Һамиләлијин икинчи јарысында сәһәр јемәји илә наһар вә ја наһарла шам арасында әлавә гида гәбул мүәјјән едилир, амма онда наһар 1 саат тез вә ја кеч олур 6 дәфәли гидаланмаја кечдикдә, билаваситә јатмаздан әв вәл, саат 22.30-да алма вә ја 1 стәкан суд шәклиндә даһа бир әлавә гида гәбулу нәзәрдә тутулур.

а) Суткалыг калорилијин гида гәбуллары арасында бө лүшдүрүлмәси. Гида гәбуллары арасында наһар јемәји нин мигдары вә калорилији башгаларындан чох олмалы дыр. Наһар јемәјинә үч вә ја дөрд хөрәк (1-чи, 2-чи, чәрәз, 1-чидән әввәл исә гәлјаналты ола биләр) дахилдир. Миг дарына вә калорилијинә көрә 2-чи јери 1-чи сәһәр јемәји

тмалыдыр. Дөрд дәфәли гидаланма заманы мәнимсә-
илән јемәјин суткалыг калорилији тәхминән белә бөлүн-
әлидир: биринчи сәһәр јемәји – 30%, икинчи сәһәр јемәји
15%, наһар – 40%, шам – 15%, 5 дәфәли гидаланма за-
аны биринчи сәһәр јемәјинә суткалыг калорилијин
)–25%-ни, 2-чи сәһәр јемәјинә – 10–15%, наһара 30%, ша-
а 20–25%, 2-чи шама (јатмаздан әввәл) – 5–10% ајырмаг
әгсәдәујғундур. 6 дәфәлик гидаланма заманы 1-чи сәһәр
мәји – 25%, 2-чи сәһәр јемәји –10–15%, наһар – 30%, на-
арла шам арасында әлавә гида гәбулу – 10–15%, шам –
)%, јатмаздан әввәл јүнкүл гида гәбулу – 5–10% тәшкил
тмәлидир.

Бу дејиләнләр белә нәтичәјә кәлмәјә әсас верир ки, һа-
иләлијин биринчи јарысында гадынын гида режиминин
үсуси чидди дүзәлишә еһтијачы јохдур; лакин тәдричән
әтин һәзмә кедән јағларын ишләдилмәсинн әввәлчә
әһдудлашдырмаг, сонра тамамилә расиондан чыхармаг
азымдыр; хөрәк дузлары вә һәр нөв шорабаларын ишлә-
илмәси мәһдудлашдырылмалыдыр. Һамиләлијин икин-
и јарысы башламаздан әввәл онлардан тамамилә имтина
дилмәлидир; ширин мејвәләрдән башга, шәкәр вә шир-
ијјат да расионда азалдылмалыдыр.

Һамиләлијин илк ајындан һәр күн тәрәзидә чәкилмәјә
ашламаг чох вачибдир. Бәдән күтләси нәзәрдә тутулан
ормадан артыг оларса тахыл мәһсулларынын вә шә-
әрин расионда азалдылмасы һесабына һәфтәдә
тәхминән 300–350 г арыгламаг үчүн расионун калорилији-
и 2000 ккал-дән вә даһа чох ашағы салынмалыдыр. Һа-
иләлијин үчүнчү ајындан башланан бәдән күтләсинин
ртмасы һәфтәдә 300–350 г-дан артыг олмамалыдыр; бә-
дән күтләси даһа сүр'әтлә артарса, јухарыда дејилән кәс-
тәришә әмәл олунмалыдыр.

Һамиләлијин икинчи јарысында, һамиләлик вә доғум
паталокијасынын мүхтәлиф формаларынын инкишафын-
да гидаланманын лазыми ролуну нәзәрә алараг, һамилә
гадынын расионунун тәртиб едилмәсиндә чидди тәләб-
ләр ирәли сүрүлмәлидир. Һамиләлијин икинчи јарысында
илк нөвбәдә истифадә едилмәсинә ичазә верилән вә гада-
ған олунан мәһсул вә хөрәкләрин сијаһысыны веририк.

Һамиләлијин икинчи јарысында гадаған едилән вә ичазә верилә әразг вә хөрәкләрин тәхмини сијаһысы

Гадаған едилмишдир	Ичазә верилмишдир
Хөрәк ширәләри	
Дуз, хардал (дузла һазырланмыш), шорабалар, марннадлар, консервләшдирилмиш соған вә сарымсаг, зә'феран, истиот.	Хардал (дузсуз һазырланмыш), сүдд әт, тәрәвәз, сүд вә хама булјонунда һ зырланмыш кәскин олмајан соусла әдвнјјәли кәјәрти; кешниш, чирә, с маг, дарчын, михәк, ванил, лимон ту шусу.
Сүд мәһсуллары	
Гатылашдырылмыш сүд, дузлу, кәскин пендирләр, дузлу јағ.	Ади сүд (күндә 3 литрәдәк), кефи гатыг вә дикәр нөвләри, јағсыз кә мик, кәскин олмајан пендирләр, јағсы хама.
Тәрәвәз вә мејвәләр	
Компотлар вә шәрбәтдә мејвәләр дә дахил олмагла консервләшдирилмиш тәрәвәз вә мејвәләр. Тәрәвәз консервләри (тәрәвәз күрүсү, пөртүлмүш кәләм). Консервләшдирилмиш мејвә ширәси.	Чиј вә ја суда биширилмиш тәзә тәрә вәз. чиј вә ја суда биширилмиш тәз мејвәләр. Тәзә мејвәләрдән компо кисел, мусс. Тәзә тәрәвәз вә мејвә ши рәси.
Әт, балыг, јумурта	
Јағлы, дузлу, һисдә гурудулмуш әт вә балыг, консервләшдирилмиш әт вә балыг хөрәкләри. Колбаса мә'мулаты, ветчина	Тәзә вә дондурулмуш јағсыз әт вә балыг; бунлар, еләчә дә гуш вә довша әти суда, духовкада биширилмиш в гызардылмыш (чәтин әријән јағла ишләтмәдән) шәкилдә; јумурта вә он дан һазырланмыш хөрәкләр.
Тәркибиндә нишаста олан мәһсуллар	
Пахлалылар (лобја, нохуд), шабалыд, дузлу гоз.	Макарон мә'мулаты, пахлалылардан башга јармаларын бүтүн нөвләри, буғда, човдар вә арпа унундан бүтүн нө чөрәкләр. Сухары, бисквит; пирогла пирожналар (чәтин әријән јағлар ишләтмәдән һазырланмыш)
Ширин хөрәкләр	
Ширин консервләр, консервләшдирилмиш мүрәббә, конфет, шоколад.	Евдә һазырланмыш мүрәббә, бал, шәкәр, гәннады мә'мулаты (чәтин әријән јағлар ишләтмәдән һазырланмыш)
Јағлар	
Чәтин әријән јағлар, гојун гујругунун пији дахил олмагла һејван пијләри.	Битки јағлары, әридилмиш јағ, кәрә јағы

1	2
Ичкиләр	
...лы ичкиләрин бүтүн нөвләри, алко-...лу ичкиләр, какао, шоколад.	Минерал сулар (дузсуз, газсыз), чај, гәһвә, тәзә мејвә вә тәрәвәз ширәләри, итбурну дәмләмәси, буғда көпәјн һәлими.
Һазырлама үсуллары	
	Бүтүн үсуллар: мајәдә вә буғда биширмә, тавада вә фритүрдә гызартма, пөртмә, јандырмадан ачыг одда гызартма.

Һамиләлијин икинчи јарысында тәхмини биркүнлүк мәһсулларын тәхмини сијаһысы

Әт – 120 г, балыг – 100 г, кәсмик – 150 г, кефир – 200 г, ...а – 200 г, кәрә јағы – 15 г, хама – 30 г, човдар чөрәји – ...0 г, буғда чөрәји – 100 г, ун мә'мулаты (печенје, булка вә ... – 100 г, јумурта – 1 әдәд, ун вә макарон мә'мулаты – ... г, картоф – 200 г, кәләм – 100 г, чуғундур – 100 г, ...ркөкү – 100 г, баш соған – 35 г, көјәрти (чәфәри, шүјүд, ...шниш, нанә, кәрәвиз вә с.) – 50 г, мејвә вә киләмејвәләр ...ә ја мејвә ширәси – 200 г.

Һамиләлијин икинчи јарысында тәхмини биркүнлүк менју

Биринчи сәһәр јемәји: күкү (вә ја суда биширилмиш ...алыг вә картоф); 200 г сүд, гатыг вә ја сүдлү ширин чај.

Икинчи сәһәр јемәји: әт гутабы (вә ја гызардылмыш ...ава-кабабы) вә мејвә ширәси (200 г) вә ја сүд (200 г).

Наһар: бозбаш (вә ја доғрамач); чығыртма (вә ја күрзә; ...омпот (200 г) вә ја мејвә, киләмејвә (120 г).

Күнорта јемәји: мејвә вә киләмејвәләр (200 г), јахуд ит-...урну дәмләмәси (200 г), булка (75 г).

Шам: фирни (250 г) (вә ја јағсыз кәсмик (120 г), ширин ...лов (200 г) вә ја јығма тәрәвәздән пүре, ширин чај.

Јатмаздан әввәл: кефир – 200 г.

Күн әрзиндә: човдар чөрәји – 100 г, буғда чөрәји – ...00 г, кәрә јағы – 10 г.

Заһынын гидаланмасы. 15–16 саатдан артыг чәкмәјән ...оғумун нормал кедиши заманы гида гәбулу вачиб дејил

дир, хүсусән бә'зи тәсадүфләрдә гида гәбулу доған га-
дынын вәзијјәтини писләшдирә биләр. Гадынын истәјин-
көрә итбурну дәмләмәсинин вә ја маја ичкисинин гәбул
илә кифајәтләнмәк олар ки, бу да тонусу артырар, чанлан-
дырычы тә'сир көстәрәр. Доғум 15–16 саат вә даһа арты
давам етдикдә, гадын гида гәбул етмәлидир.

Һамиләлијин икинчи јарысында ичазә верилмиш, хө-
рәкләрдән ән јахшысы, тәркибиндә асан мәнимсәнилә-
карбоһидратлар, зүлаллар вә витаминләр олан хөрәк вә ј
мәһсуллар сечмәкдир. Әрик, алма вә ја кавалы ширәсі
(100 г), кәсмик (100 г) фирни (100 г), јулаф сыјығы (100 г
мәсләһәтдир.

Доғум даһа чох узандығда, доғум вахты суткалы
енержи иткисинин 3500–4000 ккал-јә чатдығыны нәзәрә
алараг, суткалыг расионун ашағыдакы кимјәви тәркиби
мәсләһәт көрүлә биләр: зүлаллар – 130–140 г, јағлар –
100,0 г, карбоһидратлар – 500 г, калиум – 6,5 г, калсиум –
2–2,5 г, витаминләр: B_1 – 6,6–7 мг, B_2 – 6 мг, PP – 45–50 мг,
аскорбин туршусу – 300 мг.

Расионун калорилији – 3500–4000 ккал олмалыдыр. Бу
заман чәтин һәзм олунан, бағырсагларда гычгырма про-
сесләрини вә газ әмәлә кәлмәсини күчләндирән, мә'дә-
нин вә бағырсағын секретор вә һәрәки функсијаларыны
артыран мәһсуллардан чәкинмәк лазымдыр. Гида кичик
порсијаларла верилмәлидир.

Һамиләлијин кедиши ағырлашдыгда вә бә'зи јанашы кәлән хәстәликләр заманы мүаличәви гидаланма

Һамиләликдә әлагәләр олараг организмдә дәјишик-
ликләр хәстәлик характерли олмур. Лакин бә'зән һамилә-
лик заманы ајры-ајры орган вә системләрдә дәјишикник-
ләр нормал физиоложи һәддән кәнара чыхыр. Бу вахт јал-
ныз һамилә гадынлара хас олан хүсуси хәстәликләр төрә-
јир ки, бунлара һамиләлик токсикозлары дејилир. Токси-
козлары ики һиссәјә ајырырлар:

Һамиләлијин илк дөврү инкишаф едиб, баша чатан ер-
кән токсикозлар вә сон үч ајда инкишаф едән кеч токси-
козлар. Һәм еркән, һәм дә кеч токсикозларын јаранма вә
инкишаф етмә әламәтләри хејли мүхтәлиф олуб, онларын
әмәлә кәлмәсиндә мүхтәлиф орган вә системләр иштирак
едир. Еркән токсикозлара һамилә гадынларын гусмасы,

ыз сујунун ахмасы, дәринин мүхтәлиф зәдәләнмәләри
ч токсикозлара – һидрокс, нефропатија, преекломпсија
екламмпсија аиддир. Адәтән, еркән токсикозларын тә-
мәсиндә һәзм системиндә, кеч токсикозларда исә – да-
рларда позулмалар әмәлә кәлир.

Һамиләлијин еркән токсикозлары заманы гидаланма.
амилә гадында гусма суткада 2–5 дәфәдән чох олмајыб, нуми вәзијјәтинә нәзәрә чарпан гәдәр тә'сир көстәрмә-ији токсикозларын јүнкүл формалары заманы хүсуси иетотерапија тәләб олунмур. Анчаг гадын биринчи сә-әр јемәјини јатагда икән гәбул едиб, сонра бир мүддәт унмалыдыр. Лакин орта ағырлыглы вә ағыр токсикоз иш верәрсә, јә'ни гусма суткада 10 дәфә вә ја ондан артыг әкрар оларса, бу заман гусма вә онунла јанашы, ағыз су-нун ахмасына көрә, организмдә сусузлашма јараныр. ундан башга, гусунту күтләләри илә организм тәкчә гә-ул етдији гиданы јох, чохлу мигдарда һәзм ширәләри дә тирир, гадын арыгламаға башлајыр, әсәб системи ағыр ә'сирә мә'руз галыр. Бу һалда диетотерапија тәтбиг ет-әк вачибдир. Ондан мәгсәд – ачлығын вә организмин су-узлашмасынын гаршысыны алмагдыр. Бунун үчүн һәр ансы хүсуси пәһризләр мүәјјән етмәк лазым дејилдир. асион тамамилә һамиләлијин икинчи јарысы үчүн мәс-әһәт көрүлән мәһсул вә хөрәкләрдән тәртиб едилир, ам-а гида јатагда, узанмыш вәзијјәтдә гәбул едилмәли, јах-ы биширилмәли, сүрткәчдән кечирилмәли, башлычасы сә – кичик порсијаларла, гыса фасиләләрлә – һәр 2–3 са-тдан бир гәбул едилмәлидир. Әлбәттә, мәһсул вә хөрәк-әри сечәркән һамилә гадынын зөвгүнү вә истәјини нәзә-ә алмаг, диетотерапија илә һесаблашмаг лазымдыр. Дие-отерапија суткада 1–2 л физиоложи мәһлулун дамчы ималәси шәклиндә јеридилмәси илә тамамланмалыдыр. Бу, хәстәнин стасионара гојулмасыны тәләб едир. Гусунту күтләләри вә ағыз сују илә һамилә гадын чохлу мигдарда натриум-хлорид итирдикдә, јемәји орта дәрәчәдә дузла-магла вә расиона сијәнәк, паштет типли дузлу хөрәкләр дахил етмәклә гаршысы алына биләр. Бунунла јанашы, әсасән гуру јемәкләр вермәк лазымдыр: духовкада биши-рилмиш картоф јағла, бәрк биширилмиш јумурта, гызар-дылмыш ағ чөрәк, јағла сыјыг. Јемәкдән јарым саат әввәл вә 1,5 саат сонра хәстә һеч нә ичмәмәлидир. Маринада го-јулмуш мејвәләр, хүсусән алма, витамин препаратлары, хүсусән Е витамини, фол вә аскорбин туршусу вермәк фај-

дадыдыр. Бунунла бәрабәр, гида гәбулундан кәнар вахт-ларда, хүсусән организмин сусузлашмасы әламәтләр олдугда, кичик порсијаларла (50–100 мл) маје вермәк ла-зымдыр. Еркән токсикозун ағыр формаларынын мүаличә-си мүәјјән инадкарлыг тәләб едир. Бу заман јадда сахла-маг лазымдыр ки, сағалмыш гадынлар чох зәифләмиш тагәтдән дүшмүш олурлар вә гусма тутмалары кәсилдик-дән сонра узун мүддәт организмә үмуми мөһкәмләндири-чи мүаличә тәләб олунур.

Хүсусилә ағыр тәсадүфләрдә (суткада 20–50 дәфә гус-ма) тәбии јолла гидаланма мүмкүн олмадыгда, паренте-рал гидаланманы тәтбиг етмәк олар.

Һамилә гадынларын еркән токсикозунун әсас әламәти тәнәффүсүн вә нәбзин тезләшмәси, дәринин хүсусән үздә кәскин сурәтдә солғунлашмасы илә мүшајиәт едилиб үрәкбуланма илә олур. Бурада гидаланманын принсиплә-ри ејнидир, һәм дә үрәкбуланма тутмалары сон нәтичәдә гусмаја сәбәб олур.

Һамиләлијин кеч токсикозлары заманы гидаланма. Мүа-сир елми-тәдгигат ишләринин нәтичәсинә көрә һамилә-лијин кеч токсикозларынын әсасыны мәркәзи синир сис-теми реактивлијинин дәјишикликләри илә олагәдар олуб, гадын организминин адаптасија механизмләринин позул-малары тәшкил едир. Артериал тәзјигин јүксәлмәсинә вә периферик ган дөвранынын кәскин сурәтдә позулмасына, орган вә тохумаларын һипотонијасына, метаболик асидо-зун инкишафына сәбәб олан дамар позулмалары бунунла әлагәдардыр. Организмин һәјат үчүн вачиб функсијала-рынын (дамар тонусу, тәнәффүс) мәркәзи тәнзими позу-лур, бөјрәк ган чәрәјаны азалыр, организмдә натриум вә артыг маје ләнкијир. Гарачијәрин һипоксијасы онун де-зинтоксикасион зүлал вә сидик чөвһәри әмәләкәтирмә функсијаларынын азалмасына сәбәб олур.

Һамилә гадынларын инкишаф едән кеч токсикозунун әламәтләри әзабверичи баш ағрысы, башда ағырлыг һис-си, башкичәлләнмә, әһвалын писләшмәси, нараһатлыг һисси, јаддашын зәифләмәси, јухучулуг ола биләр. Лакин чох вахт кеч токсикозун илк әламәти өдемдән ибарәт олур. О, әввәлчә епизотик олараг узун мүддәт ајаг үстә галдыгда ашкар олур. Јалныз ајаглары әһатә едир. Гадын јатаға узандыгда кечиб кедир, сонра исә даһа давамлы олур, балдыра вә бәдәнин даһа јухары һиссәсинә јајылыр. Токсикозун инкишафынын еркән формасында өдем һами-

гадынын әһвалынын писләшмәсинә сәбәб олмур. тырлыг һисси ола биләр). Бә'зән өдемин диагнозу јалыз һәр күн тәрәзидә чәкиләркән бәдән күтләсинин күнлик артымы ади 300–350 г әвәзинә 500–600 грама чатнгда мүәјјән едилир. Беләликлә, һамиләлијин икинчи јасындан е'тибарән токсикозун өдем кими еркән әламәни көзләмәдән, гадын вә ону мүшаһидә едән шәхсләр ун гидаланмасына чидди нәзарәт едәрәк, сүд мәһсулла(хүсусән кәсмик), суда биширилмиш әт, балыг, јумурта әклиндә һејван мәншәли зүлалларын кифајәт гәдәр олсына хүсуси фикир вермәлидирләр. Јалныз тәркибиндә лал олан расионал гидаланма инкишаф едән кеч токсизун гаршысынын алынмасыны тә'мин едә биләр.

Һеч нәјә бахмајараг, токсикоз инкишаф етмишсә, өдем иддәтләнир, давамлы олур, балдыра, буда, чинсијјәт оргнлары наһијәсинә, гарына, бүтүн көвдәјә, нәһајәт, үзә јылырса, диетотерапијанын әсас истигамәти организми үлалла, хүсусән һејван мәншәли мәһсулларын зүлалы лә кифајәт гәдәр тә'мин етмәкдән ибарәтдир. Зүлалын үткалыг нормасы 120–130 грамадәк олмалы, бурада һејвазүлаллар 60%-дәк вә даһа чох артырылмалыдыр. Расинун зүлал һиссәсинин артырылмасы онун јағ вә карһидрат һиссәләринин азалмасы илә мүшајиәт олунмаыдыр. Бу јалныз чәтин әријән јағларын (һејван пиjи, кунарија јағар) тамамилә истисна едилмәсиндән дејил, әм дә һамилә гадынын гидасында јағлы әтин вә балын ишләдилмәсинә јол вермәмәкдән ибарәт олмалыдыр. инкишаф етмиш кеч токсикозу олан һамилә гадынларын әһризи тамамилә дузсуз јемәкләрдән тәшкил едилмәлиир. Хөрәкләрә дуз гатылмасыны истисна етмәк, јалныз узсуз чөрәк ишләтмәк лазымдыр. Бунунла јанашы, витаинләрин мәнбәји тәрәвәз, мејвәләрдир, лакин лазым әлдикдә синтетик витамин препаратларындан да истиалә олунмалыдыр.

Өдемин фонунда инкишаф едән бөјрәк чатышмамазыгыны экс етдирән нефропатијанын әламәти, өдемдән анга, һипертензијадан (артериал тәзјигин артмасы) вә иликлә зүлалын чох ифраз олунмасындан ибарәтдир. ифајәт гәдәр мүаличә едилмәдикдә вә ја мүаличә сфектсиз олдугда, нефропатија онун әламәтләринин кәсик сурәтдә күчләнмәси илә сәчијјәләнән преекламсијаи, нәһајәт, һамилә гадынларын кеч токсикозунун ән ағыр ән формасы олан екламсијаја кечир. Бу, чох вахт һушун

итмәси илә мүшајиәт олунан бүтүн әзаләләринин тәкра гычолма тутмалары илә ашкар олур.

Һамилә гадынларын ағыр өдем әламәтләри илә кедә кеч токсикозунун диетотерапијасы принсипләри дәјишил мәз галыр; јағлары вә карбоһидратлары мәһдудлашдыр магла зүлалларын артымыны (55–60%-и һејван мәншәли) хөрәк дузунун вә мајенин кәскин сурәтлә, там истисн едилмәк дәрәчәсинәдәк мәһдудлашдырылмасы. Өде фонунда нефропатија мәнзәрәсинин инкишаф етдиј һамилә гадынлар үчүн һејван мәншәли зүлал (хүсусә кәсмик) әлавә етмәклә, 7№-ли пәһриз (VII фәслә бах) ә мүнасибдир. Расион ашағыдакы мәһсуллардан истифадә етмәклә тәртиб олунмалыдыр:

Сәһәр јемәји: дузсуз чөрәк вә ја булка, дузсуз кәсми дузсуз јағ, бишмиш алма, сүдлү чај (јарым стәкан).

Наһар: суда дузсуз биширилмиш јағсыз әт вә ја балы суда дузсуз биширилмиш тәрәвәз, дузсуз јағла дузсуз чө рәк, духовкада дузсуз биширилмиш картоф, компот (стәкан).

Күнорта јемәји: 40 г балла бир стәкан чај, дузсуз пе ченије.

Шам: кәсмик, чөрәк, јағ (һамысы дузсуз), шәкәрлә бир ликдә бир нечә дилим лимон вә бир стәкан чај; лимон ол мадыгда чаја 0,2 г лимон туршусу әлавә едилир.

Һамилә гадынларын кеч токсикозунун преекламсија нын вә еклампсијанын инкишафы илә мүшајиәт олунан хүсусилә ағыр кедиши заманы да белә расион тәтбиг олу нур.

Һәм сағлам һамилә, һәм дә һамиләлијин еркән вә кеч токсикозлары заманы гадын үчүн расиону мүмкүн гәдә онун гидаланма вәрдишләрини, зөвгүнү нәзәрә алмагла тәртиб етмәк лазымдыр. Һәтта нормал һамиләлик заманы да вахташыры гадында јемәјә гаршы икраһ һисси ола биләр; еркән вә кеч токсикозун ағыр әламәтләри фонунда бу һал даһа тез-тез јараныр. Јалныз расиону гадынын вәрдиш етдији, онун хошуна кәлән јемәкләрлә зәнкинләшдирмәк бу һиссә үстүн кәлиб, гидаланма актынын өзүнү хошакәлән етмәк олар. Әлбәттә, бу еһтијатла, расионларын тәртиб едилмәсинин јухарыда изаһ едилән принсипләринин позулмасына јол вермәдән едилмәлидир.

Үрәк-дамар системинин хәстәликләри заманы һамилә гадынларын гидаланмасы. Бу груп хәстәликләр заманы тәтбиг олунан пәһризләр мүхтәлиф орган вә системлә

н, хүсусән үрәк-дамар системинин, бөјрәкләрин вә һәзм ганларынын функсионал вәзијјәтинин јахшылашды-лмасына, организмин иммун хүсусијјәтләринин вә му-вимәт габилијјәтинин јүксәлдилмәсинә, орган вә тоху-ларын ган дөвранынын, азот туллантыларынын вә ддәләр мүбадиләсинин сонадәк оксидләшмәминин мәһ-лларынын организмдән харич едилмәсинин јахшылаш-ырылмасына јөнәлдилмәлидир. Бунунла бәрабәр, о, ана дөл организминин мүәјјән оксикен чатышмамазлығы-гаршы ујғунлашма габилијјәтини јүксәлтмәлидир. Бе-һалларда тәркибиндә холин, метионин, тирозин вә зү лларын оптимал мигдары олан липотроп маддәләр нозитләр, фол туршусу), суда һәлл едилән витаминләр-зәнкин, калиумун вә магнезиумун чохлу мигдарда ол-гу, натриум дузларынын, һејвани јағларын вә карбоһид-тларын мәһдудлашдырылдығы пәһризләр мәсләһәт рүлүр.

Үрәјин ревматик гүсурлары заманы пәһриз, там дәјәр-(һејван мәншәли) зүлалларын, јүксәк карбоһидратла-ын, хөрәк дузунун, аз калиумун, дәмирин вә витаминлә-н чох мигдарыны тә'мин етмәлидир. Һејван мәншәли ларын мигдарыны азалдыб, битки јағларыны артыр-г лазымдыр.

Һамиләлијин биринчи јарысында гадына вериләчәк р күнлүк јемәк мәһсуллары; әт – 100 г, балыг – 200 г, сыз кәсмик – 200 г, сүд – 300 г, хама – 10 г, кәрә јағы – г, битки јағы – 20 г, јумурта – 1 әдәд вә бир јумуртанын ы, шәкәр – 30 г, човдар чөрәји – 100 г, буғда чөрәји – г, гарабашаг јармасы – 50 г, картоф – 150 г, чуғундур – 0 г, јеркөкү – 100 г, баш соған – 35 г, помидор вә дикәр рәвәз–200г, мејвә вә киләмејвәләр – 300 г, мөвүч вә ја ик гурусу – 100 г.

Һамиләлијин икинчи јарысында һәмин јығымда әтин игдарыны – 110, кәсмији – 250, човдар чөрәјини – 150, ртофу – 180 грамадәк артырмаг лазымдыр.

Үрәјин ревматик гүсуру олан һамилә гадынлар үчүн тәхмини бирқүнлүк менју

Биринчи сәһәр јемәји: кәрә јағы – 10 г, суда биширил-иш балыг – 100 г, тәзә тәрәвәздән салат вә винегрет – 0 г, чај – 200 г.

Икинчи сәһәр јемәји: хама илә кәсмик – 150 г, алма вә ја ејвә ширәси – 200 г.

Наһар: шорба – 200 г, кәләм долмасы – 200 г, гајсы гурусу илә мөвүчдән компот – 100 г.

Күнорта јемәји: јағсыз кәсмик – 100 г, буға верилмиш гара кавалы – 50 г.

Шам: күкү, тәрәвәз пүреси хама илә бирликдә (126/10) сүд – 100 г.

Јатмаздан әввәл: кефир – 150 г.

Бүтүн күн әрзиндә: човдар чөрәји – 150 г, буғда чөрәји – 100 г.

Һипертонија хәстәлији заманы һамилә гадынларын гидаланмасы. Мүаличәви гидаланма мәркәзи сиңир системинин ојанмасынын азалдылмасына, бөјрәкләрин функсијасынын, маддәләр мүбадиләсинин нормал иш фәалијјәтинә, бөјрәкүстү вәзинин габыг маддәсинин функсијасынын азалдылмасына јөнәлдилир. Пәһриздә калиумла вә магнезиумла зәнкин олан мәһсулларын мигдарынын артырылмасы, натриум вә холестерин мәнбәләринин мигдарынын азылдылмасы нәзәрдә тутулмалы, лакин онлары тамамилә истисна етмәк олмаз.

Һамиләлијин икинчи јарысында суткалыг расион үчүн әрзаг мәһсулларынын тәхмини сијаһысы: әт – 100 г, балыг –120 г, кәсмик – 200 г, кефир – 200 г, сүд – 250 г, кәрә јағы – 20 г, битки јағы –30 г, јумурта – 1 әдәд, шәкәр – 40 г, јармалар – 60 г, човдар чөрәји –200 г, буғда чөрәји – 150 г, картоф – 200 г, кәләм – 200 г, мејвә вә киләмејвәләр вә ја ширә – 300 г.

Һамиләлијин биринчи јарысында гадынларын бу групу үчүн 10 №-ли пәһриз мәсләһәт көрүлүр.

Хроники һепатохолесистит заманы һамилә гадынларын гидаланмасы

Белә хәстәлијин гидаланма илә мүаличәсиндә әсас мәгсәд гарачијәрин вә өд јолларынын позулмуш функсијаларыны, гликокенин топланмасынын артырылмасыны, гарачијәрин пиј инфилтрасијасынын азалдылмасыны, иммун-биоложи просесләрин стимулә олунмасыны вә позулмуш мүбадиләнин нормалашдырылмасыны бәрпа етмәкдән ибарәт олмалыдыр.

Һепатохолесистит хәстәлијинә тутулан адамын ән јахшы мүаличәси гарачијәрин функсијаларына мүсбәт тә'сир көстәрән сүд вә сүд мәһсулларында олан зүлаллардыр. Бу зүлаллар асан һәзм олур, јахшы мәнимсәнилир. Онун тәркибиндә әвәз едилмәјән амин туршуларынын бүтүн

ығымы мөвчуддур. Бунлардан ән әһәмијјәтлиси сүд зүлаы – казеиндир. Сүд мәһсулларынын тәркибиндә метиоин, холин, лиситин олдуғундан, онлар гарачијәрин пиј истрофијасынын инкишафына мане олур. Сүд вә кәсмик ир сыра витаминләрии (B_2, A), өдүн гәләвиләшмәсинә бәб олан калсиум дузларынын ән мүһүм мәнбәјидир. ртыг холестеринин ган плазмасындан чыхарылмасына әмәк едән липотроп маддәләр әт вә балыгда да вардыр. дур ки, һепатохолесистит хәстәлији олан гадынларын сионуна әт вә балыг јемәкләри кениш дахил илмәлидир.

Онлар үчүн јағлы әт вә балыг әкс-көстәришдир, амма итки јағларындан истифадә етмәк мәсләһәт көрүлүр үсусән күнәбахан, гарғыдалы, зејтун јағлары). Әвәз нлә билмәјән јағ туршуларына олан суткалыг тәләбаты әмәк үчүн расиона 30–40 г битки јағлары әлавә олунлыдыр. Онлары тәрәвәз хөрәкләри илә ишләтмәк әсләһәт көрүлүр (тәзә вә туршудулмуш ағ баш кәләм, окөкү). Расиона јемиш, кавалы, әрик, үзүм, көјәрти хил етмәк мәсләһәтдир. Онлар гәбизлији арадан лдырыр, гида расионуну минерал маддәләр вә витаминрлә зәнкинләшдирир, онун липотроп еффектини күчндирир, өд кисәси сфинкторунун ачылыб, өдүн ғырсаға дахил олмасына сәбәб олур.

Һамиләлијин икинчи јарысында хроники һепатохолистити олан гадынын суткалыг расиону үчүн әрзаг мәһлларынын тәхмини јығымы: әт – 150 г, балыг – 150 г, смик – 240 г, кефир – 250 г, сүд – 250 г, кәрә јағы – 20 г, тки јағы 30–40 г, буғда чөрәји – 100 г, човдар чөрәји – 0 г, шәкәр вә бал – 75 г, јармалар вә макарон мә'мулаты 00 г, картоф – 200 г, кәләм – 100 г, чуғундур –80 г, јеркө- – 70 г, баш соған – 75 г, көјәрти – 50 г, мејвә вә киләјвәләр – 300 г.

Һамиләлијин биринчи јарысында хроники һепатохолестити олан гадынларын гидаланмасыны 5№-ли пәһриз асында гурмаг лазымдыр.

Хроники гломерулонефрити олан һамилә гадынларын гидаланмасы

Һамилә гадынларын бу групу үчүн гида расиону тәрб едәркән, хәстәлијин формасыны нәзәрә алмаг лазымр. Бөјрәкләрин ифразедичи функсијасынын аз позулду- өдем артериал тәзјигин јүксәлмәси кими екстраренал

(бөјрәкдәнхарич) әламәтләрин олмадығы јүнкүл форм заманы гида расиону сағлам һамилә гадынлар үчүн мә ләһәт көрүлән расиондан әһәмијјәтли дәрәчәдә фәрглә мәмәлидир. Хөрәк дузунун һамиләлијин биринчи јар сында 6–7 г, икинчи јарысында 4–5 грамадәк, сәрбәст м јенин – мүвафиг олараг 1200 мл-дән 1000 мл-дәк мәһду лашдырылмасы нәзәрдә тутулур.

Нәзәрә чарпан нефротик синдром заманы (өдем, сут әрзиндә сидиклә 3,5–5 грамдан артыг зүлалын хар едилмәси, ганда јағларын мигдарынын артмасы вә әкс нә, зүлал функсијалары арасындакы нисбәт позулмаг зүлалларын мигдарынын азалмасы) бөјрәк чатышм мазлығы әламәтләри олмадыгда расионда зүлаллар мигдарыны сидиклә ифраз олунан гәдәр артырмаг, хөр дузунун мигдарыны һамиләлијин биринчи јарысында 4 грамадәк вә икинчи јарысында 3–4 грамадәк азалтмаг л зымдыр. Бөјүк әдсмләр заманы һејван мәншәли јалн јағларын дејил, зүлалларын да мигдарыны азалдыр, р сиону әсасән битки мәһсулларынын һесабына комплек ләшдирирләр. Тәркибиндә калиум дузлары ән чох ол мәһсуллар (картоф, балгабаг, әрик, јунан габағы, гара в валы, әрик гурусу, мөвүч) мәсләһәт көрүрләр. Ичазә в рилән сәрбәст маје мигдарыны диурезлә (суткалыг сид јин мигдары) елә узлашдырырлар ки, о, диурездән 300-4 мл-дән артыг олмасын. Артериал тәзјиг орта дәрәчә јүксәлдикдә гара үвәзә, моруға, ганазлығы заманы ф туршусу (нарын үјүдүлмүш ундан чөрәк, гарабашаг ја масы, дары, кәсмик, пендир), кобалтла (нар, алма, үзү зәнкин мәһсуллара кәстәриш вардыр. Хроники нефрит һипертоник формасы заманы расионда зүлалын мигдар ны һамилә гадынын бәдән күтләсини 1 кг-на 1–1,2 грам дәк азалтмаг мәсләһәт көрүлүр. Бундан өтрү әти мәһду лашдырмаг; јумуртаны вә амин туршусу тәркибинә к зүлалы јахшы олан картофу артырмаг лазымдыр. Хөр дузунун мигдары һамиләлијин биринчи јарысында 4 грамадәк, икинчи јарысында 2–3 грамадәк, азалдыл Сәрбәст мајејә 800–1000 мл һәчминдә ичазә верилмир.

Хроники нефритин гарышыг формасы заманы һами гадынын суткалыг расионуну ашағыдакы мәһсуллар јығымындан тәртиб етмәк мәсләһәт көрүлүр: балыг 100 г, әт – 100 г, кәсмик – 150 г, кефир – 200 г, сүд –250 хама – 20 г, битки јағы – 25 г, кәрә јағы – 20 г, јумурта әдәд, буғда чөрәји, 250 г, шәкәр – 40 г, јармалар вә ма рон мә'мулаты – 60 г, картоф – 200 г, чуғундур вә јеркә

100 г, кәләм – 60 г, баш соған – 35 г, дикәр тәрәвәз вә ејвәләр – 200 г, мејвә вә киләмејвәләр – 300 г, итбурну әмләмәси – 200 г, көјәрти – 50 г, сәрбәст маје: һамиләли-ин биринчи јарысында – 1200 мл, икинчи јарысында – 000 мл.

Хроники пиелонефрит заманы гида расионунун тәр-иб едилмәсинә гаршы ејни тәләбләр ирәли сүрүлүр, ла-ин сәрбәст мајенин мәһдудлашдырылмасы арадан гал-ырылыр (1,5 литрәдәк ичазә верилир), хөрәк дузу исә ан-аг өдем олдугда мәһдудлашдырылыр.

Пијләнмә заманы һамилә гадынларын гидаланмасы. I әрәчәли пијләнмә заманы, бәдән күтләси нормадан 0–29% артыг олдугда, пәһриз сағлам һамилә гадынлар чүн мәсләһәт көрүләнә мувафиг кәлмәли, анчаг сутка-ыг калорилијин һамиләлијин биринчи јарысында 000–2200 ккал-дәк вә икинчи јарысында 2400–2600 ккал-әк азалдылмасы нәзәрдә тутулмалыдыр. Бу азалма ашлыча олараг карбоһидратларын вә аз мигдарда јағла-ын азалмасы һесабына олуб, лакин зүлалларын һесабы-а олмамалыдыр. Һамилә гадынла пијләнмә олдугда бә-ән күтләсинә хүсусилә чидди һәфтәлик нәзарәт олмалы-ыр. Елә етмәк лазымдыр ки, нормал һәддә кими азалана әдәр артмасын (бојдан вә бәдән гурулушундан – консти-усијадан асылы олараг гадынын нормал бәдән күтләси -чи әлавәнин чәдвәлиндә верилир).

Һамилә гадында II–III дәрәчәли пијләнмә олдугда (бә-ән күтләсинин нормадан мувафиг олараг 30–49% вә 0–99% артыг олмасы), суткалыг калорилији һамиләлијин әм биринчи, һәм дә икинчи јарысында 1900–2300 ккал лан азкалорили пәһризләр тәтбиг едилмәлидир.

Зүлалын мигдары азкалорили пәһризләрдә дә 100–120 рамдан, һејван мәншәли зүлалларын һиссәси исә 50–55%-ән аз олмамалыдыр. Јағларын мигдары суткада 80 рамадәк, карбоһидратлар исә 200 грамадәк азалдылыр. асионун азкалорили мәһсулларла (картофдан башга тә-әвәз, шәкәрин мигдары хүсусилә чох олан үзүм, хурма, нчир вә башга мејвәләрдән башга мејвә вә киләмејвәләр) он дәрәчә зәнкинләшдирилмәси һесабына бу сон компо-ентләрин мигдары даһа чох азалдыла биләр.

Биринчи дәрәчәли пијләнмәси олан һамилә гадынын уткалыг расиону тәртиб етмәк үчүн мәсләһәт көрүлән рзаг мәһсулларынын тәхмини сијаһысы верилир (һами-әлијин биринчи вә икинчи јарысы үчүн): әт – 150 г, ба-ыг – 160 г, суд – 250 г, кефир – 200 г, јағсыз кәсмик – 200

г, хама – 15 г, кәрә јағ – 20 г, битки јағы – 20 г, јумурта – әдәд, шәкәр – 10 г, човдар чөрәји 10 г, јарма вә макаро мә'мулаты – 30 г, картоф – 50 г, кәләм – 100 г, чуғундур в јеркөкү – һәрәсиндән – 50 г, помидор вә дикәр тәрәвәз 200 г, мејвә вә киләмејвәләр (ширин олмајан нөвләр) вә ширә – 150 г, һамилә гадынларын расиону тәртиб етмә үчүн, 8, 8а, 8б №-ли пәһризләри әсас көтүрмәк мәсләһә көрүлүр.

Азкалорили расионлар бүтүн һамиләлик мүддәти әр зиндә мүәјјән едилмәмәлидир; һамилә гадынын бәдә күтләси нормајадәк енәрсә, ону ади, калорилијинә көр тамдәјәрли расиона кечирмәк олар. Бундан башга, јүксә дәрәчәли пијләнмәни мүаличә едәркән бәдән күтләсини чох сүр'әтлә азалмасына чалышмаг лазым дејил; бу азал ма һәфтәдә 500 грамдан чох олмамалыдыр (чоху һәфтәд 1000 г). Бу заман фасиләсиз олараг гадынын вәзијјәтин нәзарәт етмәк вә зәифлик һисси, тагәтдән дүшмә мүша һидә едилдикдә арыглама сүр'әтини азалтмаг, әтрафлı мүајинә едиб, азкалорили расионда сахланмасы мәсәләси ни һәлл етмәк лазымдыр.

Һамилә гадынын бәдән күтләсини сүр'әтлә азалтма мәгсәдилә пијләнмәнин јүксәк дәрәчәләринин интенси мүаличәси јалныз стасионар шәраитдә вә мүаличәви ги даланма үзрә јүксәк квалификасијалы мүтәхәссисләри мүшаһидәси алтында мүмкүндүр.

Һәр һансы бир шәхс кими, һамилә гадыны да пијлән мәдән мүаличә едәркән нәзәрдә тутмаг лазымдыр к организмдә пијин топланмасы садәчә олараг гиданын чо дахил олмасы илә дејил, әсасән бунунла әлагәдардыр к енержи сәрфи гиданын мәнимсәнилмәси нәтичәсинд организмдә һасил олан мигдарындан хејли аздыр. Оду ки, пијләнмәнин мүаличәси јалныз дахил олан енержи ма териалынын мигдарынын азалдылмасындан дејил, һәм д организмин енержи сәрфинин артырылмасындан ибарә олмалыдыр. Енержи сәрфи әсасән әзәлә фәалијјәти ил тә'мин едилир. Буна көрә чалышмаг лазымдыр ки, пиј ләнмәси олан һамилә гадын мүмкүн гәдәр даһа фәал һә јат тәрзи сүрсүн. Бу әсас вермир ки, һамилә гадын ағы физики әмәклә мәшғул олсун. О, консултасија вә ја мүали чә бәдән тәрбијәси кабинетиндә мәсләһәт көрүлмүш јүн күл вә ја орта ағырлыгда физики мәшгләр комплекси, ке зинти илә мәшғул олсун. Бу нәинки артыг бәдән чәкисин дән азад олмаға көмәк едәр, һәм дә маддәләр мүбадиләси

јахшылашдырмагла, доғум акты заманы ағыр јүк дүшән гадынын әзәлә системини мөһкәмләндирәр.

Шәкәрли диабети олан һамилә гадынын гидаланмасы. Шәкәрли диабетин әсасыны мә'дәалты вәзинин инсулин һормону һасил етмәк габилијјәтинин азалмасы тәшкил едир. Инсулин организмин һүчејрәләриндә карбоһидратларын парчаланмасына сәбәб олур. О чатышмадыгда, парчаланмамыш карбоһидратлар ганы шәкәрлә дојдурур вә бөјрәкләр онлары чохлу мигдарда ифраз етмәјә башлајыр. Организмдә кедән просесләрин гаршылыглы әлагәси нәтичәсиндә бу шәраитдә јағларын, зүлалларын вә бир сыра витаминләрин дә мүбадиләси позулур, һамиләлијин кедиши хејли ағырлашыр.

Шәкәрли диабети олан һамилә гадынын мүаличәви гидаланмасында гаршыја гојулан әсас вәзифә һамилә гадынын бәдән күтләсинин артмасынын гаршысыны алмагдан, инкишаф етмиш шәкәрли диабет заманы хүсусилә зәрәр чәкән гарачијәрин функсијасыны, еләчә дә маддәләр мүбадиләси просесләрини вә илк нөвбәдә карбоһидрат мүбадиләсини нормалашдырмадан ибарәтдир.

Сағлам һамилә гадынлара тә'јин едиләи пәһриз, шәкәрли диабети олан хәстәләрин мүаличәви гидаланмасынын тәләбләрини әсасән өдәјир. Онлара, адәтән, 2 №-ли пәһриз тә'јин едилир ки, бу да әсас компонентләрин мигдарына вә калорилијинә көрә һамиләлијин һәм биринчи, һәм дә икинчи јарысында гадынлара мәсләһәт көрүлән пәһризә јахындыр. Һәр ики пәһриздә зүлалларын нормал, јағларын, хүсусән карбоһидратларын аз, витамин вә минерал маддәләрин артыг мигдары, гарачијәрин горунмасы вә функсијасынын нормаллашмасы үчүн вачиб олан липотроп маддәләрлә зәнкин мәһсулларын чохлу мигдарда дахил едилмәси нәзәрдә тутулур. Лакин һамилә гадынлара тә'јин олунан пәһриз, шәкәрин вә шәкәрли мәһсулларын, јалныз орта сәвијјәдә мәһдудлашдырылмасы нәзәрдә тутулурса, 9 №-ли пәһриздә шәкәр вә ширнијјат тамамилә истисна едилир. Бу, шәкәрли диабети олан һамилә гадынларын гида расионунда да нәзәрә алынмалыдыр. Онларын шәкәрә олан тәләбаты ксилит вә сорбитлә компонент едилә биләр. Бунлар ширин дада малик, амма парчаланмасы үчүн мә'дәалты вәзинин һормону олан инсулин тәләб етмәјән, јә'ни диабетин кедишини писләшдирмәјән шәкәрләрдир. Лакин инсулинин парчаладығы шәкәрләр организмин өзүндә нишаста парчаланаркән әмәлә кәлдијиндән шәкәрли диабети олан һамилә гадынлар һәким-диетологун мүшаһидәси алтында олмалыдырлар ки,

лазым көлдикдә о, расиона дахил едилән нишастаны мигдарына дүзәлиш версин.

Ушаг әмиздирән аналарын гидаланмасы. Ушаг әмиздирән аналарын гида расионунун тәртибиндә әсас истигамәт дөш вәзисиндә сүдүн әмәлә кәлмәси (лактасија) үчүн ән мүнасиб шәраити тә'мин етмәкдир. Бу вәзифә һамиләлијин икинчи јарысы үчүн нәзәрдә тутулан расионун енержи дәјәринин артырылмасы јолу илә һәлл олунур; зүлалларын мигдары суткада – 130–140, јағлар – 100–110, карбоһидратлар – 400–500 грама чатдырылыр ки, бу да расионун 350–400 ккал-јә бәрабәр енержи дәјәрини тә'мин едир. Доғумдан сонракы дөвр нормал кетдикдә бөјрәк чатышмамазлығы әламәтләри арадан галхарса хөрәк дузуна даир мәһдудијјәтләр азалдылыр вә тәдричән о норма јахынлашдырылыр (15 г). Еләчә дә сәрбәст мајенин ишләдилмәси даһа мәһдудлашдырылмыр, интенсив лактасија сәрбәст маје мигдарынын 2000–2500 мл-дәк артырылмасыны тәләб едир. Ушаг әмиздирән ананын гәбул етдији сәрбәст мајенин әсас мәнбәји сүд олмалыдыр. Белә гадынлар үчүн алкоколлу ичкиләр, о чүмләдән пивә гәбул етмәк гәти олмаз. Белә ичкиләрин гәбул едилмәси ушағын сағламлығына зәрәр јетирәр. Ушағын әмиздирилмәси дөврүндә ана организми витаминләрлә (B_1–6,0–6,5 мг, B_2–6 мг, PP–45–50 мг, аскорбин туршусу 300 мг) вә минерал маддәләрлә (калиум – 6,5 мг, калсиум – 2–2,5 мг, дәмир – 25 г) чохлу мигдарда тә'мин олунмалыдыр. Витаминләрин вә минерал маддәләрин белә јүксәк мигдарыны тәбии мәһсулларын һесабына тә'мин етмәк чәтиндир. Одур ки, ушаг әмиздирән ананын расиону синтетик дәрман препаратларынын көмәји илә минерал маддәләр вә витаминләрлә зәнкинләшдирилмәлидир.

Ушаг әмиздирән аналар үчүн тәхмини 1 күнлүк менју белә олмалыдыр:

Сәһәр јемәји: сүдлү гәһвә, јумурта, јағ чөрәк;

Икинчи сәһәр јемәји: ширин плов, сүд, печенје;

Наһар: Азәрбајчан шорбасы, балгабаг долмасы, алма;

Шам: фирни, булка;

Јатмаздан әввәл: јарым литр сүд, булка;

Ушаг әмиздирән ана күндә 5–6 дәфә күнүн мүәјјән вахтларында јемәлидир.

Јадда сахламаг лазымдыр ки, ушаг әмиздирән ананын сүдүнүн әмәлә кәлмәсинин позулмасы јалныз гидаланмасынын кифајәт гәдәр олмамасы илә дејил, башга сәбәб

әрдән дә ола биләр. Белә һалларда гадынын гида расионунун калорилијини артырмагла ушағын нормал әмиздилмәси гајдаја дүшә билмир, лакин анада лазымсыз, һәтта зәрәрли бәдән күтләси топланыр. Бу чүр тәсадүфләрдә ушаг әмиздирән ана, хүсусилә лактасија просесинин тәнзиминдә иштирак едән онун ендокрин вәзиләринин фәалијјәти әтрафлы тибби мүајинәдән кечирилмәлидир.

11. УШАГЛАРЫН МҮАЛИЧӘВИ ГИДАЛАНМАСЫНЫН ХҮСУСИЈЈӘТЛӘРИ

Сағлам ушагларын гидаланмасы ону јашлыларын гидаланмасындан фәргләндирән бир сыра хүсусијјәтләрә маликдир. Бунлар да тамамилә ушаг организминин физиоложијасы илә изаһ олунур. Ушағын сүр'әтли бөјүмәси вә инкишафы, онун организминдә ассимилјасија кәскин сурәтдә диссимилјасија үзәриндә үстүнлүк тәшкил едир, јә'ни јени чанлы маддәнин интенсив синтези кедир. Бундан башга, ушаг организминин инкишафынын ганунаујғунлуглары илә әлагәдар олараг, ушагларын һәр бир јаш групунун мүәјјән функсионал вә анатомик-физиоложи хүсусијјәтләри вардыр. Бу әсасдан ушагларын мүхтәлиф јаш групларынын гида маддәләринә тәләбаты вә һәмин тәләбаты өдәмәк үчүн лазым олан әрзаг мәһсуллары бир-бириндән фәргләнир. Мәсәлән, һәзм органлары вә маддәләр мүбадиләси процесләри системи кичик ушаг јашда чох зәиф олдуғундан онларын адаптасија реаксијасы габилијјәти дә ашағы сәвијјәдә нәзәрә чарпыр. Одур ки, кичик ушагларын јемәјинин тәркиби, онларын фермент системләринин тәркибинә вә фәаллығына чидди сурәтдә мувафиг кәлмәлидир (кичик јашлы ушаглар үчүн диететика хүсусилә мүрәккәб олур. Бу барәдә педиатрија факултәсиндә әтрафлы мә'лумат верилдијини нәзәрә алараг, бурада јалныз 3 вә јухары јашлы ушаглардан өтрү тәтбиг едилән диететика һаггында бә'зи мәсәләләр ашкарланыр.

Ушагларын һәдди-булуғ вә булуғдан әввәлки дөврләриндә онларын гидаланмасы нормалары, һәмин мүддәт бәдән күтләсинин, бојун вә әзәлә гүввәсинин динамикасы көрәнән чинсијјәт фәргләри нәзәрә алмалыдыр. Чүнки бунлардан асылы олараг гида маддәләринә вә енержијә олан тәләбатда фәрг олур.

Јенијетмә јашында шакирдләрин мәркәзи синир системинин функсијаларыны сахламаг вә кәркин зеһни фәалиј-

јәтини тәмин етмәк үчүн гида илә әвәз едилә билмәк амин туршуларынын вә витаминләрин дахил олмасы з рурәти нәзәрә алынмалыдыр.

Мүхтәлиф јашлы ушагларын гида маддәләринә енержијә олан тәләбатынын ишләниб һазырланмыш но малары, һәм ушагларын гидасынын чатышмамасына, һә дә ајры-ајры маддәләрин организмә һәддән артыг дахи олмасына јол верилмәмәсинә јөнәлмишдир. Чүнки би чох тәдгигатчыларын фикринчә онларын хүсусән, зүла ларын артыг мигдары акселерасија амилләриндән бир дир.

Ушаг вә јенијетмәләрин гида маддәләринә физиоложи т ләбатынын кәмијјәтләри 8-чи чәдвәлдә верилир. Һәми чәдвәлдәки рәгәмләрә нәзәр саларкән, ушагларын ене жијә олан јүксәк тәләбаты нәзәри чәлб едир. Артыг 11-1 јашлы ушагларда енержијә тәләбат јашлы кишиләрд енержијә тәләбатла бәрабәр, јүнкүл физики әмәклә мәш

Чәдвәл

Ушаг вә јенијетмәләрин бә'зи гида маддәләринә вә енержијә олан физиоложи тәләбаты

Гида маддәләри	Јашдан (илләрлә) асылы олараг физиоложи тәләбаты					
	3-4	5-6	7-10	11-13	14-17	
					оғлан-лар	гызлар
Зүлаллар (г), сутка,	63	72	80	86	106	93
о чүмләдән, һејван мәншәли	44	47	48	58	64	56
Јағлар (г), сутка,	63	72	80	96	106	93
о чүмләдән, битки јағлары	8	11	15	18	20	20
Аскорбин туршусу (г), сутка,	45	50	50	60	80	70
Д витамин (БВ)	500	500	500	500	500	500
А витамин (мг), сутка,	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5
Рибофлавин (мг), сутка,	1,4	1,6	1,9	2,3	2,5	2,2
Тиамин (мг), сутка,	1,1	1,2	1,4	1,7	1,3	1,7
Карбоһидратлар (мг), сутка,	233	252	328	382	422	367
Дәмир (мг), сутка,	8	8	10	15	15	15
Калсиум (мг), сутка,	1000	1000	1200	1500	1400	1400
Магнезиум (мг), сутка,	220	220	360	400	530	530
Фосфор (мг), сутка,	1500	1500	2000	2500	2000	2000
Енержи (ккал).	1800	2000	2400	2800	3150	2750

ул олан јашлыларын тәләбатындан исә хејли јүксәк олур -чи чәдвәлә бах). Јенијетмәләр групунда бу фәрг даһа ртыг нәзәрә чарпыр. О әсас маддәләр мүбадиләсинин ксәк кәмијјәтиндән јараныр. Бу исә чатышмајан гида аддәләринин синтезинә әлавә енержисинин сәрф олунуғу баланслашмамыш гидаланма заманы хүсусилә бөјүк ла биләр. Хатырладаг ки, әсас мүбадилә организмин өз һтијачларына (ган дөвраны, тәнәффүс, һәзм вә дикәр һәт фәалијјәти процессләри) сәрф етдији енержи мигдарыыр. Јашлы адамда әсас мүбадиләнин орта кәмијјәти әдән күтләсинин бир кг күн әрзиндә 23–24 ккал тәшкил дирсә, 2 јашлы ушагда 50 вә даһа артыг калоријә чатыр, лныз 16–17 јашда јашлылар үчүн сәчијјәви олан кәмијјәтләрә јахынлашыр.

Бојатмаја вә инкишафа јүксәк енержи сәрфинин дә һәмијјәти вардыр. Бу ушагларда үмуми енержи сәрфинин 15%-ни тәшкил едир. Һәмин енержи анчаг јенијетмә јашында азалыр. Сонра ушаг вә јенијетмәләрин зүлала тәләбаты јүксәлмәјә башлајыр. Бу тәләбат артыг 7–10 јашда, хүсусән 11–13 јашда әсасән зеһни әмәклә мәшғул олан јашлы шәхсләрин тәләбатына (кишиләр үчүн 90 г, гадынлар үчүн 78 г) јахындыр, 14–17 јашда исә ондан хејли артыг олур. Бу һәмин јаш дөврләриндә тамамилә бојатма просесләринин интенсив кетмәси вә чанлы маддәнин әмәлә кәлмәси илә әлагәдардыр. Бунун үчүн исә зүлал әсас тикинти материалыдыр. Гида расионунун зүлал һиссәсиндә һејван мәншәли зүлалларын фаизинин артырылмасы зәрурәти дә бунунла изаһ едилир. Јашлы адамлар үчүн расионун зүлал компонентинин 55%-нин һејвани зүлалларла тә'мин едилмәси кифајәт һесаб едиләрсә, 3–4 јашлы ушаглар үчүн һејван мәншәли зүлаллар 70%, 5-6 јашлы ушаглар үчүн исә 65% тәшкил етмәли, ушаг вә јенијетмәләрин сонракы јаш групларында да 60%-дән аз олмамалыдыр.

Ушаг диететикасы үзрә бир груп алим вә мүтәхәссисләр расионда һејван вә битки мәншәли зүлалларын арасында нисбәтә даир дикәр мәсләһәтләр верирләр: 4–6 јашда 65% һејван мәншәли зүлаллар, 7 вә јухары јашда 50%. Биз һесаб едирик ки, бир гәләр азалдылмыш (7–17 јаш үчүн) бу нормадан анчаг тамамилә сағлам, физики чәһәтдән нормал инкишаф етмиш ушаг вә јенијетмәләрдән өтрү истифадә етмәк олар. Бу о демәкдир ки, ушаг вә јенијетмәләрин гидасында һејван мәншәли зүлал мәһсуллары

хүсусилә кениш тәмсил олунмалы, сүд исә бурада хүсуси јер тутмалыдыр. 8-чи чәдвәлдәки мә'луматлан көрүндүјү кими 3–4 јашлы ушагларын күндәлик сүд тәләбаты 600 5–6 јашда 550 г-а бәрабәрдир. Сонракы јаш групларында исә 500 грам сәвијјәсиндә галыр. Ушаглар үчүн там дәјәрли һејвани зүлал мәнбәји кими сүдүн үстүнлүјү тәркибиндә рибофлавинин вә калсиумун мигдарынын нисбәтән чох олмасындан ибарәтдир. Һәм дә сүдүн калсиуму, хүсусилә јахшы мәнимсәнилир. Чүнки сүддә калсиумла һәлл олмајан бирләшмә әмәлә кәтирән фосфорун мигдары аздыр. Сүдүн кәстәрилән нормасына турш сүд ичкиләри; кефир, гатыг вә с. дә дахил едилә биләр. Лакин әрзаг мәһсулларынын мәсләһәт көрүлән јығымында әт дә вачиб јер тутур. Әтә олан тәләбат 3–4 јашлы ушагларда суткада 100 грамадәк, 14–17 јашда олан ушаглар үчүн 220 грамадәк артыр. Әт ушаг гидасында јалныз һејван мәншәли зүлалын дејил, тиаминин вә дәмирин дә гијмәтли мәнбәјидир. Балыг вә јумурта да ушагларын гидасынын вачиб компонентләридир.

Ушаг вә јенијетмәләрин гида маддәләринә тәләбатынын мәсләһәт көрүлән кәмијјәтләриндә зүлал, јаг вә карбоһидратларын нисбәти 3–6 јашда 1:1:3,5 кими гәбул едилмишдир, јухары јаш групларында исә 1:1:4-ә јахынлашыр. Амма бөјүк физики јүк дашыјан (идман вә ја физики әмәклә мәшгул олан) мәктәблиләрин карбоһидратлара тәләбаты јүксәлир, зүлаллар, јағлар, карбоһидратлар арасындакы оптимал нисбәт 1:1:5-ә јахынлашыр: карбоһидратларын мигдарынын артмасы һесабына расионун енержи дәјәри дә мүвафиг сурәтдә јүксәлир.

Ушагларын витаминләрә тәләбатынын бир гәдәр јүксәк олдуғуну гејд етмәк лазымдыр. Витаминләрин чохуна ушагларын тәләбаты (бәдән күтләсинин 1 кг-на һесабладыгда) јашлыларын тәләбатындан хејли јүксәкдир. Бу бир тәрәфдән бојатма просесләри илә әлагәдар олараг 1 кг бәдән күтләсинә һесабладыгда јашлы адамын даһа чох мигдарда гиданы һәзм етмәли вә мәнимсәмәли олан ушаг организминдә мүбадилә просесләринин јүксәк дәрәчәдә кәркинләшмәси илә изаһ едилир. Бураја ушагларда фермент системләринин функсионал һалынын бир гәдәр ашағы олдуғуну әлавә етмәк лазымдыр. Демәк олар ки, бүтүн витаминләр ја ферментләрин тәркибинә дахил олур, ја да онларын әмәлә кәлмәсиндә иштирак едир. Одур ки, ушаг вә јенијетмә организминә витаминләр чохлу мигдарда дахил олмалыдыр.

Минерал маддәләрдән ушагларын хүсусән калсиума
ләбаты јүксәкдир. Калсиум башлыча олараг фосфорла
рләшмәдә сүмүкләрин тәркибинә дахил олур. Јашлы-
рда калсиума суткалыг тәләбат 800–1000 мг һәддәрдә-
рсә (һамиләлијин икинчи јарысында гадынлар истисна
магла) ушагларда бүтүн јаш групларында 1000 мг-дан
олмур, 7–10 јашда 1200 мг, 14–17 јашда – 1400 мг, 10–13
нда исә һәтта 1500 мг тәшкил едир. Олур ки, ушаглар
үн мәсләһәт көрүлән мәһсулларын күндәлик јығымын-
калсиумун сүд, тәрәвәз, кәсмик вә с. кими мәнбәләри
сниш тәмсил олунмушдур (8-чи чәдвәлә бах).

Әлбәттә әрзаг мәһсулларынын бу тәхмини суткалыг
ығымыны верәркән (9-чу чәдвәл) демәк истәмирик ки,
үтүн бу мәһсуллар һәр күн мәһз һәмин мигдарда расион-
олмалыдыр. Тәбиидир ки, нохуд шорбасы 5 г вә ја һәт-
10 г дејил, азы 20 г нохуддан һазырланмалыдыр, еләчә
1 хөрәјә һәмин јығымда нәзәрдә тутулдан хејли чох
акарон мә'мулаты, балыг вә бир сыра дикәр мәһсуллар
әләб олуна биләр. Дәгиг десәк бу күндәлик дејил, орта
үндәлик јығымдыр. Һәфтәлик менју тәртиб едәркән нә-
арәт етмәк лазымдыр ки, һәмин нормалара һәфтә әрзин-
ә орта көстәричиләр кими әмәл едилсин вә әкәр базар
ртәси пахлалылардан хөрәк һазырланмышса, чәршәнбә
хшамы макарондан, чәршәнбә күнү исә дары јармасын-
ан хөрәк нәзәрдә тутулсун вә с., лакин елә мәһсуллар да
ардыр ки, һәр күн тәхминән јығымда көстәрилән миг-
арда расиона дахил едилмәлидир; сүддән башга бунлара
итки вә һејван мәншәли јағлар, әт (јалныз гыса мүддәт
рзиндә балыгла әвәз едилә биләр), тәрәвәз, шәкәр, меј-
әләр, чөрәјин һәр ики нөвү аиддир.

Јери кәлмишкән буну нәзәрә чатдыраг ки, нәһриз
чүн јығыма дахил едилмин мәһсулларын һамысы тәкчә
нержи материалы дејил, һәм дә һәр һансы әвәз едилә
илмәјән гида маддәләринин мәнбәјидир. Шәкәр истисна-
ыг тәшкил едир, лакин онун ушаглар үчүн тәшкил еди-
ән расионда чох олмасынын әсас ики сәбәби вардыр:

а) ушагларда ширин дад һиссијјаты јүксәкдир вә бу тә-
әбаты өдәмәк мүтләг лазымдыр (бә'зи хәстәликләри
олан ушаглардан башга).

б) дикәр мәһсулларла мүгајисәдә шәкәр енержини сон
дәрәчә сүр'әтлә верир ки, ушаг вә јенијетмәләрин чохуна
хас олан јүксәк физики фәаллығы нәзәрә алсаг бу чох ва-
чибдир.

3 јашдан 17 јашадәк ушаг вә јенијетмәләр үчүн әрзаг мәһсулларынын тәхмини күндәлик јығымы

Мәһсуллар (г)	Јашдан (илләрлә) асылы олараг мәһсулларын мигдары (г)					
	3-4	5-6	7-10	11-13	14-17	
					оғланлар	гызлар
Пахлалылар (нохуд, лобја вә с.)	5	5	5	10	10	10
Битки јағы	5	7	10	15	15	15
Картоф	150	150	200	250	300	275
Һејвани јағлар	20	25	25	25	30	30
Нишаста	2	2	2	2	2	2
Јармалар	20	25	30	35	35	35
Макарон мә'мулаты	10	10	15	15	15	15
Сүд	600	550	500	500	500	500
Буғда уну	10	15	20	20	20	20
Әт	100	120	140	175	220	220
Тәрәвәз	225	250	275	300	350	350
Балыг	30	40	40	60	70	60
Шәкәр вә гәннады мә'мулаты (шәкәрә һесабладыгда)	60	60	70	85	100	110
Хама вә гајмаг	15	15	15	15	15	15
Пендир	5	10	10	10	15	15
Дуз	3-4	5-6	6-7	7-8	9-10	8-9
Кәсмик вә кәсмикдән һазырланан мә'мулат	40	40	40	45	50	50
Мејвәләр	150	150	150	150	150	150
Буғда чөрәји	100	120	165	200	250	200
Човдар чөрәји	40	40	75	100	150	100
Чај	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Киләмејвәләр	30	40	50	50-100	50-200	50-200
Јумурта (1 әдәд-50 г)	30	40	50	50	50	50

Мәсләһәт көрүлән јығымда бә'зи мәһсулларын ады дәгиг чәкилмиш (картоф, јумурта, буғда уну вә с.), башгалары групларда гејд олунмушдур (тәрәвәз, јармалар, мејвәләр вә с.). Амма бу о демәк дејилдир ки, һәр групдан 1–2 нүмунә көтүрүб, күндән-күнә расиона дахил етмәк олар. Ејни група дахил олан мәһсуллар кимјәви тәркиби-

ә, биоложи фәаллығына, әвәз едилә билмәјән гида маддәләринин мигдарына көрә хејли фәргләнир. Мәсәлән, кәләм баш соған вә ја шүјүдлә, дары исә дүјү вә ја ғарабағаг јармасы илә бирдәјәрли дејилдир. Буна көрә дә һәм күндәлик, һәм дә һәфтәлик менјуну һазырладыгда чалышмаг лазымдыр ки, онда тәхмини күндәлик јығымда дахил олан групларын һәр биринә дахил олан мәһсулларын мүмкүн гәдәр даһа кениш чешиди нәзәрдә тутулсун. Расионал гидаланманын әсас гајдаларындан бири олан гиданын мүхтәлиф олмасы һәм јашлы, ушаг вә јенијетмәләр, һәм дә сағлам вә хәстә шәхсләр үчүн өз әһәмијјәтини тамамилә сахлајыр.

Һејван мәншәли јағлар групу бир чинс дејил. Бу група А вә Д витаминләринин мәнбәји вә ушаг гида расионларынын әсас компонентләри олан кәрә јағы вә әридилмиш јағ дахилдир. Бундан башга һәмин група тәркибиндә әвәз едилә билмәјән гида маддәләри олан һејван пијләри (гојун гујруғу вә кулинарија јағлары) вардыр. Чалышмаг лазымдыр ки, ушаг расионларынын јағ компоненти әсасән кәрә, әридилмиш вә битки јағларындан олсун.

Ушаг вә јенијетмәләр үчүн гиданын кулинарија ишләнмәсиндә 3 јашдан башлајараг, јухары јашларын гидаланмасында гәбул олунмуш бүтүн үсуллардан истифадә етмәк мүмкүндүр. Бу јашда сүрткәчләнмиш кечирилмиш хөрәкләрин тәтбигинә еһтијач олмур. Тәдричән хырда доғранмагдан гиданын порсион тикәләрлә верилмәсинә, јүнкүлчә гызартмадан аз мигдарда, фритүрдә вә ја ачыг одда ади гызартмаға кечилмәлидир. Ушаг вә јенијетмәләр 3 јашда јох, 1,5 јашда да мәнимсәдикләри бүтүн гида нөвләрини һәвәслә јемәлидирләр. Бир шәртлә ки, онлар дүзкүн һазырлансын, хош гохусу вә дады олсун.

Тәәссүф ки, чох вахт валидејнләр ушаг расионларынын тәртиб едилмәсинә кифајәт гәдәр фикир вермәдикләриндән, бә'зи сағлам ушаглар багчаја дахил олдугдан сонра орада балыг, кәләм, дары сыјығы, бадымчан вә дикәр јемәкләрдән имтина едирләр. Шүбһәсиз гајғы вә ағыр зәһмәт сајәсиндә ушагларда сүн'и јаранмыш бу хүсусијјәти дәјишмәк олар. Сәбрлә бу бир аз јемәји, "ананын", "бабанын", "гардашынын" хатирәси үчүн је кими сөзләр дејәрәклә хошуна кәлмәјән јемәкдән бир аз, бир гашыг, һеч олмазса, гашығын учунда једирмәк лазымдыр. Белә олдугда ананын, тәрбијәчинин вә ја хәстәханада пәһриз үзрә тибб бачысынын сәбри вә дөзүмү уғурла нәтичәләнир.

Елә ушаг организми олур ки, ајры-ајры гида нөвләри ни мәнимсәјәркән она мәнфи тә'сир едир – јә'ни бәдән она дөзмүр. Белә гида көнүллү вә ја мәчбури гәбул олунаркән инсандакы аллеркик типли хәстәлик реаксијасы баш верир. Организм ән мүхтәлиф мәһсуллара (баг чијәләји, јумурта, һәтта сүд вә бир чох башгалары) дөзмәјә биләр. Әрзаг мәһсулларына организмин дөзмәмәсинә әсас сәбәб һансыса ферментин ирсијјәтлә әлагәдар олмамасындан ирәли кәлир. Буну һәм хүсуси пәһризләр тә'јин етмәклә һәм дә дәрманларла мүаличә етмәк мүмкүндүр.

Ушаг вә јенијетмәләрин гидаланма режими гиданын аз, лакин ејни вахт фасиләләри илә нисбәтән кичик порсијаларла гәбул едилмәсинә әсасланыр. 3–17 јашлы ушаг вә јенијетмәләрин бүтүн груплары үчүн 4 дәфә гидаланма ән мүнасиб режим сајылыр. Гида гәбулу саатлары мәктәблә мәшгәләләрин режими вә ја ушағын бағчада галмасы вахты илә мүәјјән едилир, амма сонунчу гида гәбулу јатмаздан азы 2 саат әввәл башланмалыдыр. Расион асан һәзм олунан, мә'дәдә нисбәтән чох ләнкимәјән мәһсуллардан (сүд, балыг, шәкәр, орта мигдарда нарын үјүдүлмүш ундан чөрәк) тәртиб олунмалыдыр.

Ушаглара мүаличәви гидаланма тәтбиг олунаркән пәһриз тә'јининдә мүаличәви гидаланманын мүддәтләри мүәјјән едилмәли. Бу заман јашлылара нисбәтән онларда репаратив просесләрин даһа сүр'әтлә кетдијини, елә дә гидаланмадакы мәһдудијјәтләрин, хүсусән онлар узун сүрдүкдә, бөјүмәкдә олан организмә мәнфи тә'сир көстәрдијини нәзәрә алмаг лазымдыр. Буна көрә ушагларда вә јашлыларда охшар хәстәликләр заманы әсас пәһризләрин нә адларында, нә дә тә'јин едилмә мүддәтләриндә там охшарлыг јохдур.

Һәр бир хәстәлик формасы үчүн ушаглардан өтрү мүаличәви пәһризин өз патокенетик әсасы вардыр: ушағын јашындан асылы олараг онлар мигдарына, мәһсулларын кејфијјәти вә онларын техноложи ишләнмәси әсас көтүрүлүр. Ушагларын мүаличәви гидаланмасынын тәшкили, даһа тез-тез гида гәбулу вә онлар арасындакы фасиләләрә чидди риајәт едилмәси илә сәчијјәләнир.

Ензимопатијалар заманы мүаличәви гидаланма

Ушагларда гидаланма илә мүаличә олунан хәстәликләрин әсасыны илк нөвбәдә ензимопатијаны һесаб етмә

ар. Бунлар һәзмдә иштирак едән ферментләрдән бири- и вә ја бир нечәсинин олмамасы, јахуд нәзәрә чарпачаг рәчәдә зәиф олмасы илә баш верән хәстәликләр. Ензи- патијалар чох вахт ушаг доғулдуглан сонра елә илк нләрдә ашкар олур (мәсәлән, ана сүдүнүн һәзминдә тирак едән ферментләрдән бири олмадыгда). Дикәр сә- бләрдән дә бә'зән ензимопатијалар хејли бөјүк јашда да олә кәлир.

Ензимопатијалар мүхтәлиф мәншәли ола биләр, лакин ементар вә ирси ензимопатијаларын әһәмијјәти ән бө- дүр. Елементар, ензимопатијалар, адәтән, узун мүддәт дада зүлалын чатышмамасы илә бирликдә авитаминоз- ола әлагәдар олур. Ајры-ајры амин туршулары мүба- ләсинин кенетик позулмасындан ирәли кәлән ирси ен- мопатијалара даһа тез-тез тәсадүф едилир. Һәмин амин ршулары организм мәнимсәјә билмир ки, нәтичәдә онун өз зүлалларынын синтези чәтинләшир вә ја мүм- н олмур. Бу нөв ензомопатијаларын мүаличәси, адәтән бадиләси позулан амин туршусунун истисна едилдији һризин тә'јин едилмәсиндән ибарәтдир. Бир сыра ензи- атијалар заманы зүлал һидролизатлары вә ја амин ршулары гарышығы шәклиндә пәһриз препаратлары тбиг олунур. Һазырда чох сајда (хүсусән ирси) ензимо- тијалар мә'лумдур.

Лакин онлардан һәр биринә нисбәтән надир һалларда садүф едилир. Олур ки, онун диагнозуну гојмаг вә ја он- н шүбһәләнмәк үчүн илк нөвбәдә бу хәстәлијин мөв- лугуну мүәјјән етмәк лазымдыр. Бир гәдәр тез-тез садүф едилән вә даһа јахшы өјрәнилмиш ензимопати- ар заманы пәһризә вә расионун тәркибинә гаршы ирә- сүрүлән әсас тәләбләрин гыса характеристикасы 10-чу двәлдә верилир.

Ензимопатијаларын диетотерапијасы, онларын дәрман аличәси илә бирликдә апарылыр.

Һәзм органларынын хәстәликләри заманы мүаличәви гидаланма

Ушагларда һәзм органлары хәстәликләринин мүали- си заманы диетотерапија әсас јер тутур.

Кәскин гастрит заманы хәстәлијин илк саатларында күнләриндә мүаличәви гидаланма мә'дәнин бошалма- ны, јә'ни онун селикли гишасынын механики вә кимјә-

Ушагларда бә'зи ирсиjјәтлә әлагәдар ензимопатиjаларын диети коррексиjасы үчүн пәһризә вә расионун тәркибинә гаршы ирәл сүрүлән әсас тәләбләр

Маддәләр мүбадиләсинин позулмасынын нөвләри	Маддәләр мүбадиләсинин позулмасынын сәбәбләри	Пәһризә олан әсас тәләбләр	Пәһризин тәркиби
Фенилкетонуриjа	Гарачиjәр фенилаланиноксидазасынын чатышмамасы	Гидада фенилаланинин мәһдудлашдырылмасы	Зүлал һидролизатлары, зүлалсы чөрәк мә'мулаты, аззүлалы jарм лар, гарғыдалы лопалары, күнаб хан jағы, тәрәвәз, меjвәләр, шир ләр, бал, чем, гарғыдалы нишаст сы
Һемосистииуриjа	Гарачиjәр систотионинсинтетозасы фәаллығынын азалмасы, ганда метионинин вә систинин топланмасы	Гида метионинин мәһдудлашдырылмасы, систинин, холинин әлавә едилмәси	Берлофен (АДР), соjа пахласыны зүлалы, зүлалсыз чөрәк, сахароз декстрин, малтоза, желатин, с гарғыдалы лопалары, дүjү, мәрч арахис вә гарғыдалы jағы, карто jеркөкү, чуғундур, көj нохуд, пом дор, банан, портағал, мандарин,
Һиперлизинемиjа	Над-оксидоредуктаза - лизинин чатышмазлығы	Расионда зүлалын мәһдудлашдырылмасы	Јумурта ағы, 3% дүjү уну, буғда ун күнәбахан jағы, картоф, jеркөк банан, нишаста
Һистидинемиjа	Һистидаза фәаллығынын азалмасы	Гидада һистидинин мәһдудлашдырылмасы	Зүлалсыз чөрәк, дөш сү "Малjутка", "Малыш" гарыш лары. ширәләр, меjвә вә тәрәв пүреси. јулаф вә дүjү jармал рындан сыjыг, кисел, битки jағы
Тирозинемиjа	Гарачиjәр Р-һидроксиоренилироүзүм оксиазасы фәаллығыны азалмасы	Гида илә тирозинин вә фенилаланинин, бә'зи тәсадүфләрдә метионинин дахил олмасынын мәһдудлашдырылмасы	Зүлалсыз чөрәк, сүд, буғда, гарғы лы, дүjү уну, тәрәвәз, меjвәләр (нандан башга), гара кавалы пүре шәкәр
Галактоземиjа	Галактозаны парчалаjан ферментин анаданкәлмә	Сүд шәкәринин вә jа сүдүн вә сүд мәһсулларынын	Ашағылактозлу сүд, әт, балыг, әти, jумурта, jармалар, битки j меjвәләр, ширәләр. тәрәвәз, ш кәр, чем, бал

1	2	3	4
	чатышмамазлығы нәтичәсиндә карбоһидрат мүбадиләсинин аномалијасы	нын нохудун, пахлалылары мәрчинин, тәзә чыхмыш картофун, сојанын, өләвә мәһсулларын, какаонун кәнар едилмәси	

тә'сирләрдән тамамилә горунмасыны тә'мин етмәлир. Бу заман организмин су – електролит һемеостазыны кламаг лазымдыр, чүнки хәстәлијин ән башлыча иник әламәти олан тәкрар гусмалар мајенин вә електротләрин бөјүк иткисинә сәбәб олур. Хәстәлик башланан-н 6–12 саат мүддәтиндә су-чај пәһризи тә'јин едилир. нлары сојудуб кичик порсијаларла, амма тез-тез ушаға рирләр ки, ағызын селикли гишасы даим нәм галсын. ај вә гајнадылмыш су илә башлајыб, сонра физиоложи әһлулла биркә глүкоза мәһлулуна кечмәк лазымдыр. усма нәтичәсиндә маје иткиси чох (бәдән күтләсинин -5%-дән артыг) олдугда мајенин ентерал јеридилмәсини арентерал јеридилмәси илә тамамламаг мәсләһәтдир. әстәләнмәдән 12–24 саат сонра хәстәјә аз мигдарда ағ хары илә бирликдә сүрткәчдән кечирилмиш гаты шорлар вә ја јағсыз булјонлар (1б№-ли пәһриз), сонра дуру ыјыглар, кисел, сүдлү чај тә'јин едилир, 3–4-чү күндән онра исә буғда биширилмиш әт хөрәкләри, буғда биширилмиш балыг, картоф вә ја јеркөкү пүреси әлавә едилир а№-ли пәһриз). Вәзијјәти јахшылашдыгда 1 №-ли пәһриз ә'јин олунур (5-чи фәслә бах).

1б, 1а, 1 №-ли столларын тәркиби вә кулинарија ишләнәсинин хүсусијјәтләри 11-чи чәдвәлдә верилир, расионарын калорилији ушағын јашы илә мүәјјән едилир.

Хәстәләрин 1 №-ли пәһриздә олмасы мүддәтиндә мә'әнин селикли гишасынын, вәзи апаратынын вә фермент истеминин мәшг етдирилмәсиндән истифадә олунмасы ринсипи тәдричән кенишләндирилир: мәһсулларын хырдаланмасы дәрәчәси азалдылыр, кулинарија ишләнмәсинин әлавә методлары дахил едилир вә с. Мүаличәнин со-

Столларын тәркиби вә кулинарија ишләнмәсинин бә'зи хүсусијјәтләри

Мәһсул вә хөрәкләрин адлары	СТОЛЛАР		
	1а	1б	1
Ичкиләр	Сүд, гајмаг, пендир, ширәләр	Сүд, ачыг сүдлү чај	Сүдлү чај, какаолу ча
Сүд мәһсуллары, јумурта	дузсуз көрә јағы, илыг јумурта	Јағ, сүрткәчдән кечирилмиш кәсмик, гајмаг, тәзә хама, јумурта	кәсмик, хама, көрә ја пендир, јумурта
Чөрәк	истисна едилир	ағ сухары, гуру печенје	бојат ағ чөрәк, бискви
Шорбалар	гаты	гаты, тәрәвәз һәлимини әлавә етмәклә	тәрәвәздән вә сүрткә дән кечирилмиш јарм лардан шорба, крем, д ру бул.јон.
Әт, балыг	истисна едилир	кнел, суфле, фрикадел	буғда биширилмиш ко лет, тикә илә суда би шириламиш әт
Көјәрти, тәрәвәз	истисна едилир	истисна едилир	пүре
Ун хөрәкләри	истисна едилир	дуру сыјыглар, буғда биширилмиш пудингләр	сыјыглар, пудингләр, з пеканкалар

нунда гызардылмыш хөрәкләрә ичазә верилир. 1а, 1б № ли пәһризләрдә күндә 6–8 дәфә, 1№-ли пәһриздә 5–6 дәф гида гәбул едилир.

Хроники гастрит. Ушагларда нәзәрә чарпан мәрһәләл кедишә маликдир. Кәскинләшмәләр, там олмајан клини ремиссија, клиник ремиссија (клиник симптомлар јохду амма ендоскопија дәјишикликләр ашкар едилир), сағалм ајырд едилир. Диетотерапија мүаличә комплексиндә әса јер тутур вә хәстәлијин мәрһәләсинә мүвафиг олмалыды Кәскинләшмә дөврүндә 1б №-ли стол тә'јин олуну Ремиссија дөврүндә 1№-ли стола кечирилир. Ушағын ја шындан асылы олараг 1 №-ли стол үчүн әрзаг мәһсулла рынын күндәлик јығымлары 12-чи чәдвәлдә верилир.

Мүхтәлиф јашлы ушаглардан өтрү 1 №-ли стол үчүн әрзаг мәһсулларынын тәхмини күндәлик јығымы (г)

Мәһсулларын адлары	Јаш		
	мәктәбли	мәктәбәгәдәр	мәктәбәгәдәрдә әввәл
ғда чөрәји	300	120	75
ғда уну	25	10	10
ртоф уну	10	5	5
рмалар вә макарон мә'мулаты	60	40	30
ртоф	400	200	150
кәр тәрәвәз	300	200	150
зә мејвәләр	200	150	150
ру мејвә вә киләмејвәләр	20	20	20
әкәр	80	60	60
әрә јағы	70	40	35
тки јағы	10	6	3
мурта (әдәд)	1,5	1	1
% јағлылығы олан кәсмик	80	80	40
д	600	600	600
ама	15	15	10
әсмик олмајан пендир	15	15	5
ал әти, гуш әти	150	100	60
лыг	50	40	20
Кимјәви тәркиби:			
лаллар	100/80	80/60	50/35
ғлар	120	80	50
арбоһидратлар	300	240	220
нержи дәјәри, ккал.	3200	2600	2200

Хроники гастритин мүаличәсиндә механики вә кимјәви тә'сирләрдән горунманын орта дәрәчәси тәтбиг едилир: әтин дөјүлмәси, һәлл биширилмәси, буғда һазырлана, екстратив маддәләр, кәскин вә дузлу мәһсуллар вә консервләр истисна едилир. Секресијанын азалдығы хроники гастритләрдә механики вә кимјәви горума зәифләдилир, секресија јүксәк олдуғда исә әксинә, күчләндирилир.

Ушагларда хора хәстәлији. Бу хәстәлик јашлылардан фәргли олараг, ушагларда ағырлашмасыз (пенетрасија, напыг, стенозларынын әмәлә кәлмәси) кедир вә нәзәрә

чарпан клиник кедишә маликдир (тәзә" хора, селикли г
ша гүсурунун епителләшмәси, селикли гишанын сағалм
сы, там сағалма), сон ики вә јекун (сағалма) мәрһәлә
стасионар шәраитиндә кәскинләшмә имканынын истис
едилмәсини нәзәрдә тутур вә интенсив мәрһәләли муал
мә заманы, адәтән, 2 иләдәк узаныр.

Хора өлејһинә пәһриз хәстәлијин 1-чи вә ја 2-чи мә
һәләсиндә тә'јин едилир, илк 5–7 күндә 1а №-ли стол әс
сында тәртиб олунур. Буна сүд вә сүд мәһсуллары, јуму
та сарысы вә кәрә јағы гатылмыш гаты шорбалар, ил
јумурта, кисел вә ја желе аиддир. Гида гәбулу күндә 6
дәфәдир. Мәктәбјашлы ушаглар үчүн әрзаг мәһсуллар
нын тәхмини јығымына сүд (1 литрәдәк), кәрә јағ
800–1000 г, јумурта 3–4 әдәд, шәкәр 100 г, мүхтәлиф јарм
лар (70 г), чиј мејвә ширәләри (200–300 мл), картоф ун
(15–25 г), гајмаг (75 г), мал әти јахуд тојуг әти (150 г) д
хилдир. Расионун калорилији – 2200–2500 ккал, зүлаллар
60 г, јағлар – 120 г, карбоһидратлар – 250 г, бүтүн хөрә
ләр дуру вә ја сыјыға бәнзәрдир. Хөрәк дузу мәһдудлаш
дырылыр. 1а №-ли хора столу ушағын физиоложи тәләб
тына там чаваб вермәдијиндән, ону бир һәфтәдән арты
вермәк олмаз. Бу мүддәт әрзиндә диспептик әламәтлә
арадан галхыр вә ағры синдрому азалыр.

Бундан сонра хәстә физиоложи тамдәјәрли 1б №-л
стола кечирилир ки, буну да адәтән 2 һәфтә әрзиндә в
рирләр. Репаратив просесләр ләнк кетдикдә (бу һагд
клиник әламәтләрә вә ендоскопик мәнзәрәјә әсасән фики
јүрүдүлүр), 1б №-ли столу 1 һәфтә дә сахламаг олар.

1б №-ли стол расионун сүддә дуру сыјыглар, пудинг
ләр, ағ сухары, буғда биширилмиш дөјүлмүш, хөрәклә
сүртқәчдән кечирилмиш вә ја пүре шәклиндә мејвәләр
тамамланмасыны нәзәрдә тутур. Әрзаг мәһсулларыны
јығымы: сүд – 600–1000 г, јумурта – 2 әдәд, кәрә јағы
50–60 г, әт – 100–150 г, шәкәр – 100 г, тәзә мејвәләр
100–200 г, јармалар – 100 г, ағ сухары – 100 г-дәк, карто
уну – 30 г. Пәһризин калорилији – 2700 ккал, зүлаллар
80 г, јағлар – 85–90 г, карбоһидратлар – 300–400 г. Гида гә
булу күндә 6 дәфә. Јатмаздан әввәл 1 стәкан сүд верилир.

Адәтән мүаличәнин 3-чү, аз һалларда 4-чү һәфтәсин
дән е'тибарән хәстәјә хроники гастрити оланлара аи
олан стола бәнзәр, хора хәстәлији үчүн олан 1№-ли сто
тә'јин едилир. Стасионлардан јазылдыгдан сонра хәстәјә
ил әрзиндә 1 №-ли пәһризә риајәт етмәк мәсләһәт кәр

р. Лакин давамлы ремисија шәраитиндә артыг 3—4
ан сонра зигзаглар системинә кечмәјә чәһд етмәк, јә'ни
һриз расионунун ади, әлбәттә, расионал гидаланма
инсиплэри әсасында тәртиб едилмиш расионла нәв-
шдирмәк олар. Лакин ағры синдрому јенидән башла-
гда, 1№-ли пәһриздән кәнара чыхманы ләрһал дајан-
рмаг лазымдыр.

Хора хәстәлијинин кедиши заманы ганахма илә ағыр-
шма баш вердикдә, пәһриз сон дәрәчә горујучу олмалы-
р, гусма олдугда исә парентерал гидаланмаја кечмәк
зымдыр. Ганахма кәсилдикдә, хора әлејһинә столлар
, 1б, 1 №-ли) ади ардычыллыгла тәтбиг едилир.

Хәстәлик тәкрар, бә'зән һәм дә кәсилмәјән гусмаларла
кар олан стенозлашма илә ағырлашдыгда да мүаличә-
гидаланмаја гаршы ирәли сүрүлән әсас тәләбат мә'дә-
н вә оникибармаг бағырсағын селикли гишасынын
мјәви вә механики тә'сирләрдән ән чидди сурәтдә го-
нмасындан вә расионун гусунту күтләләри илә итири-
н електролитләрлә (натриум, калиум, хлор) әлавә ола-
г зәнкинләшдирилмәсиндән ибарәтдир. Гидаланма ки-
к порсијаларла, тез-тез асан һәзм олунан јағларын һе-
бына јүксәккалорили, тәркибиндә чохлу мигдарда вита-
инләр олуб, ән зәриф кулинарија үсуллары илә ишлән-
иш хөрәкләрдән (кисел, күфтә, суфле, омлет вә с). тәртиб
дилмәлидир. Гида гәбулундан әввәл спазмолитикләрин
ридилмәсинә көстәриш вардыр. Стенозлашманын кли-
ик нәзәрә чарпмасы дәрәчәси азалдыгда ардычыл ола-
аг 1а, 1б, вә 1 №-ли пәһризләр тә'јин едилир.

Ушагларда кәскин колитләри вә ентероколитләри
үаличә етдикдә нәзәрә алыныр ки, онлар бир гајда ола-
аг, инфексион тәбиәтә маликдир. Һәмин хәстәликләр за-
аны һәзм органларынын фәалијјәтинин хүсусијјәти бир
әрәфдән, һәзм ширәләринин аз мигдарда ифраз олма-
ындан, јә'ни һәзм ферментләринин бағырсаға кифајәт гә-
әр дахил олмамасындан ибарәтдир, дикәр тәрәфдән исә
еристалтиканын сүр'әтләнмәси һәлә һәзм олунмамыш
иданын бағырсаг үзрә һәрәкәт мүддәтини гысалдыр вә
нсуз да зәифләмиш ферментләрин она тә'сири даһа да
әиф олур. Мүаличәви гидаланманын вәзифәси, бир тә-
әфдән бағырсагда чүрүмә просесләрини гисмән дајанды-
ыб, ону һәзм олунмамыш гидадан вә патоложи микро-
лорадан тәмизләмәкдән, беләликлә интоксикасија әла-
әтләрини арадан галдырмагдан, дикәр тәрәфдән исә пе-
истлатиканы зәифләдиб чәтин һәзм олунан гиданын ба-

гырсағын селикли гишасыны гычыгландырмасыны аза-
тмагдан ибарәтдир.

Ушагларда кәскин колитин вә ентереколитин диетот-
рапијасы бир гајда олараг су-чај пәһризи тә'јин етмәкл
башланыр. Нәзәрә чарпан токсикоз әламәтләри (баша
рысы, үрәкбуланма, әсәбилик, бәдән температурунун јү
сәлмәси) заманы бу хүсусилә вачибдир. Сағлам, гидала
масы јахшы олан ушаглара буну 10–12 саат мүддәтинд
көстәришләр олдугда исә һәтта 20–23 саатлығa тә'јин е
мәк олар. Зәифләмиш вә тагәтдән дүшмүш ушаглар үчү
һәтта нәзәрә чарпан токсикоз заманы да су-чај пәһризи
дә галма вахтыны 6–8 саатадәк мәһдудлашдырмаг ја
шыдыр.

Су-чај пәһризинин ән мүһүм компонентләри, түнд, чо
ширин олмајан лимонлу чајдан башга, физиоложи мәһлу
10%-ли глүкоза мәһлулу, бүзүчү мејвә вә киләмејвә шира
ләри (гара гарағат, гаракилә), итбурну, тәрәвәз вә килә
мејвә дәмләмәси ола биләр. Маје кичик порсијаларла ве
рилмәли, үмуми (күн әрзиндә) мигдары мәктәбәгәдә
јашлы ушағын 1 кг бәдән күтләсинә 60–80 г, мәктә
јашлы ушаг үчүн 50–60 г олмалыдыр.

Су-чај пәһризиндән сонра 3 јашындан јухары ушагла
ра там олмајан гида јүкү мүәјјән олунур; әз јемәји сүрт
кәчдән кечирилмиш, чөрәк исә јалныз ағ сухары шәклин
дә верилир. Хөрәкләр буғда биширилир. Бир нечә күндә
сонра сүрткәчдән кечирилмиш тәрәвәз вә јармалары
һәллбиширилмишләрлә әвәз едирләр. Расиона суд, кефир
асидофилин, кәсмик, гајмаг, кәрә јағы, әт, балыг, јумурта
картоф пүреси, исһал кәсилдикдән вә токсикоз әламәтлә
ри јох олдугдан сонра исә тәзә тәрәвәз вә мејвәләр дахил
едилир. Менјуну тәртиб едәркән 4а, 4б, вә 4в №-ли пәһриз
столларынын әсасыны тәшкил едән принсипләри (5-чи
фәслә бах) әсас кәтүрмәк лазымдыр.

Хроники колит вә ентероколит заманы пәһриз механи-
ки вә кимјәви тә'сирләрдән горујучу, калорилијинә, јағла-
рын, зүлалларын вә карбоһидратларын мигдарына кәрә
тамдәјәрли олмалыдыр. Пәһризә гара чөрәк, пахлалылар,
еләчә дә үзлү суд дахил етмәкдән чәкинмәк лазымдыр;
чүнки бу мәһсуллар бағырсагда гычгырма просесләрини
күчләндирәрәк, просесин кәскинләшмәсинә сәбәб ола
биләр.

Ушагларда хроники колитин кәскинләшмәдән кәнар
дөврдә диетотерапијасы башлыча олараг 4№-ли столун

есасында тәртиб едилир. Лакин гидаланма фәрдиләшдирилмәлидир ки, бу да конрожожи муајинәнин нәтичәләринә әсаслана биләр. Гида бағырсаг бојунча зәиф һәрәкәт етдикдә (бу гәбизликлә ашкар олур) расиона шәкәрли маддәләри, үзви туршулар (гатыг, гара чөрәк, мејвә ширәләри) вә селлулоза (тәрәвәз, јармалар) илә зәнкин мәһсуллар чох дахил едилмәлидир. Гаты шорбалар вә сүрткәчдән кечирилмиш хөрәкләр истисна олунур. Бүтүн бунлар расиону 3 №-ли пәһризә јахынлашдырыр.

Бүзүчү хассәјә малик мәһсуллар (гаракилә, гара гарағат, түнд чај, гәһвә), гаты шорбалар вә сүрткәчдән кечирилмиш јемәкләр гиданын бағырсаг бојунча һәрәкәтини

Чәдвәл 13

Кәскин колитләрин вә ентероколитләрин мүаличәси заманы тәхмини менју

Гида гәбулу	Хәстәлијин дөврләри (су-чај пәһризләриндән сонра)		
	илк 3-4 күн	сонракы һәфтә	там дәјәрли гидаланмаја кечид дөврү
1-чи сәһәр јемәји	Әт паштети илә дүјү сыјығы (сүрткәчдән кечирилмиш) шәкәрлә чај	Шәкәрлә бирликдә сүрткәчдән кечирилмиш кәсмик. Шәкәр вә сухары илә чај	Јумурта ағындан омлет. Гарабашаг сыјығы. Бишмиш јә тәзә алма
2-чи сәһәр јемәји	Сүрткәчдән кечирилмиш кәсмик, бир стәкан кисел ја гаракилә	Бишмиш алма. Сүрткәчдән кечирилмиш кәсмик	Мејвә пүреси, булка
Наһар	Јумурта лопалары илә әт булјону. Буғда әтдән биширилмиш суфле, желе, омлет	Хырда доғранмыш тәрәвәзлә әт булјонунда шорба. Картоф пүреси илә әт ја балыг	Доктор колбасасы, әт булјонунда шорба. Суда бишмиш дүјү вә картоф пүреси илә суда бишмиш балыг
Күнорта јемәји	Итбурну дәмләмәси	Печенје илә чај ја кефир	Печенје илә чај ја кефир
Шам јемәји	Сүрткәчдән кечирилмиш дүјү сыјығы илә буғда биширилмиш тојуг кисели. Манна пудинги, мејвә кисели	Дүјү илә суда биширилмиш дил, кәсмик, мејвә пүреси.	Ширин хөрәк ширәси илә кәсмик пудинги, пәртүлмүш јеркәкү, шәкәрлә чај
Јатмаздан әввәл	Гаракилә кисели	Кисел	Кефир

ләнкидир. Калсиумла зәнкин мәһсуллар (пендир, кәсмик хејирлидир, чүнки калсиум бирләшмәләринин бол олмасы нәчисин формалашмасына көмәк едир. Әт, балыг, јахшы бишмиш аг чөрәк нисбәтән индиферент мәһсуллара аиддир.

Ентерит вә проксимал (јоғун бағырсағларын јухары шө'бәсини зәифләјән колит түрш реаксијалы чохлу көпүклү дефекасија илә ашкар олур) бә'зиләриндә расионда зүлалын мигдары артырылмалыдыр: јахшы сүрткәчдән кечирилмиш әт вә кәсмик, балыг, јумурта сарысы вә ағы. Ушаг 6 дәфә једиздирилир. Бүтүн јемәк вә ичкиләр илыг һалда верилир, чүнки сојуг хөрәкләр перисталтиканы күчләндирир вә дефекасијаны тезләшдирир.

Хроники колит заманы чох вахт мә'дәалты вәзинин харичи секретор функсијасынын вә гарачијәрин чатышмамазлығы гејд едилир. Олур ки, һәр гида гәбулу заманы хәстәјә һәкимин тә'јин етдији фермент препаратларыны вермәк лазымдыр. Бунлар һәзм јолунда мәһсулларын һәзм олунмасы шәраитини јахшылашдырыр.

Јанашы кедән анемија заманы мүаличәви гидаланманын фәрдиләшдирилмәси тәләб олунур. Анемијаја А вә B_{12} витаминләринин, дәмирин, бә'зи башга витаминләрин вә минерал маддәләрин соруламасынын позулмасы сәбәб ола биләр. Һәмчинин мүаличәви гидаланманын тәртиб олунмасына хүсуси јанашма тәләб едән дикәр јанашы кедән хәстәликләр дә мүмкүндүр.

Ушагларда кәскин панкреатитин мүаличәси. Хәстәлијин илк күнләриндә јалныз парентерал гидаланманын тәтбигини тәләб едир. Тәкчә хәстәлик әламәтләри сакитләшдикдә ентерал гидаланма тәтбиг етмәјә башлајырлар; о бүтүн һәзм апаратынын һәм механики, һәм дә кимјәви тә'сирләрдән максимум дәрәчәдә горунмасы принсипинә риајәт етмәклә сыфыр пәһризләри (Оа, Об, Ов №-ли) әсасында тәртиб олуна биләр. Лакин пәһризләрә асан һәзм олунан вә мәнимсәнилән зүлаллар бол дахил едилмәлидир. Кәскин әламәтләр сакитләшәндә, просес хроники формаја кечәндә онларын мигдарыны мәктәбјашлы ушаглар үчүн 120–140 грамадәк чатдырмаг лазымдыр (60–75%-и һејван мәншәли). Ејни заманда өдговучу тә'сирә малик јағларын мигдары мәһдудлашдырылмалыдыр: јағ туршулары мә'дәалты вәзи трипсинокенинин фәаллашдырычыларыдыр. Бағырсағларда асан гычгыран карбоһидратлар (мүрәббә, шәкәр, бал) да мәһдудлашдырылыр, чүнки гычгырма просесләри бағырсагдахили тәз

ги артырараг агры синдромуну күчләндирир вә ә'дәалты вәзи ширәсинин кечмәсини позур.

Ушагларда хроники панкреатитин мүаличәси. Ремиссија дөврүндә ушаглара физиоложи ҹәһәтдән там дәјәрли јемәк верилир. Мәсләһәт көрүлән, гадаған едилән вә механики емал едилмиш мәһсул вә хөрәкләрин сијаһысы мә'дәалты вәзи функсијасынын горунмасы вә секресијасынын тәнзими үчүн нәзәрдә тутулмуш 5п №-ли пәһризин тәсвириндә верилән мүвафигдир.

Өд јолларынын вә гарачијәрин хәстәликләри һазырда ушагларын (хүсусән мәктәбјашлы) патолокијасынын ән јајылмыш формаларындан бирдир. Һәмин хәстәликләр заманы расионал диетотерапија мүаличә тәдбирләри комплексиндә әсас јер тутмалыдыр.

Инди е'тираз едилир ки, өд јолларынын хәстәликләри заманы пәһриз кимјәви структуруна көрә сағлам ушаг үчүн гида маддәләринин нормативләринә јахын олмалыдыр. Бунунла бәрабәр, гидалашма механики, кимјәви вә термик тә'сирләрдән горунмалыдыр. Бу һәм бир сыра мәһсулларын расиондан истисна едилмәси, һәм дә хүсуси кулинарија ишләнмәси методларынын тәтбиги илә әлдә олунур. Беләки, тәркибиндә екстрактив маддәләр вә ефир јағлары олан мәһсул вә хөрәкләр (кәскин әлвијјат, һисләнмиш, гурудулмуш мә'мулат, әт вә балыг будјонлары, кәскин соуслар вә с.) истисна едилир, мәһсуллар хырдаланыр (ләјлә, пүре шәклинә салма, јумшаланадәк сула бишмирмә). Бугда биширмә тәтбиг олунур, гызартмаг истисна едилир. Сојуг хөрәк вә ичкиләрин ишләдилмәси мәсләһәт көрүлмүр; бунлар өд јолларынын һәр һансы саһәсинин спазмасына, ағры тутмасына вә өд дургунлугу синдромунун инкишафына сәбәб ола биләр. Еләчә дә расиона чәтин әријән јағлар, кремли гәннады мә'мулаты, јағлы хәмир, гәһвә, кофе, шоколад дахил едилмәмәлидир, чүнки бу мәһсуллар чәтин һәзм олунур, һәзм јолунун фермент ифразетмә функсијасынын кәркинләшмәсини тәләб едир, просесин кәскинләшмәсинә вә диспептик әламәтләрин инкишафына сәбәб ола биләр. Тәркибиндә кобуд селлулоза олан, метеоризмин инкишафына көмәк едән мәһсуллардан чәкинмәк лазымдыр. Зүлалларын, јағларын вә карбоһидратларын ушаглар үчүн ән мүнасиб олан нисбәти (1:1:4) бурада да өз әһәмијјәтини сахлајыр. Һалбуки расиона тәзә мејвә вә кийәмејвәләр дахил етмәк имканы олдугда 1:1:5-дәк дәјишилә биләр. Сүдүн ишләдилмәсинә ху-

суси диггәт верилмәлидир. Ону тәбии һалда вә турш сү ичкиләри шәклиндә тәтбиг етмәк мүмкүндүр. Кәсмикдә истифадә етмәк мәгсәдәујғундур, амма хаманы јалны мәһдуд мигдарда хөрәкләрин јанында вермәк лазымдыр.

Өд јолларынын хәстәликләри олан ушаглар үчү әрзаг мәһсулларынын тәхмини күндәлик јығымы 14-ч чәдвәлдә верилир.

Чәдвәл 14

Өд јоллары хәстәликләри олан ушаглар үчүн әрзаг мәһсулларынын тәхмини күндәлик јығымы

Мәһсулларын адлары	Мәһсулларын мигдары (г)		
	3-6 јаш	7-10 јаш	11-14 јаш
Буғда чөрәји	230	280	350
Буғда уну	10	15	25
Јармалар	45	70	80
Картоф	230	300	350
Мүхтәлиф тәрәвәз	180	200	250
Томат	1	2	2
Гуру мејвәләр	5	6	6
Тәзә мејвәләр	100	100	150
Турш киләмејвәләр	5	6	6
Картоф уну	5	7	7
Шәкәр	60	70	75
Дуз	7	1	10
Суррогат гәһвә	2	2	2
Чај	0,2	0,2	2
Әт	60	70	80
Балыг	45	50	70
Көрә јағы	30	35	45
Битки јағы	10	12	17
Сүд, кефир	600-650	600-650	600-650
Кәсмик	70	70	100
Хама	10	12	12
Пендир	3	4	4
Јумурта	3/4	1	1
Чәми			
Зүлаллар	69	80	96
Јағлар	69	80	96
Карбоһидратлар	280	368	430
Килокалори	2070	2578	3032

Өд јолларынын хәстәликләри олан ушаглар үчүн мәһ-
лларын һәмин јығымына әсасән хөрәкләрин ашағыда-
јығымыны мәсләһәт көрмәк олар:

Сәһәр јемәји: тәрәвәз салаты, тәрәвәз пүреси, суда би-
ирилмиш тәрәвәз, пендир, кәсмик, шәкәрлә пендир, ју-
рта, омлет, сүдлү чај.

Наһар јемәји: биринчи хөрәкләр: јығма тәрәвәздән әт-
з шорбалар, картоф шорбасы вә картофла јарма шорба-
, мејвә вә вермешиллә сүдлү шорба, мејвә шорбалары,
рш: икинчи хөрәкләр: әт, тојуг, сула вә ја духовкада би-
ирилмиш балыг, беф-строганов, суда биширилмиш әт-
н рагу. Буғда биширилмиш битки, суда биширилмиш
дән долма, буғда биширилмиш рулет, тәрәвәзлә пөр-
лмүш әт (әввәлчә говрулмамыш), тәрәвәз (картоф) кот-
ти.

Азәрбајҹан хөрәкләриндән мүхтәлиф пловлар вә дол-
ән чох ишләдилә биләр.

Үчүнҹү хөрәкләр: компот, кисел, шәрбәт ән мүнасиб-
р.

Күнорта јемәји: печенје, булка, кәсмик, мејвә, кефир,
д.

Шам јемәји: әсасән сәһәр јемәјиндәки хөрәкләр јарајыр.

Хәстәлик бир ил агыр һалда давам етсә, јухарыда көс-
рилән гидаланма режими 1,5–2 иләдәк сахланмалыдыр.
әһриз ушағын физиоложи тәләбатына ҹаваб вердијин-
н, сағламлығына зәрәр вурмур.

Просссин ағырлашдығы һалларда ушаглар кәскин
әһлуллаиндырычы, горујучу 5а №-ли пәһризә кечирилир,
кин илк 1–2 күндә анҹаг ширин ичкиләрлә кифајәтлән-
ук вә тәдриҹән расиона сүрткәчдән кечирилмиш хөрәк-
р, ширәләр, желе дахил едиб, о типли пәһриз тәртиб
унмалыдыр.

Кәскин һепатит (бир гајда олараг, бу вирус һепатити-
р) мүаличә олунаркән мүаличәни гидаланма гараҹијәр
ромасында илтиһаб әламәтләринин азалдылмасына
мәк етмәли, өдүн әмәлә кәлмәсини стимуллашдырма-
дыр. Бу мүаличә заманы расионун гараҹијәрин пиј ин-
илтрасијасына манс олан липотроп маддәләрлә зәнкин-
шдирилмәсинә хүсуси диггәт верилмәлидир. Диетоте-
пија кифајәт гәдәр маје јеритмәклә (ширин чај, 5%-ли
үкоза мәһлулу) ширинләшдирилмиш итбурну дәмләмә-
, шәкәр-мејвә пәһризи тә'јин етмәклә башланыр. Бунун-
гараҹијәр һүҹејрәләринин функсионал вәзијјәти јах-

шылашдырылыр вә организмин дезинтоксикасијас асанлашдырылыр. Бундан 1–2 күн сонра ушағын јемәјин тәрәвәз һәлими, кисел, сүрткәчдән кечирилмиш дуру сү лү сыјыглар, тәрәвәз пүреси, кәсмик, ширә, желе дахи етмәјә башлајырлар. Онун үмуми вәзијјәти јахшылашды да, токсикоз әламәтләри јох олдугда, мәһсул вә хөрәкл рин чешидләри кенишләндирилир, мә'мулат вә гиј шәклиндә әт вә балыг әввәлчә буғда һазырланмы сонра суда биширилмиш, јумшалананадәк һәлл бишмиш, т рәвәз вә мејвәләр дахил едилир. Сонралар хәстәләр ф зиоложи чәһәтдән тамдәјәрли, мә'дәнин, бағырсағын с ликли гишасыны механики тә'сирләрдән горујан әсас кәсмијин һесабына липотроп маддәләрлә зәнкин олан №-ли пәһризә кечирилир.

Хәстәлијин кәскин дөврү кечдикдән сонра, ушағын в зијјәти гәнаәтбәхш олдугда диспептик әламәтләр олм дыгда механики горума дәрәчәсини азалтмаг вә хәстәл ри 5 №-ли пәһризә (5-чи фәслә бах) кечирмәк олар. Бу стасионардан јазылдыгдан сонра да, һеч олмазса, 6 ај му дәтиндә сахламаг, 1 илədәк узатмаг да олар, чүнки уш ғын бүтүн физиоложи тәләбатыны өдәјир.

Ән чох кәскин һепатитин мәнфи кедиши вә ја там д јәрли олмајан мүаличәси нәтичәсиндә төрәнән хроник һепатит заманы мүаличәви гидаланма 5 №-ли пәһризи әсасында тәртиб едилир (5-чи фәслә бах). Ушаглардан ө рү 5 № ли пәһриз үчүн әрзаг мәһсулларынын тәхмин күндәлик јығымы 15-чи чәдвәлдә верилир.

Һормонал теранијанын тәтбиги хроники һепатит в гарачијәр серрозу хәстәлијинә тутулмуш ушагларын ги даланмасында әһәмијјәтли дүзәлиш олунмасыны тәлә едир, чүнки кортикостероидләр гарачијәр һүчејрәләри нин реҝенерасијасына вә албуминләрин синтезинин арт масына сәбәб олур. Одур ки, глүкокортикоид һормонла рын тәтбиги дөврүндә зүлалын мигдары норма илә муга јисәдә 30–50% артырылмалыдыр. Препаратларын дозас азалдылдыгда вә иштаһа бир гәдәр нисбәтдикдә зүла лын мигдары башлангыч сәвијјәјә гәдәр азалдыла биләр Хәстәлијин фәал фазасы олан ушага чохлу мигдарда зү лал 2–3 ај әрзиндә, анчаг стасионар шәраитдә верилмәли дир. Зүлалын әлавә мигдары әсасән сүд мәһсулларынын һесабына тә'мин олунмалыдыр.

Мүхтәлиф јашлы ушаглардан өтрү пәһриз үчүн әрзаг мәһсулларынын тәхмини сутҝалыг јығымы

Мәһсулун ады	Јаш	
	мәктәб	мәктәбәгәдә
уғда чөрәји	250	150
уғда уну	5	5
армалар вә макарон мә'мулаты	60	40
Картоф	300	200
дикәр тәрәвәз	300	200
Тәзә мејвәләр	100	100
Гуру мејвәләр вә ја киләмејвәләр	20	20
Чај	0,3	0,2
Шәкәр	60	60
Көрә јағы	40	30
Битки јағы	10	10
умурта	1	3/4
9% јағлылығы олан кәсмик	80	80
Сүд	600	600
Хама	15	15
Әт, гуш	150	100
Балыг	50	40
Кимјәви тәркиби.		
Зүлаллар	80-51	60-50
Јағлар	80	65
Карбоһидратлар	320	280
Калорилик (ккал)	2800	2100

Бөјрәк хәстәликләри заманы мүаличәви гидаланма

Кәскин гломерулонефрит заманы зүлалын орта дәрәдә, хөрәк дузунун кәскин сурәтдә мәһдудлашдырылдығы нә калорилији физиоложи чәһәтдән кифајәт олан пәһриз мәсләһәт көрүлүр. Мәктәб јашлы ушаглар үчүн 1 кг олан күтләсинә 1–1,5 г, мәктәбәгәдәр јашлы ушаглар үчүн – 1,5–2 г зүлал мәсләһәт көрүлүр. Зүлалын мәһдудлашдырылмасы әтин, балығын, кәсмијин менјудан чыхарылмасы һесабына әлдә едилир. Әрзаг мәһсуллары јығымына сүд, кефир, јумурта, хама, мүхтәлиф јармалар, картоф, тәрәвәз, мејвәләр, ширәләр, шәкәр, мүрәббә, мармелад, зефир вә гәннады мә'мулаты, дузсуз буғда чөрәји

дахил олур. Јемәк дузсуз һазырланыр. Биринчи хөрәклә әтсиз олур – тәрәвәз, јарма, сүдлү мејвә шорбалары. Хөрәкләрин дадыны јахшылашдырмаг үчүн (сүдлү хөрәкләрдән башга) лимон вә портағал ширәси әлавә етмәк лазымдыр. Икинчи хөрәкләри (әсасән јарма, тәрәвәзлә) суда биширмә вә пөртмә тәтбиг олунур. Сәрбәст маје мигдары әввәлки күндә диурезин мигдарына әсасән тә'јин едилир.

Тәсвир едилән расион узун мүддәт, 3 aj әрзинд тәтбиг олунур. Артериал тәзјигин нормаллашмасы өдем ләрин олмамасы, һематуријанын вә протеинтуријаны азалмасы илә ашкар олан патоложи просесин давамлы ре миссијасы заманы пәһризи кенишләндирмәк мүмкүндүр Суда биширилмиш әт, кәсмик вә ондан һазырланан хөрәк ләр дахил едилир, ејни заманда јемәји дузламаға башла јырлар; хөрәк дузунун мигдары тәдричән 1 грамдан 5 гра ма чатдырылыр. Әт вә балыг булјонларына, һисдә гуру думуш мә'мулата, дузлу мәһсуллара мүаличә башланан дан азы 6 aj сонра ичазә верилир.

Кәскин гломерулонефрит шиддәтли бөјрәк чатышма мазлығы илә ағырлашдыгда зүлалын мигдары даһа артыг мәһдудлашдырылыр, калиум мәнбәләри (картоф јулаф јармасы, көј нохуд, чуғундур, томат, јашыл соған истисна едилир. Ашағыдакы тәркибдә расион мәсләһә көрүлүр: кәрә јағы – 100 г, шәкәр – 100 г, нишаста – 6–8 г Пәһриз јемәк кисел шәклиндә зонд вә ја имал васитәсилә хәстәнин организминә јашындан асылы олараг 1–2 күн әрзиндә 200–400 г мигдарында јеридилмәлидир.

Пиелонефрит заманы мүаличәви гидаланмада тәркибиндә гычыгландырычы маддәләр олан мәһсул вә хөрәкләрин (ефир јағлары, екстрактив маддәләр, һәр чүр шорбалар, кәскин хөрәкләр, әдвијјат вә хөрәк ширәләри, гызардылмыш хөрәкләр) расиондан чыхарылмасы, мәһсулларын ән зәриф шәкилдә хырдаланмасынын (сүрткәчдән кечирмә, чалма вә с.) тәтбиги бөјрәкләрин каналчыг системинин горунмасына јөнәлдилмәлидир. Пәһризин әсас компонентләрини турш сүд мәһсуллары дахил олмагла, сүд хөрәкләри тәшкил етмәлидир. Бунлардан кефир, ацидофелин, гатыг, кәсмик, хама, кәскин олмајан јумшаг пендир, јумурта, суда биширилмиш јағсыз әт вә балыг (гијмәдән һазырланмыш мә'мулат вә ја кичик тикәләр шәклиндә) дахил етмәк мәгсәдәујғундур. Кәрә јағы, әридилмиш јағ вә битки јағлары тәтбиг олунур. Мүхтәлиф тәрәвәз вә мејвәләрдән истифадә едилир; чох вахт пиелонефритин

лишини мүшајиәт едән гәбизлик заманы селлүлоза әнбәләринин тәтбигинә көстәриш вардыр.

Мәһдудијјәтләр кәскин гломерулонефритләрин диетотерапијасында олдуғу кимидир.

Мәсләһәт көрүлән мәһсулларын јығымыны (16-чы дәвәлә бах) вә кулинарија ишләнмәсинин хүсусијјәтләрини нәзәрә алмагла хроники пиелонефрити олан ушаглар үчүн хөрәкләрин ашағыдакы јығымы мәсләһәт көрүлмүшдүр.

Чәдвәл 16

Хроники пиелонефрити олан ушаглар үчүн әрзаг мәһсулларынын тәхмини јығымы (г)

Мәһсулларын адлары	Ушагларын јашы (илләрлә)	
	3-6	7-14
...уд	600	600
...әсмик	50	75
...ама	10	20
...ендир	10	15
...т	100	150
...лыг	40	50
...мурта (әдәд)	3/4	1
...ғда чөрәји	150	250
...ғда уну	10	20
...рма	45	65
...артоф уну	5	5
...әкәр	60	70
...әрә вә битки јағы	10	15
...артоф	250	500
...әрәвәз	200	250
...эә мејвәләр	100	200
...ирәләр	150	150
...уру мејвәләр	10	20
...уррогат кофе	0,2	0,2
...аја	5	9
...уз	6	6
Кимјәви тәркиби:		
...улаллар	65	86
...ғлар	70	93
...арбоһидратлар	260	351
...кал	2030	2050

Сәһәр јемәји: сүдлү сыјыг, макарон, картоф вә тәрәвә
пүреси, рагу, пендир, јумурта, кәсмик, сүдлү гәһвә, шәкәр
лә чај, сүдлү чај.

Наһар: биринчи хөрәкләр – әтсиз сүд, мејвә, јарма, кар
тоф, мүхтәлиф чешидли тәрәвәздән шорбалар, борш, чу
ғундур шорбасы, тәзә кәләмдән ши, икинчи хөрәкләр
суда биширилмиш әт, буғда биширилмиш котлет, күфт
балыг, гарнир үчүн – суда биширилмиш вә ја пөртүлмү
картоф вә тәрәвәз, картоф вә тәрәвәз котлети, пүре, до
ма, јармадан запеканка, долма вә чүрбәчүр пловлар (7 №
ли пәһриздә ичазә вериләнләрдән – 7-чи фәслә бах), мака
рон сыјыглары; үчүнчү хөрәкләр – тәзә вә консервләшди
рилмиш мејвәләр, компот, кисел, ширәләр, шәрбәт, итбу
ну дәмләмәси.

Күнорта јемәји: мејвәләр, ширәләр, сүд вә ја турш сү
ичкиләри, јағда бишмиш картоф шәкәрлә бирликдә биш
миш алма вә с.

Шам јемәји: кәсмикдән хөрәкләр, фәсәли, макарон, ви
негрет, сыјыг, булка, ватрушка.

Белә гидаланма сон кәскинләшмәдән сонра 1 ил әрзи
дә тәтбиг олунур. Одур ки, онун мүхтәлифлијинә хүсус
фикир вермәк лазымдыр.

Хроники гломерулонефрит заманы диотсранија хәстәл
јин кедишинин хүсусијјәтләриндән асылы олараг бир г
дәр мүхтәлиф чүр гурулур. Нефротик синдром нәзәр
чарпдыгда (зәифлик, иштаһасызлыг, сусузлуг, ағызда г
рулуг, өдемләр, бел наһијәсиндә ағырлыг һисси) зүлалы
мигдарыны суткада 1 кг бәдән күтләсинә 1 грамадәк мә
дудлашдырмагла дузсуз пәһриз тәтбиг едирләр. Хәст
лик нефротик вә дикәр синдромларла ағырлашмалар һ
лында кедирсә, зүлал мигдарыны мәһдудлашдырмаг т
ләб олунмур вә расионун калорилији јаш нормасына мув
фиг кәлир. Лакин расионда дузун мигдарынын кәскин с
рәтдә азалдылмасы зәрурәти галыр. Хроники гломеруло
нефритин нефротик формасы олан ушаглар үчүн мәсл
һәт көрүлән мәһсулларын мүхтәлиф чешиддә јығымы 1
чы чәдвәлдә верилир.

Мәһсулларын кулинарија ишләнмәси заманы дөјм
хырда доғрама, јумшаланадәк суда биширмә, пүре шәкл
нә салма, пөртмә тәтбиг олунур. Картофу азча гызартм
ға ичазә верилир. Шорбалар әтсиз мәсләһәт көрүлүр. Ј
мәјин дадыны јахшылашдырмаг үчүн хөрәкләрә порт
ғал вә ја лимон ширәси, соған, сарымсаг, әдвијјәли көјә

[Х]роники гломрулонефрити (нефротик форма) олан ушаглар үчүн мәһсулларын тәхмини јығымы

Мәһсулларын адлары	Ушагларын јашы (илләрлә)	
	7-10	11-14
[...]д	400	500
[...]ма	22	22
[...]урта (әдәд)	1	1
[...]суз чөрәк	200	200
[...]алсыз чөрәк	75	75
[...]тоф уну	5	5
[...]малар	60	90
[...]да уну	20	20
[...]кәр	70	80
[...]рә јағы	55	60
[...]тки јағы	10	15
[...]тоф	300	500
[...]хтәлиф тәрәвәз	250	300
[...]ә мејвәләр	250	250
[...]рәләр	200	200
[...]у мејвәләр	10	10
	0,2	0,2
[...]рогат кофе	2	2
[...]ја	3	9
Кимјәви тәркиби:		
[...]аллар	46/17	56/20
[...]ар	88/19	102/25
[...]бобидратлар	• 374	375
[...]ал	2482	2961

[...] (кешниш, нанә, шүјүд, чәфәри вә с.) әлавә етмәк ла[зы]мдыр. Јемәјә дуз вурмаг гадаған сајылыр.

[...] Хөрәкләрин чешидләри – пиелонефритин диетотера[пи]јасында олдуғу кимидир.

[...] Көстәрилән гиданы ушаг хәстәханадан евә јазылдыг[да]н сонра 1–2 ај мүддәтиндә мәнимсәмәлидир. Сонра орта [дә]рәчәдә протеинеурија заманы пәһризи кенишләндириб, [...]им расиона зүлал мәнбәји олан мәһсуллар дахил етмәк [...] ја мигдарыны артырмаг) вә хөрәк дузунун мигдарыны [ар]тырмаг лазымдыр. Ушагларда хроники гломерулонеф[ри]тин һематурик формасынын диетотерапијасы заманы

зүлалын мигдары јаша көрә физиоложи нормаја мүваф кәлмәли, амма ондан артыг олмамалыдыр. Еләчә дә би ки вә һејван мәншәли зүлаллар арасындакы расион нисбәт (40–60%) сахланмалыдыр. Әт вә балыг хөрәклә ни анчаг сәһәр јемәјиндә вә наһарда вермәк лазымдыр, мәкләр исә калорилијинә көрә күн әрзиндә бәрабәр б лүнмәлидир. Хәстәләрин иштаһасы азалдыгда пәһриздә ичазә верилән һәддә расиона хәстәләрин јем вәрдишләринә чаваб верән хөрәкләр дахил етмәк јахш нәтичә верир.

Хроники бөјрәк чатышмамазлығы заманы диетоте пија әсас мүаличә методудур. Ондан мәгсәд азотеми нын вә минерал маддәләрин мүбадилә позулмаларыны туршу – гәләви мүвазинәтинин позулмаларынын ара галдырылмасына, артериал тәзјигин нормалашмасы өдемләрин вә анемијанын арадан галдырылмасына көм етмәкдир. Диетотерапијанын әсас принсипи зүлалын м дудлашдырылмасыдыр. Башланан бөјрәк чатышмамазл ғы олан ушаглара 1 кг бәдән күтләсинә 0,5–1 г, инкиш етмәмишсә 1 г зүлал вермәк мәсләһәт көрүлүр. Лакин лә бөјүк мәһдудијјәт јалныз гыса мүддәт әрзиндә мү күндүр, Сонралар зүлалларын мәһдудлашдырылмасы рәчәси азотемијанын сәвијјәси илә мүәјјән едилмиш Орта дәрәчәли азотемија (галыг азотун мигдары – г/литрәдәк) заманы зүлалын орта дәрәчәдә мәһдудла дырылмасы кифајәтдир. Нәзәрә чарпан азотемија (гал азот 1 г/л вә даһа артыг) зүлалы кәскин сурәтдә мәһд лашдырмаг вачибдир – јаша мүвафиг норманын 22–25 дәк вә ја 1 кг бәдән күтләсинә 0,5–0,7 г.

Зүлал мәнбәји кими аззүлаллы пәһризләрдә әсас судән, јумуртадан, картофдан истифадә едилир. Расио ларын јүксәккалорилији јағларын, башлыча олараг, к јағынын әлавә едилмәси һесабына сахланылыр. Тах мәһсуллары нишастасындан хүсуси һазырланмыш аз лаллы вә зүлалсыз чөрәк, јармалар, макарон вә гәнна мә'мулаты, расионларын дәјәрли компонентләри ола ләр. Өдемләр нәзәрә чарпан артериал һипертензија хәс лији олдугда хәстәнин хөрәк дузу мәнимсәмәси хүсуси чидди мәһдудлашдырылмалыдыр. Бу әламәтләр олм дыгда, һәтта нәзәрә чарпан азотемија заманы да, хүсус гусма вә ја исһалла әлагәдар олараг натриум чоху м дарда итирилдикдә дә хәстәнин мәнимсәдији хөрәк ду нун мигдарыны күндә 8–10 грама чатдырмаг ол

Хроники бөјрәк чатышмамазлығы олан 11–15 јашлы
ағлардан өтрү аззүлаллы пәһриз үчүн мәһсулларын
хмини күндәлик јығымы 18-чи чәдвәлдә көстәрилир.

Чәдвәл 18

11–15 јашлы ушаглардан өтрү зүлалын кәскин сурәтдә мәһдудлашдырылдығы пәһриз үчүн мәһсулларын тәхмини күндәлик јығымы (г)

Мәһсулларын ады	Онларын күтләси	Зүлаллар	Јағлар	Карбоһидратлар	Калорилији
д	50	1,60	1,65	2,25	810
ма	25	0,52	7,05	0,77	71,0
иурта	50	4,5	4,85	5	63,5
зүлаллы чөрәк	150	1,05	3,75	79,5	342,55
ртоф уну	2	0,02	0	1,62	6,7
ормалар:					
нна	10	0,95	0,07	7,01	33,3
ры	10	1,0	0,22	0,54	33,0
ү	15	0,94	0,23	10,65	48,9
зүлаллы:					
ма	5	0,04	-	4,27	17,65
карон	5	0,04	-	4,32	18,85
о	10	0,07	0,02	8,27	36,9
гда уну	1	0,09	0,01	0,69	3,33
ннады мә'мулаты:					
кәр	80	0	0	76,4	312,0
рә јағы	20	0,06	0	15,24	58,8
тки јағы	7	0	6,57	0	61,11
ртоф	550	6,6	-	77,0	341,0
ухтәлиф тәрәвәз	150	1,93	-	7,75	39,97
зә мејвәләр	200	0,4	-	20,2	84,0
ирәләр	200	0,8	-	29,4	100,0
ру мејвәләр	5	0,06	-	2,49	1045
ј	0,2	-	-	-	-
ә м и:		21,76	126,47	348,71	2638,22
нлардан:					
јван мәншәли зүлаллар	8,5 (31%)				
тки јағлары	10,8 (8,5%)				

Мәһсулларын һәмин јығымы ашағыдакы тәхмини 1
лүк менјуну тәртиб етмәјә имкан верир:

I сәһәр јемәји: омлет, винегрет, кәрә јағ, шәкәрлә чај,
алсыз чөрәк.

II сәһәр јемәји: пастила, бишмиш алма, үзүм ширәси.
Наһар јемәји: саго вә дүјү илә мејвә шорбасы, мөвчү
лары сыјығы, тәзә мејвәләрдән кисел, кәрә јағы, зүла
сыз чөрәк.
Күнорта јемәји: тәзә мејвәләр.
Шам јемәји: гызардылмыш картоф, кәрә јағы, мејв
шәкәрлә чај, зүлалсыз чөрәк.

Ендокрин хәстәликләр заманы мүаличәви гидаланма

Ушагларда ән чох тәсадүф едилән ендокрин хәстәли
ләрдән бири шәкәрли диабетдир. Бу хәстәлик замаı
мүаличәви гидаланма патокенетик мүаличәнин әсас м
тодларындан бирилир. Јашлылардан фәргли олара
ушагларда чох вахт диабетин инсулиндән асылы ол
типи мүшаһидә едилир. Одур ки, ушагларда шәкәрли ди
бетин мүаличәсинин хүсусијјәти һөкмән диетотерапиј
нын инсулинотерапија илә бирко апарылмасыдыр.

Һәр һансы јашда башласа да шәкәрли диабет бүтү
өмрү боју галдығындан, мүаличәви гидаланма ушағы
әвәз едилә билмәјән гида маддәләринә физиоложи тәл
батыны әһәмијјәтли сурәтдә позмамалыдыр. Одур ки, хә
тә ушаг үчүн пәһриз тәртиб едәркән ашағыдакы әсас м
сәләләрә риајәт етмәк лазымдыр.

1. Бөјүјән организмин бүтүн тәләбатыны нәзәрә а
магла пәһриз физиоложи чәһәтдән тамдәјәрли олмал
дыр – тәркибиндә ушағын јашына мүвафиг кифајәт гәд
зүлал (о чүмләдән, һејван мәншәли) полидојмамыш ј
туршулары, витаминләр, минерал вә дикәр әвәз еди
билмәјән гида маддәләри олмалыдыр. Расионун күндәли
калорилијнинин 16%-ни зүлаллар, 24%-ни јағлар, 60%-
карбоһидратлар тә'мин етмәлидир. Онларын чә
нисбәти мәктәбәгәдәр јашлы вә кичик мәктәбли хәс
ушаглар үчүн 1:0,8–0,9:3–3,5; бөјүк јашлы мәктәбли
үчүн 1:0,7–0,8:3,5–4 кими олмалыдыр.

2. Пәһриз горујучу характер дашымалы вә и
нөвбәдә мә'дәалты вәзинин инсулин апараты горунмал
дыр. Диабет заманы мүбадилә просесләринин хүсусијјә
ләрини нәзәрә алараг, горунма карбоһидратларын
јағларын азалдылмасыны нәзәрдә тутур. Карбоһидрат
рын вә јағларын мәһдудлашдырылмасы әсасән г
зәрдабында глүкоза сәвијјәсини сүр'әтлә јүксәлдән, тез
орулан карбоһидратлара аид олмалыдыр ки, бунлара

әкәр вә шәкәрдән истифадә етмәклә һазырланан бүтүн әһсуллар (мүрәббә, гәннады мә'мулаты, кисел, компот вә, чөрәк (хүсусән бугда унундан), јармалар (хүсусән анна), тәрәвәздән – картоф, мејвә вә киләмејвәләрдән – үзүм, әнчир, хурмадыр. Шәкәрли диабети олан ушагын асионунда бу мәһсулларын мигдарына күндәлик нәзарәт дилмәли, онларын бә'зиси исә һәтта тамамилә чыхарылалыдыр. Чалышмаг лазымдыр ки, расионда карбоһидатларын мигдары сабит олсун.

3. Ушагларын расионунда шәкәрин вә шәкәрли мәһулларын истисна едилмәси, хүсусән шәкәрли диабетә тутулмаздан әввәл ширнијә олан тәләбатларыны там өдәәјә өјрәнмиш ушагларда хошагәлмәз емосијалара сәбәб лур. Одур ки, хәстә ушаглар үчүн олан пәһризләрдән әкәрин әвәзедичиләриндән истифадә етмәк мәгсәдәујунлур. Онлардан сахарин ушагларын гидасында аз ишәлилә биләр, чүнки анчаг чаја вә ја гәһвәјә әлавә етмәк чүн истифадә олунмалыдыр. Әвәзиндә чохатомлу спиртәр олан ксилит вә сорбитдән кениш истифадә етмәк лар. Бунлар сәнаједә һәм тәмиз шәкилдә, һәм дә мәһсуларын тәркибиндә (лимонад, конфет, шоколад, торт, пеенје) бурахылыр. Лакин шоколад, торт кими мәһсулларын пәһризә дахил едилмәсинә јол вермәк олмаз, чүнки гларын мигдары чох олдуғундан, онлар мә'дәалты вәзиин азачыг апараты үчүн лазым олмајан јүк јарадар.

4. Пәһриздә јагларын бир гәдәр мәһдудлашдырылмаы лазымдыр, лакин бу, чәтин әријән јағларын, хүсусән әјван пијләринин там истисна едилмәси һесабына олмаыдыр. Битки јағларыны исә һәтта артыг мигдарда дахил диб, суткалыг расиону јағ һиссәсинин 50%-нә чатдырмаг әгсәдәујғундур.

5. Расионда јағ мүбадиләсинин вә дикәр мүбадиләнин рәвләринин нормал фәалијјәти үчүн мүһүм рол ојнајан липотроп маддәләрин јүксәк мигдарыны тә'мин етмәк ваибдир. Онларын мәнбәји јағсыз кәсмик, јағсыз мал әти ахшы олар ки, чаван һејванын әти (гојун әти, донуз әти), улаф вә дүјү сыјығыдыр.

6. Хәстә ушагларын гидаланма режими хәстәлијин ашланғыч мәрһәләсиндә вә ја ремиссијалар заманы (инулинотерапијаја даһа еһтијач олмадыгда) 4 дәфәли ола биләр. Хәстәјә верилән күндәлик калори ашағыдакы кими бөлүнүр: сәһәр јемәји – 40%, наһар јемәји – 40%, күнорта јемәји – 10%, шам – 20%. Мүаличәви гидаланма инсулинотерапија илә бирҝә апарылдыгда икинчи сәһәр је-

мәји вә икинчи шам јемәји шәклиндә әлавә гида гәбу
дахил едилмәлидир.

Просесин декомпенсасијасы заманы пәһризин характ ри дәјишнлир. Декомпенсасија заманы ганда глүкозаны консентрасијасынын артмасы вә онун чохлу мигдарда с диклә ифраз олунмасы, кечә диурезинин артмасы, сусу луг һиссинин јүксәлмәси, иштаһанын артмасы, ағырла ма һалларында ағыздан асетон гохусунун кәлмәси, орг низмин сусузлашмасы, гарачијәрин бөјүмәсн әламәтләр илә ашкар олур. Бу һалларда расиондан јағларын чых рылмасы, онун үмуми калорилијинин азалдылмасы мәсл һәт көрүлүр. Расионда карбоһидратларын, о чүмләдә асан мәнимсәниләнләрин (шәкәр, ширин мејвәләр, буғ чөрәји вә с.) мигдарынын артырылмасы мәгсәдәујғун с јылыр. Декомпенсасија әламәтләри јох оландан сонра тә ричән расиона јағлар дахил едилмәли вә пәһризин илки тәркиби бәрпа олунур. Просесин декопенсасијасы заман пәһриз дикәр истигамәтдә дәјишилир. Һәзм јолунун м ханики вә кимјәви гычыглардан горунмасы тәләб олуну олур кн, анчаг сүрткәчдән кечирилмиш (пүре вә ја суфл шәклиндә) јемәк верилир, екстрактив маддәләр, ефир ја лары, габа селлүлоза илә зәнкин олан һәр чүр гычыглан дырычы мәһсуллар расиондан чыхарылыр. Декомпенса сија шәкәрли диабети олан ушаглар үчүн хәстәлијин кә кинлик дәрәчәсиндән вә јашдан асылы олараг әрзаг мәһ сулларынын тәхмини күндәлик јығымы 19-чу чәвдәл верилир.

Чәдвәл

Декомпенсасијанын мүхтәлиф дәрәчәсиндә шәкәрли диабети ола мүхтәлиф јашлы ушаглар үчүн әрзаг мәһсуллары јығымы (г/күн

Мәһсулларын ады	Декомпенсасија дәрәчәси		
	Д/1	Д/2	Д/3
	Ушагларын јашы (илләрлә)		
	3-5	6-9	10-13
Буғда чөрәји	90	90	90
Човдар чөрәји	90	90	150
Јармалар	30	30	35
Суд	600	600	600
Хама	10	20	20

1	2	3	4
% jағлылығы олан кәсмик	30	50	50
Іендир	20	20	20
Көрә jағы	20	20	20
итки jағы	-	10	10
Әт	70	110	130
ә ја балыг	70	90	150
умурта ағы	60	60	60
Картоф	170	200	260
дикәр тәрәвәз	105	210	270
Тәзә мејвәләр	100	100	100
Турш киләмејвәләр	20	20	20
Шәкәр әвәзедичиләри (сорбит, силит вә ја фруктоза)	30	30	30
Кимјәви тәркиби:			
Зулаллар	59,9	67,7	74,7
Јағлар	52,6	63,0	64,7
Карбоһидратлар	200	132,9	278,2
Калорилик	1543,4	1803,6	1961,6

Сағалмыш хәстә ушағы стасионардан евә бурахаркән һрнзин тәләбләринә бүтүн өмрү боју әмәл етмәјин зәрн олдуғуну валидејнләринә изаһ етмәк лазымдыр.

Тез-тез раст кәлинән, ушагларын 5–10%-дә, бә'зи јеррдә исә даһа чохунда тәсадүф едилән патолокија пијнмәдир. Һәддән чох јемәк нәтичәсиндә мүстәгил хәстәк кими инкишаф едән биринчили пијләнмә вә мәркәзи нир системинин вә дахили секресија вәзиләринин мүхлиф хәстәликләри заманы синдромлардан бири кими кишаф едән икинчили пијләнмә ајырд олунур.

Ушагларда пијләнмәнин мүаличәси прннсипчә онун шлыларда мүаличәсиндән фәргләнир. Онун әсасыны етотерапија тәшкил едир.

Бу да организмдә мөвчуд олан јағ депоиарындан јағын фәрбәр олунмасына, гидаланма мәркәзинин ојанмасын азалдылмасына вә организмдә јағларын синтези оцесинин ләнкимәсинә көмәк кәстәрмәлидир. Бүтүн нлар расионда карбоһидратларын вә јағларын азалдылсы һесабына онун калорилијинин ендирилмәси јолу илә дә олунур. Лакин калорилик кәскин сурәтдә мәһдуашдырылмамалыдыр, чүнки бојатма вә онунла әлагәдар тенсив ассимилјасија просесләри шәраитиндә бу, мәнфи от балансына сәбәб олуб, ушағын бојатмасынын вә фики инкишафынын сүр'әтини азалда биләр.

Сонра пәһриз физиоложи чәһәтдән таразлашма
дыр. Зүлалларын мигдары јүксәлдилмәли, лакин су
лыг калорилик 25%-дән артыг олмамалыдыр. Чүнки а
туршуларынын һәддән артыг дахил олмасы инсулин
мүвафиг олараг, јағларын синтезини стимулә едир.

Хәстәлијин мәрһәләсини, ағырлашма дәрәчәсини
тинини дәгигләшдирмәк мәгсәдилә диетотерапија мү
нәсинә башламаздан әввәл хәстә ушаг стасионар шәра
дә нәзәрдән кечирилмәли вә дәгиг јохланмалыдыр. М
јинә мүддәтиндә ушаглара физиоложи чәһәтдән там
јәрли пәһриз тә'јин олунур ки, бу да һәддән артыг
ушагын евдә расиону илә мүгајисәдә артыг мүаличә
јылмалыдыр. Сонра пијләнмәнин дәрәчәсиндән асы
олараг узун мүддәт үчүн пәһриз тәртиб олунур. I–II
рәчәли пијләнмә амбулатор мүаличә едилә биләр, III
рәчәли пијләнмә исә јалныз стасионарда мүаличә олун
лыдыр. Белә хәстәнин мүаличәсиндә үмуми гајда нә
рин, чөрәјин јаша мүвафиг нормасынын 50%-нәдәк м
дудлашдырылмасындан, гәннады вә ундан биширилм
ширнијјат, макарон мә'мулатларынын, картофун, үзүм
әнчирин, хурманын истисна едилмәсиндән ибарәтд
Шәкәри сорбит вә ја ксилитлә әвәз етмәк лазым дејилд
чүнки онлар мә'дәалты вәзи апаратынын аз мигдарда
күнүн чохалмасы карбоһидратларын үмуми дахил ол
сыны артырыр.

Пијләнмәси III–IV дәрәчәли олан вә ја орта дәрәч
редуксија едилмиш пәһризлә хәстә ушагларын мүаличә
кифајәт гәдәр еффект вермәдикдә онлар "јүнкүл јем
күнләри илә азкалорили пәһризә кечирилирләр.

Ушагларда пијләнмәнин диетотерапијасы заманы
сионларын структуру, мәсләһәт көрүлән, гадаған еди
вә ја мәһдудлашдырылан мәһсул вә хөрәкләрин сијаһы
гидаланма режими јашлыларда олдугу кимидир. Бура
тәкчә гидаланманын мүхтәлиф олмасына, мәһсул вә
рәкләрин дадынын јахшы тә'мин едилмәсинә даһа
фикир верилмәлидир. Јашлыларда пијләнмәнин мүали
синдә олдугу кими, мәнфи енержи балансы јалныз рас
нун азалдылмасы илә дејил, һәм дә енержи иткисинин
тырылмасы, әлавә вә ја даһа күчлү физики јүклә тә'м
едилмәси јолу илә дә јарадыла биләр. Ушаглар үчүн
зики јүкүн ән мүнасиб формасы ачыг һавада һәрәки ој
лардыр.

...ллеркик хәстәликләр заманы мүаличәви гидаланма

Аллеркик хәстәликләр заманы диетотерапија 2 исти...әти нәзәрдә тутур: профилактик вә мүаличә. Профи...тик диетотерапија аллеркик реаксијалара мејли олан ...гларда тәтбиг едилир. Бу, минимум сенсибилизәедичи ...сијјәтләрә малик олан, башга сөздә, потенсиал анти... олан (аллеркик реаксијалар төрәтмәк габилијјәтли) ...сулларын кәскин сурәтдә мәһдудлашдырылмасына вә ...амамилә истисна едилмәсинә әсасланан пәһризин тә'...едилмәсиндән ибарәтдир. Потенсиал антикен олан ...суллар арасында еләләри вар ки, онларын истисна ...лмәси физиоложи чәһәтдән тамдәјәрли пәһризин ин...иб һазырланмасыны чәтинләшдирмир. Бунлара шоко... гәһвә, ситрус биткиләри, нар, јемиш, гара гарағат, чи...к, моруг, бал, балыг, гоз, көбәләкләр аиддир. Амма нә...ә чарпан сенсибилизәедичи габилијјәтинә бахмајараг, ...гларда һәмин мәһсуллара гаршы фәрди дөзүмсүзлүк ...д пәһриздән чыхарылмајан мәһсуллар да вардыр. Бун... инәк сүдү вә тојуг јумуртасыдыр. Сәнаједә тәтбиг ...дән јејинти әлавәләри (бојалар, консервантлар, әлвиј... пәһризә дахил олунмалыдыр. Екстрактив маддәләр, ...кин хөрәк ширәләри, дузлу хөрәкләр дә истисна еди... Бунлар өзлүјүндә антикен фәаллығына малик ...аса да, мә'дә-бағырсаг јолунун селикли гишасынын ...еримијасына сәбәб олур, бунунла да гида ...еркенләри үчүн онун кечиричилијини јүксәлдир.

Белә һипоаллеркен пәһриз физиоложи чәһәтдән там ...әрлидир. Зүлалын мигдары јаша ујғун нормаја мүва...дир, лакин тәркибиндә зүлал олан мәһсуллар ара...ндакы нисбәт физиоложи пәһриздә мәсләһәт көрүлән... фәргләнир: инәк сүдүнүн зүлалы мәктәбәгәдәр јаш... ушағын расионундан зүлала олан үмуми тәләбатын ...30%-ни (нормал 35–40% мүгабилиндә), мәктәб јашлы ...ағларын расионунда исә –20–25% (нормал тәхминән ...% мүгабилиндә) тәшкил едир. Тојуг јумуртасыны гәбул ...ркән јахшы дөзүлән хәстәјә һәфтәдә 2–3 әдәд јумурта ...аг хөрәк һазырламаг үчүн иштәдилә биләр. Әтин миг...ы 10–15% артырылыб, анчаг бу́гда биширилмиш вә ја ...ткәчдән кечирилмиш шәкилдә верилир. Карбоһидрат...ы башлыча олараг полисахаридләр (тахыл мәһсулла...нын вә картофун нишастасы) тә'мин едир. Садә шәкәр... мәһдудлашдырылыр, чүнки мајени дәнкитмәк габи...јәтинә көрә аллеркик илтиһабы күчләндирә биләр.

Галан чәһәтләрдән пәһриз мүвафиг јашлы ушагларı
физиоложи тәләбатына чаваб верир.

6 јашлы ушағын һипоаллерҝик пәһризинин тәхми
менјусу 20-чи чәдвәлдә көстәрилир.

Чәдвәл

6 јашлы ушағын һипоаллерҝик пәһризинин тәхмини менјусу
(бәдән күтләси – 22 кг)

Гида гәбулу	Мәһсуллар, хөрәкләр	Мигдары (г)	Зүлаллар	Јағла	Карбоһидратлар	Кка
1-чи сәһәр јемәји	Манна сыјығы (15%)	200	6,1	8,1	36,8	289
	Сүдлү суррогат, гәһвә	150	4,2	5,2	26,7	173
2-чи сәһәр јемәји	Јеркөкү илә бирликдә көләмдән салат, битки јағы илә	200	2,5	3,5	8,4	130
	Әт	50	7,5	3,7	-	65
	Човдар чөрәји	25	1,4	0,1	3,8	47
	Алма	200	0,8	-	18,5	7
Наһар	Хама илә тәрәвәз шорбасы	200	2,1	5,7	11,6	105
	Картоф пүреси	150	3,2	9,6	23,2	197
	Тәзә хијар	50	0,4	-	0,9	5
	Әт	100	15	10,4	-	154
	Човдар чөрәји	50	2,7	0,3	19,6	92
	Компот	150	0,4	-	22,2	55
	Кәсмик пудинги	150	10,8	13,6	15,6	220
Шам	Кисел	150	-	-	23,2	130
	Буғда чөрәји	50	3,5	0,6	24,9	118
Јатмаздан әввәл	Кефир	200	6,7	6,7	19,2	168
Чәми:		20,75	67,3	74,5	260	209
1 кг бәдән күтләсинә			3,1	3,64	12,0	9
Нисбәт				1:1,1:3,9		

Јүксәк витамин фәаллығына малик 2-чи груп фәр
гида аллерҝенләрини (бах јухарыда) пәһриздән чыхарм
вачиб олдугда, витаминләрин дәрман препаратларында
истифадә етмәк лазымдыр.

Дејиләнләрә мүвафиг олараг һәмин пәһризә ашағыдалар мәсләһәт көрүлүр:

а) етиоложи олараг гида сенсибилизасијасы илә әлагә олмајан аллерҝик хәстәликләри олан ушаглар;

б) потенсиал 1-чи груп антиҝенләр олан мәһсуллара ошы гида сенсибилизасијасынын клиник әламәтләри н ушаглар;

в) гида аллерҝијасынын профилактикасына еһтијачы н, јә'ни аллерҝик реаксијалара мејлли олан ушаглар.

Гида аллерҝијасы баш вердикдә пәһризи мүәјјәнләшмәк үчүн һансы мәһсулларын галаған олунмасыны әјјән етмәк лазымдыр. Гида аллерҝијасынын диагноскасынын ән мүһүм методу әтрафлы топланмыш анамздир ки, бу да гида расионунун тәркибилә хәстәлијин иник симптомлары арасында әлагәни мүәјјән етмәјә мәк едир". Истифадәси инкар олан препаратын гәбулу ә хәстәлијин клиник симптомларынын ашкар олунмасы асында кечән вахт бир нечә дәгигәдән 6–12 саатадәк ишә биләр.

Гида аллерҝенинин дахил олмасына чаваб олараг иншаф едән патоложи реаксијалар мүхтәлиф олуб, чох кт бир дејил, бир нечә орган вә системин зәдәләнмәси әкс етдирир. Ағыз әтрафында дәринин зәдәләнмәси, лин епителинин дистрофијасы, перианал дерматит гида лерҝијасы үчүн ән сәчијјәвидир. Һәзм апаратынын вә нәффүс органларынын патоложи реаксијалары сон рәчә мүхтәлифдир. Күндәлик расиона дахил олан мәһллара (суд, јумурта, әт, чөрәк, тәрәвәз) гарışы сенсибизасијанын диагнозуну мүәјјән етмәк хүсусилә тиндир, чүнки гида аллерҝени һәр күн расионла оргазмә дахил олдугда мәһсулун аллерҝенин гәбулу илә стәлијин симптомларынын ашкар олмасы арасында дәг вахт әлагәси итирилир. Бундан башга, антиҝен гыгландырычысы организмә даим дахил олдугда хәстәк әламәтләри өз кәскинлијини итирир, просесин хроикләшмәси баш верир. Бу исә гида аллерҝенләринин шкар едилмәсини даһа да чәтинләшдирир вә хәстәлијин огнозуну писләшдирир. Ушағын валидејнинин вә ја она ллуг едән тибб ишчиләринин гида күндәлији тутмасы лерҝени ашкар етмәкдә әһәмијјәтли көмәк көстәрмәјә бәб олур. Belә күндәлијин схеми 21-чи чәдвәлдә вериир.

Гида аллеркијасы олан хәстәнин гида күндәлијинин апарылмасынын нүмунәви схеми

Сутка үзрә саатла	Мәһсулла	Симп-томла	(нәзәрә чарпмасы вә вахты)					
	ады	миг-дары (г)	дәридә гашын	ағры (лока-лизаси јасы)	гусма	ис-һал	гарынд ағры	өдем дикә (лока лизас јасы
26.06 8.00	кефир	200	--	--	--	--	--	--
11.00	мал әти	50	++ 11.15	+++ 11.30 бел дөш				++ 11.30 үст додаг дил
	чиј кәләм	150			--	--	++ 12.00	
	күнәба-хан јағы	10 вә с.						

Күндәлијин әрзаг нормасынын тә'јини ашағыдак
шәртләрә әсасән фајдалы ола биләр: а) күндәлик әрза
мәһсулларынын даими јығымы һәкимин тә'јин стдиј
пәһриз фонунда апарылмалыдыр; б) экс костәрини ап
мнестик мүәјјән едилмиш мәһсуллар пәһриздән тамамил
чыхарылмалыдыр; в) хөрәк ширәләри, коскин вә дузлу хө
рәкләр, консервләшдирилмиш мәһсуллар пәһриздән ка
нар олунур; г) күндәлик пәһриз нормаларынын тә'јин
кедининдә экс косторини мүәјјән едилән мәһсуллар пәһ
риздән дәрһал чыхарылыр; г) инсанда екзема вә ја нејр
дермит шәклиндә аллеркија баш вердикдә күндәлик ги
даланма пәһризи илә мүаличәјә десенсибилизәедич
үсулла там вә ја һиссәви ремиссија әлдә едилдикдән сонр
башланыр; д) күндәлик пәһриз гидаланмасы апарылды
гы мүддәтдә картикостероид препаратларын гәбул
(дахилә вә мәлһәм шәклиндә) гадаған едилир.

Тәсвир едилән гејри-спесифик һипоаллеркик пәһри
мүаличә фонунда күндәлик гидаланма нормасынын апа
рылмасы башланыр. "Мүаличәви вә диагностик" пәһри
зин еффекти олмадыгда 5–7 күн мүддәтинә адрычыл ола
раг süд, әт, дәнли биткиләр кими мәһсуллар хәстәнин ги
да расионундан чыхарылыр. Мәһсуллардан биринин
истисна едилмәси илә дәјишдирилмиш белә пәһриз

ләрин бириндән истифадә етмәклә хәстәнин вәзијјәтини јахшылашдырмаг олар ки, бу һәлледичи диагностика сајыла биләр. Истисна едилмиш мәһсулун дөзүлмәдијинә там әмин олмаг үчүн клиник провокасија характерли сынаг гојмаг лазымдыр: дәјишилмиш пәһриз 5 күн мүддәтиндә тәтбиг олундугдан сонра сәһәр ачгарына хәстәјә аз дозаларда шүбһәли мәһсулдан верилир; аллеркијанын клиник симптомлары гајыдарса, демәли, мәһсул доғрудан да дөзүлмәздир.

Ишин сонракы мәрһәләси бир вә ја бир нечә мәһсула гаршы дөзүлмәзлик ашкар едилән хәстә ушаг үчүн фәрди пәһризин ишләниб һазырланмасындан ибарәтдир. Бу мәһсуллар потенсиал антикенләрин биринчи групуна аид олдугда, тамамилә пәһриздән чыхарылыр, онлар кимјәви тәркибинә вә калорилијинә көрә сјни дәјәрә малик олан, сенсибилизәедичи хүсусијјәтләри олмајан мәһсулларла әвәз едилир. Икинчи група аид мәһсуллар вә ја алләтән, онлардан бири дөзүлмәз олдугда гејри-спесфик һипоаллеркик пәһриздә әһәмијјәтли дүзәлиш тәләб олунур. Лакин бир гајда олараг, һәмин мәһсулларын дөзүлмәзлији әламәтләри ушаглар 3 јаша чатана гәдәр сакитләшир.

Буну нәзәрә алараг сүдә, јумуртаја, буғдаја, әтә гаршы дөзүлмәзликлә әлагәдар спесфик гида аллеркијаларынын диетотерапијасы принсипләри барәдә бурада мә'лумат вермирик. Мараглананлара хүсуси әдәбијјатдан (тәвсијә едилән әдәбијјат сијаһысына бах) истифадә етмәји мәсләһәт көрүрүк.

Буну гејд етмәји лазым билирик ки, һәмин група аид мәһсуллара гаршы спесифик аллеркијалар ушагларда һәлә кичик јашда ашкар олур вә гисмән расионал диетотерапијанын дахил олдугу мүаличәнин тә'сириндән, гисмән дә ушағын мә'дә-бағырсаг јолунун ферментатив барјер функсијаларынын јетишмәси нәтичәсиндә 3 јаша чатанадәк онларын клиник әламәтләри јох олур вә ја кәскин сурәтдә зәифләјир.

Ушагларда үрәк-дамар системинин хәстәликләри заманы гидаланма илә мүаличә

Ушагларда үрәк-дамар хәстәликләринин кениш даирәси заманы диетотерапија мүаличә процессинин әсас компонентләриндән бири кими тәтбиг олунмалыдыр. Мүхтәлиф хәстәликләр заманы онун өз хүсусијјәтләри мөвчуддур. Лакин һәмин груп хәстәликләри олан ушаглара тә'-

јин едилән бүтүн пәһризләрин әсасыны илк нөвбәдә үрә
әзәләсинин ганла тәчһизатынын вә үрәјин иш шәраити
нин јахшылашдырылмасына јөнәлдилмиш кардиотрофи
пәһриз тәшкил едә биләр.

Кардиотрофик пәһриз ашағыдакы принсипләрә әсасә
тәртиб едилир:

1. Гида зүлала көрә тамдәјәрли олмалыдыр, һәм дә з
лалын јалныз мигдары дејил, дәјәри дә вачибдир. Һејва
мәншәли зүлаллар расионда зүлалын үмуми мигдарыны
азы 50–55%-и гәдәр олмалыдыр, амма судун вә суд мә
сулларынын зүлалы һејван мәншәли зүлалларын азы ј
рысыны вә ја расиондакы үмуми зүлал мигдарынын 1/
һиссәсини тәшкил етмәлидир.

2. Миокардын зәдәләнмәси шәраитиндә енеркетик м
териал кими јағларын хүсуси әһәмијјәт кәсб етдијини н
зәрә алараг, пәһризин тәркибиндә зүлалын мигдары јаш
ујғун нормаја мүвафиг нәзәрдә тутулмалы, анчаг онда
артыг олмамалыдыр. Лакин јағлара олан күндәлик тәл
батын азы 1/3 һиссәси әвәз едилә билмәјән полидојм
мыш јағ туршуларынын әсас мәнбәји олан битки јағлар
илә тә'мин едилмәлидир. Хәстәјә әсасән асан һәзм олуна
јағлар верилмәлидир ки, гидада чатышмајан бә'зи вит
минләр бунларла бирликдә организмә дахил ола билси
Белә јағлара һәм битки јағлары, һәм дә кәрә јағы аидлир

3. Хәстәјә бујрулан карбоһидратларын мигдары јаш
мүвафиг нормаја әсасланмалыдыр. Селлүлоза илә зәнки
мәһсуллар кәскин сурәтдә мәһдудлашдырылмалы вә
истисна едилмәлидир, чүнки селлүлоза бағырсаг
гычгырма просесләрини күчләндирир. Бу да бағырсағы
көпмәсинә сәбәб олур вә үрәјин ишини хејли чәтинләш
дирир.

4. Витаминләрлә тә'минатын јахшы олмасы миокард
мүбадилә просесләринин јахшылашмасына көмәк едир.
B_1, B_2, C вә Д витаминләринин хүсуси әһәмијјәти варды
А вә Д витаминләринин әсас мәнбәји кәрә јағы, суда һә
олан витаминләрин мәнбәји тәрәвәз вә мејвәләр, бә'
јармалар (гарабашаг, јулаф), В групу витаминләрин
мәнбәји әт мәһсуллары, хүсусилә гарачијәр вә дана әт
лир.

5. Минерал маддәләрдән үрәк әзәләсиндә мүбади
просесләринин нормал кетмәси үчүн калиум, калсиу
магнезиум вә манган хүсусилә вачибдир. Калиум расион
ади гидаланма илә муғајисәдә јүксәк мигдарда дах
едилмәлидир. Гара кавалы, кишмиш, картоф, мал әти, к

охуд, помидор, јарпаглы тәрәвәз, килас, әрик, шафталы лиумла зәнкиндир. Калсиумун әсас мәнбәји суд мәhсулары, көј соған, чәфәри, гарабашаг вә јулаф јармалары, ркөку, јумуртадыр. Адлары чәкилән мәhсулларын чоху агнезиумла да зәнкиндир. Магнезиум арпа јармасында, кинчи нөв буғда унундан биширилмиш чөрәкдә дә чохур. Манган әрзаг мәhсулларында кениш јајылмышдыр гидаланма кифајәт гәдәр мүхтәлиф олдугда она олан ләбат өдәнилир.

6. Хәстәдә үрәк чатышмамазлығынын нәзәрә чарпан аләмәтләри (II–III дәрәчә) јохса, кордиотрофик пәhриздә узу хүсуси олараг мәhдудлашдырмаг тәләб олунмур. Ланн хөрәји дузламаг мәсләhәт дејил. Пәhризә чох дузлу лан мәhсуллар (шор хијар, сијәнәк вә с.) дахил етмәк гағандыр.

7. Мајени дә мәhдудлашдырмаг вачиб дејил, амма әрг мәhсулларынын вә хөрәкләрин тәркибинә дахил едионләри дә hесабламагла онун мигдары јаша мувафиг фиолокжи нормадан артыг олмамалыдыр.

8. Бөјүк hәчмдә гида гәбулуна јол вермәк олмаз, чүнки рын бошлуғу органларынын hәддән артыг ганла долмана сәбәб олур, бу исә үрәјин фәалијјәтинә мәнфи тә'сир өстәрир. Одур ки, үрәк патолокијасы олан ушаглар сағм ушаглара нисбәтән 1–2 дәфә чох једиздирилмәлидирәр (башга сөзлә, 5–6 дәфәлик гида гәбулу), hәм дә сонун јемәк јатмаздан азы 3 саат әввәл верилмәлидир. Бунн башга, бағырсагын көпмәсинә сәбәб олан (нохуд, лоб ағ баш колам вә с.) вә ојадычы тә'сирә малик јемәкләр үнд гәhвә вә чај, шоколад, әт вә балыг булјонлары вә с.) hриздән чыхарылмалыдыр.

6 јашлы ушаг үчүн кордиотрофик пәhризин тәхмини үндәлик менјусу верилир (г).

1-чи сәhәр јемәји: гарабашаг сыјығы – 200 г, булка – 0 г, јағ – 10 г, пендир – 30 г, чај – 150 г;

2-чи сәhәр јемәји: суда биширилмиш јумурта – 1 әдәд, ма – 100 г;

наhар: әтсиз шорба – 200 г, суда биширилмиш әтдән фстроганов – 100 г, пөртүлмүш тәрәвәз – 200 г, булка – г, кисел – 150 г;

күнорта јемәји: кефир – 250 г, ағ сухары – 20 г;

шам: хама илә кәсмик запеканкасы – 150 г, булка – 0 г, чај – 150 г,

јатмаздан әввәл 0,5 стәкан итбурну дәмләмәси верир.

Белә расионун енержи дәјәри 2378 ккал олуб, ашағыдакы кими бөлүнүр (јуварлаглашдырылмыш шәкилдә): 1-чи сәһәр јемәји – 30%, 2-чи сәһәр јемәји – 4%, наһар –32%, күнорта јемәји –8%, шам – 26%. Расионда 74 г зүлал, 94 г јағ, 291 г карбоһидратлар вардыр.

Үрәјин илтиһаб хәстәликләри заманы (ән чох бу ревматизмдән ибарәт олур) кардиотрофик пәһриз әсас көтүрүлүр, амма башлыча олараг чөрәјин мәһдудлашдырылмасы һесабына карбоһидратларын мигдары азалдылыр, хөрәк дузу күндәлик суткалыг норманын 1/3-дәк мәһдудлашдырылыр, екстрактив маддәләр тамамилә истисна едилир. Белә шәкилдә кардиотрофик пәһриз 10 а №-ли пәһризә (5-чи фәслә бах) јахынлашыр; мәсләһәт көрүлән вә истисна едилән әрзагларын вә хөрәкләрин сијаһысы 10 а №-ли пәһриздә олдуғу кимидир.

Үрәк чатышмамазлығы заманы диетотерапијанын әсас вәзифәләри ашағыдакылардыр:

а) үрәк-дамар системинә һәзм просесләри илә әлагәләр дүнән јүкүн сон дәрәчә азалдылмасы: бу расионун јалныз асан мәнимсәнилән мәһсуллардан тәртиб олунмасы, уһағын јелиздирилмәсинин сајынын артырылмасы вә гиданын бунлар арасында тәсвир едилән кардиотрофик пәһризә нисбәтән даһа бәрабәр бөлүндүрүлмәси; б) мајe вә дузларын бәрабәр нисбәтдә дахил едилмәси (натриумун мәһдудлашдырылмасы, калиумун артырылмасы) јолу илә су-дуз мүбадиләси нозулмаларынын гаршысынын алынмасы вә ја арадан галдырылмасы; в) расионун гәләви тәркибли гида маддәләри (сүд, тәрәвәз, нарын үјүдүлмәмиш ундан биширилмиш чөрәк, дүјү, јумурта вә с. илә зәнкинләшдирилмәси; г) хәстә уһагларын гидаланмасы физиолоҗи чәһәтдән тамдәјәрли олмалыдыр; бу принсипин позулмасы үрәк чатышмамазлығы әламәтләринин күчләнмәсинә сәбәб олур; г) ојадычы тә'сирә вә бағырсағын көпмәсинә сәбәб олан мәһсуллар тамамилә пәһриздән чыхарылмалыдыр.

Ган дөвранынын гејри-нормал әламәтләри нә гәдәр чох нәзәрә чарпарса, бир о гәдәр бүтүн бу тәләбатлар чидди әмәл олунмалыдыр. Онларын чоху кардиотрофик пәһризин структурунда öз әксини тапмышдыр. Онлан ән вачиб кәнарачыхма, хөрәк дузунун (II вә III дәрәчәли чатышмазлыг заманы күндә 1 грамадәк – бу тәхминән чиј мәһсулларын тәркибиндә олан мигдардыр: анҹаг дузсуз чөрәк верилир, јемәјә дуз вурулмур) вә мајенин мәһ

удлашдырылмасыдыр. Маје мигдары II вә III дәрәчәли атышмамазлыг заманы сидијин әввәлки күнлә олан әчминдән артыг олмамалыдыр.

Битки мәншәли әдвијјат (чәфәри, нанә, дәфнә јарпағы, ешниш, чирә вә с.) әлавә етмәклә јемәјин дадыны јахшылашдырмаг чох вачибдир. Кулинарија ишләнмәси вә мәһсулларын јығымы 5-чи фәсилдә тәсвир олунмуш 10а №-ли пәһриздә олдуғу кимидир.

10а столу фонунда јүнкүл јемәк тә'јин едилмәси һәфтәдә вә ја күндә 1 дәфә мәгсәдәујғундур. Ашағыдакы биргүнлүк расионлар мәсләһәт көрүлмүшдүр:

а) кәсмик – 300 г, сүд (вә ја кефир) – 400 мл, алма – 00 г, шәкәр - 50 г. Бунун тәркибиндә 56 г зүлал, 40 г јағ, 30 г карбоһидрат олмагла, енержи дәјәри 1157 килокалоридир;

б) биринчи расиона 400 г картоф әлавә едилир ки, бунун һесабына зүлалын мигдары 63 грама, јағлар – 42 грама, карбоһидратлар – 204 грама, енержи дәјәри исә 1580 кал-дәк артыр.

Белә јемәкләрә калиум пәһризләри дә мәсләһәт көрүлүр. 3 јашлы ушаг үчүн бир күндәлик калиум пәһризинин варианты ашағыда верилир. 1-чи сәһәр јемәји: сүдлү үјү сыјығы – 100 г, јаг – 5 г, дузсуз аг чөрәк – 50 г, илыг үд – 50 г; 2-чи сәһәр јемәји: чиј кәләм ширәси – 100 г, дузсуз аг чөрәк – 25 г, наһар јемәји; картоф шорбасы – 100 г, әләм котлети – 100 г, дузсуз аг чөрәк – 50 г, итбурну дәмәмәси – 100 г, күнорта јемәји: хырда доғраныб исладылмыш гара кавалы – 50 г; шам јемәји; габыгла духовкада биширилмиш картоф – 100 г, дузсуз аг чөрәк – 25 г, әрик ширәси – 100 г, јатмаздан әввәл: илыг сүд – 100 г.

Белә расионун кимјәви тәркиби: зүлаллар – 100 г, јағлар – 38 г, карбоһидратлар – 256 г, енержи дәјәри – 1674 кал.

Ушагларда кардиотрофик пәһризин тә'јин едилмәсинә әстәриш олан дистоник вәзијјәтләрдән һədди-бүлугдан әввәлки вә јенијетмә јашда тәсадүф едилән һипертонијаны гејд етмәк лазымдыр. Һипертонија заманы онун инкишафында холестерин мүбадиләсинин позулмасынын ролуну нәзәрә алмаг вә бир тәрәфдән, расионда тәркибиндә холестерин олан мәһсуллары (кәрә јағы, јумурта) азалтмаг, дикәр тәрәфдән исә – липотроп хүсусијјәтә малик маддәләрин мәнбәји олан мәһсуллары (сүд, сүд мәһсуллары, битки јағы, тәрәвәз) артырмаг лазымдыр. Мүаличәви

гидаланманын әсасыны исә јенә дә кардиотрофик пәһри тәшкил етмәлидир.

Инфексион хәстәликләр заманы мүаличәви гидаланма

Бир чох хәстәликләр кими инфексион хәстәликләри дә мүаличәсиндә диетотерапија вачиб јерләрдән бирин тутур. Һәм бактерија, һәм дә вирус мәншәли инфексио хәстәликләрин клиник вәзијјәти илк нөвбәдә төрәдичилә рин ифраз етдији вә ја онларын тәркибиндә олан токси маддәләрин (екзо-вә ендотоксинләр) ушаг организмин тә'сири илә мүәјјәнләшдирилир. Тохума вә органлар һә мин маддәләри бирләшдирир вә ганла бирликдә онлар зәрәрсизләшдирир. Гарачијәр үчүн хас олан антитокси функсија нәтичәсиндә бактериал вә вирус токсинләрини зәрәрсизләшдирилмәси просесләриндә о ән бөјүк рол о најыр. Организмин инфексијаја гаршы мүгавимәт көстәр мәк габилијјәти вә сон вәзијјәти, хәстәлијин ағырлашм дәрәчәси вә онун нәтичәси бу зәрәрсизләшдирмәнин та вә ја һиссәви олмасындан асылыдыр.

Токсинләрин инактивасијасы просесләринин интенси лији организмин иммун системинин функсионал вәзијјәт илә әлагәдардыр. Мә'дә-бағырсаг јолу ферментләрини фәаллығынын вә гарачијәрин функсионал габилијјәтини ролу да аз дејилдир. Организмин иммун системинин фун сионал вәзијјәти, өз нөвбәсиндә, тамамилә гидаланманы характери, о чүмләдән, организмин зүлалларла тә'ми олунмасынын сәвијјәси илә әлагәдардыр. Мүәјјән еди мишдир ки, расионда зүлалын мигдары һәр 1 кг бәдән чә кисинә көрә 1,5–2,0 грамадәк ендикдә, һәм спесифик ә чисимләрин сәвијјәси, һәм дә ушаг организминин гејр спесифик иммуноложи реактивлијинин көстәричиләр азалыр. Организмин иммуноложи статусуну сахламаг әвәз едилә билмәјән амин туршуларынын, полидојмамы јағ туршуларынын, витаминләрин, бир сыра минерал ма дәләрин мүсбәт әһәмијјәти сүбут едилмишдир. Одур к бүтүн инфексион хәстәликләрин диотерапијасынын әсас хәстә ушагларын физиоложи чәһәтдән тамдәјәрли, расио нал, таразлашмыш гидаланмасыны тә'мин етмәјә әса ланмалыдыр. Амма бә'зи бактериал вә вирус инфексијала ры заманы мүаличәви гидаланманын өз хүсусијјәтләр олмалыдыр.

Скарлатинин јүнкүл формалары заманы ади гидалан мадан јалныз аз кәнара чыхмаг тәләб олунур: дуз орт

рәчәдә (бәдән күтләсинин һәр 1 кг-на 0,15–0,2 грамадәк) әһдудлашдырылыр, чәтин әријән јағлар, гызардылмыш, әчә дә кәскин турш вә шор мәһсул вә хөрәкләр истисна дилир. Һејван мәншәли зүлалын әсас мигдары сүд мәһлларынын һесабына өдәнилир. Екстрактив маддәләрин игдары чох олан хөрәкләр мәһдудлашдырылыр. Һәтта линик сағалма даһа тез баш версә дә, бу мәһдудијјәтләр стәлијин 24–25-чи күнләринәдәк галыр.

Нәзәрә чарпан интоксикасија әламәтләри (клиник кешин орта ағырлыглы вә ағыр вариантлары) олдугда һризи су-шәкәр паузасы илә тә'јин едирләр: 6–8 саат ərндә ушаг кичик порсијаларла 250–350 мл маје (5% шәрлә гајнанмыш су вә ја чај, јахуд да 5%-ли глүкоза мәһлу) ичир. Сонра сүд, кефир, кәсмик, даһа сонра сыјыгр, тәрәвәз пүреси верир вә 4–5-чи күндән хәстәлијин нкүл формалары олан хәстәләр үчүн мәсләһәт көрүлүш јемәјә кечирләр.

Иринли септик ағырлашмалар төрәндикдә расионда јван мәншәли зүлалын мигдарыны јаша ујғун нормаја сбәтән 10–15% артырмаг ширәләрин чешидини чохалтг, буғда көпәји һәлими дахил етмәк мәсләһәт көрүлүр.

Сағалма дөврүндә нефропатија, диффуз, гломерулофрит, миокардит шәклиндә аллеркик ағырлашмалар рәндикдә, дәрман мүаличәси илә јанашы, ушағы гејриесифик һипоаллеркик пәһризә (јухарыда бах) кечирмәк зымдыр.

Дифтеријанын јүнкүл формалары заманы скарлатинин нкүл формаларында олдуғу кими, пәһриз тәтбиг едир. Дифтеријанын јајылмыш субтоксик вә токсик формары заманы дузу даһа чидди (һәр 1 кг бәдән күтләсинә грам нормајадәк) мәһдудлашдырмаг, гара кавалы, шмиш, јеркөкү ширәси, һәлим вә шорбалар һесабына лиумун мигдарыны артырмаг, пәһризә сүд – битки хактери вермәк лазымдыр. Нефротик синдром заманы дун мүтләг мигдарыны суткада 0,5 грамадәк, зүлалы һәр кг бәдән күтләсинә 2 грамадәк азалдыб, јағлары вә карһидратлары азалтмамаг вә пәһризин сүд – битки харакри сахламаг лазымдыр. Јемәјин дадыны јахшылашдырг үчүн она лимон, нар ширәси, хама әлавә едилир. Гида булунун сајы күндә 7–8 дәфәјә чатдырылыр (сонунчу тмаздан 2,5–3 саат әввәл). Дифтерија инағ заманы әсан дуру, илыг јемәјин кичик порсијаларла суткада 8–10 фә вә арада аз-аз 5–10%-ли глүкоза мәһлулу, 5% ширин ј, ширин мејвә ширәләри вермәк лазымдыр.

Менингококк инфексијасы заманы јаша мүвафиг нор
илә мүгајисәдә һејван мәншәли зүлалын мигдары
5–10%, витаминләрин хүсусән А витамининин (јеркә
ширәләрин, һәлимләр, шорбалар шәклиндә) күндәлик д
засыны 1,5–2 дәфә артырмаг, екстрактив маддәләри, х
рәк ширәләрини, соуслары вә ушаг гидасынын вачиб ко
понентләри олмајан дикәр потенсиал аллеркенлә
(ушагларда аллеркик хәстәликләрин мүаличәсинә да
бөлмәјә бах) истисна етмәклә пәһризин аллеркен хассә
рини минимума ендирмәк мәсләһәт көрүлүр. Һәмчин
аллерголоκик анемнезин мә'луматларыны рәһбәр тутм
лазымдыр.

Көјөскүрәк заманы ади, физиоложи чәһәтдән тамдәј
ли расион тә'јин едилә биләр вә јалныз хәстәлијин кулм
насијасы дөврүндә, 2–3-чү һәфтәдә гусма илә бирлик
гычолма характерли өскүрәк тутмалары тезләшдик
тез-тез, күндәлик 8 дәфә гида гәбулуна кечәрәк, һәр дә
јемәјин һәчмини мүвафиг сурәтдә азалтмаг мәсләһәт к
рүлүр.

Вирус инфексијалары (гызылча, мәхмәрәк, грип) з
маны хәстәләр физиоложи чәһәтдән тамдәјәрли раси
алмалыдырлар. Амма јемәјин механики вә кимјәви тә'си
ләриндән горујучу хүсусијјәтләрини тә'мин едиб, ил
һалда вермәк јахшыдыр, тәркибиндә кифајәт гәдәр вит
минләр олмалыдыр. Хәстәлијин интоксикасија әламәтл
ри илә кедән ағыр формалары заманы 4–6 саатлыг су-ш
кәр паузасына (250–350 мл мајe – гајнанмыш су, 5%-
глүкоза мәһлулу, 5%-ли шәкәрли чај – кичик порсијала
ла) вә сонра 7 дәфәли гида гәбулуна кечәриш вардыр: ә
вәл – кефир верилир, сонра - дуру сыјыглар, кисел, компо
тәрәвәз пүреси әлавә едилир, тәдричән, 5 күн әрзин
ади пәһризә кечирилир. Интоксикасија әламәтләри уз
мүддәт галдыгда су-шәкәр паузасыны тәкрар етмәк л
зымдыр.

Бағырсаг дисфунксијалары олдугда диетотерапија д
зентерија вә колит–инфексијалар заманы олдуғу ки
апарылыр.

Гызылча заманы чох вахт колит әламәтләри инкиш
едир. Белә һалларда зүлалларын вә карбоһидратлар
мигдарыны азалтмадан, јағларын мигдарыны јаша мү
фиг норманын 1/3-и гәдәр азалтмаг мәсләһәтдир. Пәһр
сүд-битки характерли олмалы вә јалныз хәстәлијин 5-
чы күнләриндән, бағырсаг позулмалары сакитләшдик

ымадыр.

Ушагларда су чичәји заманы, хүсусән јүксәк риск групундан оланларда, ағыз бошлуғунун вә гида борусунун ениш зәдәләнмәләри (бә'зән ерозијаларын инкишафы илә бирликдә) мүмкүндүр ки, бунун да нәтичәсиндә гидаланма просеси ағрылы олур. Пәһриз дуру, илыг, кимјәви чәһәтдән горујучу, амма физиоложи чәһәтдән тамдәјәрли олмалыдыр.

Епидемик паратит вахты чејнәмә мүддәти ағрыја вә һәзм вәзиләринин функсијаларынын азалмасына көрә, јемчинин јемәк әсасән дуру олдугда хәстә механики вә кимјәви тә'сирләрдән горунмалыдыр. Бол тәрәвәз вә мејвәләр әлавә етмәклә сүд-битки пәһризинә үстүнлүк верилир. Ушаглара тез-тез гајнанмыш су, 0,5%-ли шәкәрли чај, итбурну дәмләмәси, ширәләр верилмәлидир.

Јүнкүл вә орта ағырлыгла *грип* заманы ушаглар ади гајдада гидалана биләрләр. Нәзәрә чарпан интоксикасија, респиратор, тәнкнәфәслик әламәтләри заманы су-шәкәр паузасына (јухарыда бах) көстәриш вардыр, сонра тәдриҹән, 4–5 күн әрзиндә физиоложи чәһәтдән тамдәјәрли, амма әсасән дуру, илыг, сүд-битки пәһризинә кечирилир.

Дезинтерија вә бағырсаг инфексијаларынын дикәр формалары заманы, хәстәлик јүнкүл вә орта ағырлыгда кетдикдә, пәһриз физиоложи чәһәтдән тамдәјәрли, амма асан һәзм олунан мәһсуллардан ибарәт олмалыдыр, (исһалла әлагәдар онун бағырсагдан сүр'әтлә кечдијини нәзәрә алараг), лдына көрә сон дәрәчә мүхтәлиф (хәстә ушагларын иштаһасынын азалмасы илә әлагәдар олараг) вә тәркибиндә һәзм јолунун селикли гишасыны гычыгландыран маддәләр олмалыдыр.

Токсикоз әламәтләри (әсәбилик, башағрысы, јухунун писләшмәси, гыздырма, дефекасијанын тезләшмәси вә с.) илә мүшајиәт олунан бағырсаг инфексијалары заманы диетотерапијаны 1–2 күн ачлыг күнү илә башламаға көстәриш вардыр. Хәстәјә кичик порсијаларла аз шәкәр гатылмыш (5%-дәк шәкәр) чај вә ја итбурну дәмләмәси верилир. Сонра кефир вә ја асидофил күнләри мәсләһәт көрүлүр; алма күнләри дә мүмкүндүр. Хәстәләрә күн әрзиндә кичик порсијаларла јашдан асылы олараг, 500–1000 мл турш сүд ичкиси вә ја алма ширәси, јахуд да һәмин мигдарда чиј алмадан һазырланмыш пуре верилир. Бу, адәтән, хәстәлик әламәтләринин тез сакитләшмәсинә сәбәб олур. Илтиһаб әлејһинә тә'сирә малик каротин

пүре, шорба, һәлим шәклиндә јеркөкү көстәрилә биләр. Токсикоз әламәтләри сакитләшдикчә гида јүкү артырылыр вә әввәлчә суд вә тәрәвәз, сонра һәм дә әт (суда, буғда биширилмиш, дөјүлмүш әтдән) хөрәкләри дахил етмәклә тәдричән ади, амма горујучу пәһризә кечирилир.

Токсикоз хүсусилә кәскин ашкар олдугда, "ач" күнләрдән сонра зүлал мигдарынын јүксәк олдуғу пәһризә кечмәк вардыр, чүнки карбоһидратларын үстүнлүк тәшкил етдији пәһриз дефекасијанын нормаллашмасыны ләнкидир.

1-чи ӘЛАВӘ

Азәрбајҹанда јашајан, физики әмәклә мәшғул олмајан јашлы әһалинин енержијә, зүлаллара, јағлара вә карбоһидратлара тәләбаты

Ҹинсијјәт, јаш (илләр)	Енержи (ккал)	Зүлаллар (г)		Јағлар (г)		Карбоһидратлар
		Ҹәми	о ҹүмләдән һејван мәншәли	Ҹәми	о ҹүмләдән битки јағлары	
Кишиләр						
18-20	2700	86	47	98	24	359
21-39	2600	83	45	94	23	347
40-59	2450	79	43	88	22	327
Гадынлар						
18-20	2300	74	41	84	21	308
21-39	2200	71	39	80	20	294
40-59	2100	68	38	77	19	282

2-чи ӘЛАВӘ

25-30 нормал бәдән күтләси (А. А. Покровскијә көрә)

Бој (см)	Кишиләр (кг)			Бој (см)	Гадынлар (кг)		
	дар дөш гәфәси	нормал дөш гәфәси	енли дөш гәфәси		дар дөш гәфәси	нормал дөш гәфәси	енли дөш гәфәси
155	49,3	56,0	62,2	152,5	47,8	54,0	59,0
157,5	51,7	58,0	64,0	155	49,2	55,2	61,0
160	53,5	60,0	66,0	157,5	50,8	57,0	63,1
162,5	55,2	61,7	68,0	160	52,1	58,5	64,8
165	57,1	63,5	59,5	162,5	53,8	60,1	66,3
167,5	59,3	65,8	71,8	165	55,3	61,8	67,8
170	60,5	67,8	73,8	167,5	56,6	63,0	69,0
172,5	63,3	69,7	76,8	170	57,8	84,0	70,0
175	65,3	71,7	77,8	172,5	59,0	65,2	71,2
177,5	67,1	73,5	79,5	175	60,3	66,5	72,5
180	68,9	75,2	81,2	177,5	61,5	67,7	74,9
182,5	70,9	77,2	83,6	180	62,7	68,9	76,7
185	72,8	79,2	85,2	182,5	63,9	70,1	78,2

Гејд: 30-дан јухары јашда ҹәдвәлә мүгајисәдә бәдән күтләсинин кишиләр үчүн 2,5-6 кг, гадынлар үчүн 2,5-5 кг артыг олмасына (јаш чох олдугча даһа артыг) јол вериләбилләр.

Јашлы шәхсин гида маддәләринә тәләбаты (орта рәгәмләр)

Гида маддәләри	Күндүз тәләбат	Гида маддәләри	Күндүз тәләбат
Зүлаллар, 2	80-100	Манган	5-10
о чүмләдән, һејван мәншәли	50	Магнезиум	300-500
Јағлар	80-100	Мис	2
о чүмләдән, битки јағлары	20-25	Молибден	0,5
Полидојмамыш јағ		Натриум	4000-6000
туршулары	2-6	Селен	0,5
Фосфолипидләр	5	Фосфор	1000-1500
Холестерин	0,3-0,6	Флүоридләр	0,5-1,0
Карбоһидратлар	400-500	Хлоридләр	5000-7000
о чүмләдән нишаста	400-450	Хром	0,2-0,25
Моно- вә дисахаридләр	50-100		
Витаминләр, мг		Синк	10-15
аскорбин туршусу (с)	50-70		
Биотин	0,15-0,8	Әвәз едиләбилән амин туршулары, г	
Серозит	0,5-1,0	аланнн	3
Калсифероллар (Д)	0,0025-0,01	аркинин	5-6
Каротиноидләр	3,5	аспаркин туршусу	6
Липој туршусу	0,5	Һистидин	1,5-2
Пантотен туршусу (B3)	5-10	Глутамин туршусу	16
Ниатсин (PP)	15-20	Пролин	5
Пиридоксин (B6)	2-3	Сернн	3
Ретинол (A)	1,5-2,5	Тирозин	3-4
Рибофлавин (B2)	2,0-2,5	Систнн	2-3
Рутин (р)		Әвәзедиләбнлмәјән амин туршулары, г	2-3
Тиамин (B)	25	Валин	3-4
Токофереллар (Е)	1,5-2,0	Изолејсин	3-4
Филлохинонлар (К)	5-30	Лејсин	4-6
Фоладин (B5)	1,5-2,5	Лизин	3-5
Сианкобаламин (B12)	0,2-0,4	Метионин	2-4
	0,002-0,005	Тнринторан	1
Минерал маддәләр, мг			
Дәмир	15	Су, г	1750-2000
Калиум	2500-3000	о чүмләдән ичилән	800-1000
Јодидләр	0,1-0,2	шорбаларда	250-500
Калсиум	800-1000	дикәр мәһсулларда	700
		Үзви туршулар, г	2
Кобалт	0,1-0,2	Баллает маддәләри (селлүлоза, пектинләр вә с.)	25

Мүаличә профилактика мүәссисәләриндә бир хәстә үчүн әрзаг мәһсулларынын суткалыг јығымы (грамларла мигдары) Кечмиш ССРИ Сәһијјә Назирлијинин 14.06.1989-чу ил тарихли 369 N-ли әмриә мүвафиг олараг)

Мәһсулларын адлары	Хәстәхананын шө'бәләри					
	үмум	онко-ложи	нефр ложи	гастро ентро ложи	ендо-крино ложи	һема-толо-жи
вдар чөрәји	150	150	150	100	200	150
алсыз, кәпәкли буғда әји	200	200	200	250	150	200
гда уну	15	15	5	10	15	15
ртоф нишастасы	5	5	10	10	-	5
карон мә'мулаты	20	20	20	30	-	20
малар, чәми о ләдән	80	80	80	80	70	80
әбашаг	15	15	20	15	30	15
ркулес, јулаф	15	20	20	15	20	15
нна	15	15	10	20	5	20
ү	15	15	10	15	5	15
ы	5	5	5	5	0	5
па	5	5	5	5	5	5
да	5	5	-	-	5	5
ғыдалы	3	-	-	3	-	-
о	2	-	10	-	-	-
ртоф	400	400	400	300	250	400
рәвәз, чәми о ләдән,	400	400	600	575	790	400
е вә ја турш кәләм	200	100	200	200	350	200
ш соған	20	20	20	15	30	20
ундур	55	65	100	115	70	55
соған	15	20	15	15	10	15
фәри, шүјүд, кәрәвиз	15	15	15	15	15	15
кәкү	60	160	230	135	249	60
р хијар, помидор	10	-	-	-	50	10
ј нохуд	25	25	20	20	25	25
е мејвәләр	100	120	250	150	150	260
у мејвәләр	30	30	20	10	40	30
вә, тәрәвәз ширә-и	100	100	100	100	150	100

Јај тәрәвәзи (помидор, хијар, бадымчан, гырмызы турп, күл кәләми, ширин нот, балгабаг вә с.) мүвафиг мөвсүмдә гыш тәрәвәзи әвәзинә ишләдилир.

1	2	3	4	5	6
II категоријалы мал ети вә әлавә мәһсуллар	125	125	75	150	125
гуш	25	25	25	25	25
балыг вә мәһсуллары	100	100	100	100	100
Колбаса, сосиска	10	12	-	-	20
кәсмик	70	9	100	100	150
пендир	15	15	-	15	20
јумурта (әдәд)	1	1	1	1	1
кефир	100	200	200	100	200
сүд	300	200	200	100	200
Кәрә јағы, еридилмиш јағ	40	40	60	40	30
Битки јағы	20	20	40	20	20
Хама	20	20	40	30	30
шәкәр, мүрәббә, печенје, гәннады мәмулаты	60	60	60	60	15
Чај	2	2	2	2	2
Гәһвә, какао	1	-	1	1	1
Желатин	0,5	0,5	-	0,5	0,5
Маја	1	1	1	1	1
Дуз	6	6	6	6	6
Томат-пүре, томат паста	3	3	5	-	5
Итбурну	20	20	6	20	20

Гејд. Мәһсулларын мәсләһәт көрүлән орта суткалыг јығымл пәһризләри тәртиб етмәк вә онлар үчүн нәзәрдә тутулан мәһсул ры тиҹарәт сатышы базасында сифариш етмәк үчүн әсасдыр.

Мүаличә профилактика мүәссисәсинин гида блокунда мәһсул рын олмасындан асылы олараг әвәз етмәк мүмкүндүр (4а аә 4в ли әлавәләр).

Мәһсулларын орта сутка јығымларындан апарылан диетотер нын дүзкүнлүјүнү гијмәтләндирмәк үчүн ме'јар кими истифадә мәк олмаз, чүнки мәһсулларын фактик јығымындакы мәвсүмн

н, jаj, jаз, пајыз), еләчә дә тутарлыг көстәричиләри ...
ымынын мүхтәлиф көстәричиләри илә әлагәдар олараг
сулларын мүхтәлиф јерләр үчүн фактики орта суткалыг норма-
ı һәм мәһсулларын нүмунәви суткалыг јығымындан, һәм дә
бириндән хејли фәргләнә биләр. Апарылан пәһриз мүаличәсинин
үлүјүнә нәзарәт хәстәләрин алдыглары пәһризләрин мәсләһәт
лән характеристикалара мүвафиг кәлмәсини (мәһсул вә хөрәк-
н јығымына, һазырланмасы техникасына, кимјәви тәркибинә вә
жи дәјәринә көрә) јохламаг вә пул вәсаитиндән илин хвартала-
үзрә бәрабәр сурәтдә истифадә етмәк јолу илә һәјата кечирил-
ндир.
Чөрәјин нормасы онун фактик ишләдилмәсинә мүвафиг олараг
цыла биләр; чөрәкдән галан вәсаитдән дикәр мәһсулларла екви-
ит әвәз етмәк үчүн истифадә едилә биләр.
Бә'зи пәһризләрин фактик гијмәти һәмин мүаличә мүәссисәсиндә
ланмаја ајрылан пул вәсаити һәддиндә тибби көстәришләрдән
ы олараг тәрәддүд едә биләр.

4а №-ли Ә Л А В Ә

әриз хөрәкләри һазырлајаркән мәһсулларын гаршылыглы әвәз едилмәси чәдвәли (14.VI.1989-чу ил тарихли 369 №-ли әмр)

әвәз едилән мәһсуллар	мәһсулун күтләси (брутто кг)	Әвәз едән мәһсул	Мәһсулу еквивалент күтләси (брутто), кг	Кулинарија ишләнмәси
1	2	3	4	5
сыз јумурта	1,00	Јумурта меланжы	1,00	Јумуртадан һазырланмыш хөрәкләрдә, запеканкаларда, ун мә'мулатында
сыз јумурта	1,00	Јумурта тозу	0,28	Јумуртадан һазырланмыш хөрәкләрдә, запеканкаларда, ун мә'мулатында
з инәк јағы	1,00	Кәндли јағы	1,13	Кулинарија мә'мулатында вә хөрәкләрдә
з инәк јағы	1,00	Инәк јағы (һәвәслә)	1,06	Кулинарија мә'мулатында вә хөрәкләрдә
з инәк јағы	1,00	дузлу инәк јағы (дузу 0,02 кг азалтмагла)	1,00	Гијмәләрдә
з инәк јағы	1,00	әридилмиш инәк јағы	0,84	Гијмәләрә вә кулинарија мә'мулатына гатмаг үчүн
бахан јағы	100	Арахис, гарғыдалы,	1,00	Сојуг хөрәкләрдә, ба-

		jағы		хөрәклөрдә вә с.
Тәмизләнмиш күнәбахан jағы	1,00	Тәмизләнмәмиш күнәбахан jағы	1,00	Сојуг, тәрәвәз хөр лериндә
Пастеризә олунмуш инәк сүдү	1,00	Пастеризә олунмуш jағсыз инәк сүдү (дузсуз инәк сүдүнүн гатыланмасыны 0,04 кг артырмагла)	1,00	Шорбаларда, со ларда, јумуртадан рәклөрдә, ширин рәклөрдә, сыјыглар
Пастеризә олунмуш сүд	1,00	Jағсызлашдырылмыш гуру инәк сүдү (дузсуз инәк jағынын гатылмасыны 0,04 кг артырмагла)	0,09	Шорбаларда, со ларда, јумуртадан зырланмыш хөр ләрдә, ширин хөр ләрдә, сыјыгларда
Пастеризә олунмуш сүд	1,00	Гуру гајмаг (дузсуз инәк jағы гатылмасыны 0,04 кг азалтмагла)	0,16	Сүдлү сыјыгларда
Пастеризә олунмуш сүд	1,00	Шәкәрли гатылашдырылмыш үзлү сүд (шәкәрин гатылмасыны 0,17 кг азалтмагла)	0,38	Ширин хөрәклөр шорбаларда, соусл да вә ичкиләрдә
Пастеризә олунмуш сүд	1,00	Стерилизә олунмуш гатылашдырылмыш сүд (банкаларда)	0,46	Шорбаларда, со ларда, ширин хөр ләрдә, ичкиләрдә
Пастеризә олунмуш сүд	1,00	Шәкәрли гатылашдырылмыш гајмаг (дузсуз инәк jағынын гатылмасынын 0,07 кг вә шәкәрин 0,18 кг азалдылмасы	0,48	Сүдлү сыјыгларда
Шәкәр тозу	1,00	Ксилит, сорбит-3	1,00	Ширин хөрәклөрдә
Шәкәр тозу	1,00	Тәбии бал	1,25	Ичкиләрдә, кисел муссда, желедә
Шәкәр тозу	1,00	Тәмизләнмиш шәкәр пудрасы	1,00	Ширин хөрәклөр запеканкаларда, динглөрдә
Повидла чеми	1,00	Мејвә - килә-мејвәли мармелад (кәсилмиш)	0,84	Ширин хөрәклөрдә
Повидла чеми	1,00	Мүрәббә (тумсуз)	1,00	Ширин хөрәклөрдә
Картоф нишастасы (гуру)	1,00	Картоф нишастасы (50% нәмлији олан)	1,60	Киселдә, ширин ш баларда
Картоф нишастасы	1,00	Гарғыдалы нишастасы	1,50	Сүдлү киселдә, же дә
Пресләнмиш чөрәк мајасы	1,00	Гуру чөрәк мајасы	1,00	Ичкиләр һазырла үчүн

ә помидор мат)	1,00	Гуру маддәләрин мигдары 12% олан томат пүреси	0,46	Шорбаларда, соусларда, тәрәвәзи пәртәркән
ә помидор мат)	1,00	Гуру маддәләрин мигдары 15% олан томат пүреси	0,87	Шорбаларда, соусларда, тәрәвәзи пәртәркән
ә помидор мат)	1,00	Тәбии томат ширәси	1,22	Шорбаларда, соусларда, тәрәвәзи пәртәркән
ә помидор мат)	1,00	Консервләр тәбии бүтөв помидорлар (кирдә мејвәләр)	1,70	Сојуг хөрәкләрдә вә гарнирләрдә
ә помидор мат)	1,00	Консервләр тәбии помидорлар (кавалыјабөнзәр мејвәләр)	1,42	Сојуг хөрәкләрдә вә гарнирләрдә
ә соған, көвәр	1,00	Тәзә көј соған	0,95	Шорбаларда, сојуг хөрәкләрдә, гарнирләрдә, тәрәвәздән һазырланмыш хөрәкләрдә
у маддәси % олан томат еси	1,00	Тәбии томат ширәси	2,66	Шорбаларда, соусларда, әти, балығы, тәрәвәзи пәртәркән
у маддәси % олан томат еси	1,00	Гуру маддәси 15% олан томат пүреси	0,30	Шорбаларда, соусларда, әти, балығы, тәрәвәзи пәртәркән
у маддәси % олан томат еси	1,00	Гуру маддәси 25-30% олан томат пастасы	0,40	Шорбаларда, соусларда, әти, балығы, тәрәвәзи пәртәркән
у маддәси % олан томат еси	1,00	Гуру маддәси 35-40% олан томат пастасы	0,30	Шорбаларда, соусларда, әти, балығы, тәрәвәзи пәртәркән
у маддәси % олан томат еси	1,00	Гуру маддәси 37% олан дузлу томат пастасы (дузун гатылмасыны 0,03 кг азалтмагла)	0,40	Шорбаларда, соусларда, әти, балығы, тәрәвәзи пәртәркән
ә алма	1,00	Бүтөв алмалар 0,8 јарым, дөрддә бир шәкәр шәрбәтиндә (гајнара верилмиш тез дондурулмуш)	0,78	Ширин хөрәкләрдә
ә мөрсин	1,00	Тәзә гушүзүмү	1,00	Көләмдән һазырланмыш саатларда, ширин хөрәкләрдә

Зүлаллара вə карбоhидратлара көрə мəhсулларын əвəз едилмəси чəдвəли

Мəhсулларын ады	мəhсулларын нетто мигдар	Кимјəви тəркиби			Суткалыг рационa əлавə етмəли вə ја нстисна етмəли
		зүлалла	јағлар	карбоhидратлар	
1	2	3	4	5	6
Чөрəјин əвəз едилмəси (зүлаллара вə карбоhидратлара көрə)					
1 нөв буғда уну	100	7,6	0,9	40,7	
Садə формалы арпа чөрəјн	150	8,26	1,5	48,1	
1 нөв буғда уну	70	7,42	0,84	48,16	
1 нөв макарон, вермишел	70	7,40	0,91	48,72	
Манна јармасы	70	7,91	0,49	50,12	
Картофун əвəз едилмəси (карhобидратлар үзрə)					
Картоф	100	2,0	0,4	17,3	
Чуғундур	190	2,85	-	17,29	
Јеркөкү	240	3,12	0,24	17,04	
Ағ баш көлөм	370	6,66	0,37	17,39	
1 нөв макарон, Вермишел	25	2,67	0,32	17,40	
Манна јармасы	25	2,82	0,17	17,9	
Биринчи нөв буғда чөрəјн	35	2,66	0,311	17,39	
Гəлнбдəн чыхмыш садə арпа чөрəји	55	3,05	0,55	17,64	
Тəзə алманын əвəз едилмəси (карбоhидратлара көрə)					
Тəзə алма	100	0,4	-	9,8	
Гурудулмуш алма	15	0,48	-	9,69	
Гуру гајсы (тумсуз)	15	0,78	-	8,25	
Гара кавалы	15	0,34	-	8,67	
Сүдүн əвəз едилмəси (зүлала көрə)					
Сүд	100	2,8	3,2	4,7	
Көсмик (јағсыз)	20	3,34	1,8	0,26	
Көсмик (јағлы)	20	2,8	3,6	0,57	
Пендир	10	2,68	2,73	-	
I категоријалы мал əти	15	2,79	2,1	-	
II категоријалы мал əти	15	3,0	1,24	-	
Балыг (треска филеси)	20	3,2	0,12	-	

атегоријалы мал и	100	18,6	14,0	-	
категоријалы мал и	90	18,0	7,47	-	jaғ+6 г
смик (jaғсыз)	110	18,3	9,9	1,43	jaғ+4 г
смик (jaғлы)	130	18,2	23,4	3,7	jaғ+9 г
лыг (треска филе-)	120	19,2	0,72	-	jaғ+13 г
мурта	145	18,4	16,67	1,01	
Балығын əвəз едилмəси (зүлала көрə)					
лыг (треска лeси)	100	16,0	0,6	1,3	
атегоријалы мал и	85	15,81	11,9	-	jaғ-11 г
категоријалы мал и	80	16,0	6,64	-	jaғ-6 г
смик (jaғсыз)	100	16,7	9,0	1,3	jaғ-8 г
смик (jaғлы)	115	16,1	20,7	3,27	jaғ-20 г
мурта	125	15,87	14,37	0,87	jaғ-13 г
Кəсмиjин əвəз едилмəси (зүлала көрə)					
смик (jaғсыз)	100	16,7	9,0	1,3	
атегоријалы мал и	90	16,7	12,6	-	jaғ-3 г
категоријалы мал и	85	17,0	7,47	-	-
лыг (треска филе-)	100	16,0	0,6	-	jaғ+9 г
мурта	130	16,51	14,95	0,91	jaғ-5 г
Јумуртанын əвəз едилмəси (зүлала көрə)					
мурта - 1 әдәд	40	5,08	4,6	0,28	
смик (jaғсыз)	30	5,01	2,7	0,39	
смик (jaғлы)	35	4,9	6,3	0,99	
ндир	20	5,36	5,46	-	
атегоријалы мал и	30	5,58	4,2	-	
атегоријалы мал и	25	5,0	2,07	-	
лыг (треска филе-	36	5,6	0,73	-	

5 №-ли Ә Л А В Ә

19 ____________ ил үчүн порсион менју

Һесаблама вәрәги (23.06.1985-чи ил тарихли 540 N-ли әмр)

"Тәсдиг едирәм"

Баш һәким (имза)

Картотека үзрә хөрәкләри NN	Порсијаларын сајы	Мәһсулларын ады вә мигдары	һазыр мәһсулун чәкиси	Хөрәји һазырлајан ашпазын фамилијасы	Гәбул едәнин хөрәјә вердији гијмәт
		јағ	норма әслиндә үзрә		

6-чы Ә Л А В Ә

Хәстәхананын гида блокунун тибби сәнәдләри

(Әмр N 540, 23.06.1985)
МГ N-ли форма

"Сағламлыг" журналы

NN	Фамилијасы, ады, атасынын ады	Пешәси	Ишчидә вә аиләсиндә КБХ-олмамасы барәдә гејд	Ишчидә анкинанын вә дәринин иринли хәстәликләринин олмамасы барәдә гејд	Гуллуға керә хәстәлик вәрәгәләринә нәзарәт (диагноз)	Ишә бурахылма

Хөрәкләрин С-витаминләшдирилмәси

NN	Витаминләшдирилм хөрәјин ады	Витаминләшдирилмиш порсијаларын сајы	Таблетләрдә аскорбин туршусунун мигдары	Хөрәкләрин үмуми күтләсинә јеридилмиш аскорбин туршусунун миллиграмларла мигдары	С-витаминләшдирмә үчүн чавабдеһ шәхс

МГ 4 N-ли форма

Анбарда вә гида блокунда консервләрин 3 ај һесаб едилмәси үзрә журнал

Тарих	Консервләрин адлары	Шифр, индекс	3 ај һесаб едилмәси сәбәби	Мәсләһәтләр	Имза

МГ 5 N-ли әлавә

Анбара вә гида блокуна дахил олан тез хараб олан мәһсулларын кејфијјәтинә нәзарәт журналы

Тарих	Гида блокуна дахил олан мәһсулларын сијаһысы	Јохланылан мәһсулларын кејфијјәти	Мәһсулларын сатылмасынын сон мүддәти	Имза

МГ 6 N-ли әлавә

Һазыр јемәјин кејфијјәтләринә нәзарәт (бракераж) журналы

Тарих	Һазыр мәһсулун ады (сәһәр јемәји, наһар, шам)	ГИЈМӘТ					Верилмәси үчүн нөвбәтчи һәкимин ичазәси вә кәсториләр	Нүмунә көтүрәнин имзасы
		менјунун јеринә јетирилмәси	кејфијјәтлилик	кулинарија ишләнилмәсин дүзкүнлүјү	чыхышын дүзкүн олмасы (порсијанын чәкиси)	гида блокунун санитарија вәзијјәти		

Әрзаг мәһсулларынын јемәли һиссәсинин 100 грамынын кимјәви тәркиби вә енержи дәјәри (А. А. Покровскијә көрә)

Мәһсулларын адлары	МИНЕРАЛ МАДДӘЛӘР (г)										ВИТАМИНЛӘР						Калорилик (ккал)
	Јејилмәјән һиссәси (%-лә)	Зүлаллар (г)	Јағлар (г)	Карбоһидратлар (г)	Натриум	Калиум	Калсиум	Магнезиум	Фосфор	Дәмир	Каротин	A	B1	B2	PP	C	
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ун, јармалар, нахлалылар, макарон мә'мулаты																	
Әла нөв буғда уну	0	10,3	0,5	74,2	10	122	18	16	86	1,2	0	-	0,17	0,08	1,20	0	327
I нөв буғда уну	0	10,6	1,3	73,2	12	176	24	44	115	2,1	0	-	0,25	0,12	2,20	0	329
II нөв буғда уну	0	11,7	1,8	70,3	18	25	32	73	184	3,3	0	-	0,37	0,14	2,97	0	328
Манна јармасы	0	11,3	0,7	73,3	22	120	20	30	34	2,3	0	-	0,14	0,07	1,00	0	326
Гарабашағ јармасы	1	12,6	2,6	68,0	-	167	70	98	258	8,2	0	-	0,53	0,20	4,19	0	326
Дүјү јармасы	1	7	0,6	77,3	26	54	24	21	91	28	0		0,08	0,04	1,60	0	323
Буғда јармасы	1	12,0	2,9	69,3	39	201	27	101	238	7	0,15	-	0,62	1,54	1,55	0	334
Јулаф уну	0	12,2	5,8	63,3	23	351	58	111	328	10,7	0	-	0,22	0,26	0,70	0	357
Јулаф јармасы	1,5	11,8	5,8	65,4	45	292	64	116	361	3,9	0	-	0,49	0,11	1,10	0	345
Һеркулес јармасы	0	13,1	6,2	65,7	-	-	52	142	363	7,8	0	-	0,45	0,10	1,00	0	355
Тәмизләнмиш арпа јармасы	1	9,3	1,1	73,7	-	172	38	94	323	3,3	0	-	0,12	0,06	2,00	0	324

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Буғда јармасы	1	12,7	1,1	70,6	-	-	-	-	261	6,4	0	-	0,30	0,10	1,40	0	325
Габыгсыз нохуд	0,5	23,0	1,6	57,7	-	731	89	88	226	7,0	0,05	-	0,90	0,13	2,37	0	323
Лобја	0,5	22,3	1,7	94,5	40	1100	150	103	541	12,4	6,02	-	0,50	0,13	2,10	0	309
Ә'ла нөв ундан макарон мә'мулаты	0	10,4	0,9	75,2	10	124	18	16	81	1,2	-	-	0,17	0,08	1,21	-	332
Чөрәк вә чөрәк-булка мә'мулаты																	
Әләнмиш ундан човдар чөрәји	0	4,7	0,7	49,8	383	67	21	19	87	2,0	2	-	0,08	0,05	0,63	-	214
Ә'ла нөв ундан буғда чөрәји	0	7,6	0,6	52,3	349	93	20	14	65	0,9	-	-	0,11	0,06	0,92	-	233
I нөв ундан буғда чөрәји	0	7,6	0,9	49,7	483	127	26	35	83	1,6	-	-	0,16	0,03	1,94	7	226
II нөв ундан буғда чөрәји	0	8,1	1,2	46,6	479	175	32	53	128	2,4	-	-	0,23	0,10	1,92	-	220
садә батун	0	7,9	1,0	51,9	363	133	25	35	86	1,6	-	-	0,68	0,08	1,59	-	236
ади јағлы хәмир	0	7,6	5,6	56,4	406	129	25	33	85	1,5	-	-	0,13	0,09	1,59	-	268
Шәкәр вә гәннады мә'мулаты																	
Шәкәр тозу	0	0	0	99,8	1	3	2	изи	изи	0,3	0	0	0	0	0	0	374
Картоф нишастасы	0	0,1	изи	79,6	6	15	10	изи	77	изи	0	0	0	0	0	0	299
Тәбии бал	0	0,8	0	80,3	25	25	4	2	-	1,1	-	0,01	0,03	0,20	2	2	308
Карамел, набат	0																
Мејвәли ичи олан карамел	0	изи	0,1	96,0	1	2	14	6	6	0,2	-	-	-	-	-	-	362

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Сүдлү шоколад	0	6,9	35,7	52,4	16	343	187	38	235	1,8	изи	изи	0,05	0,26	0,50	-	547
Какао (тоз)	0	24,2	17,5	27,9	7,5	2403	18	90	771	1,7	-	-	0,10	0,30	1,80	-	373
Помадалы конфетләр	0	изи	изи	90,6	изи	3	6	2	3	0,3	0	0	изи	изи	0,01	0	341
Мармелад (желе илә)	0	изи	0,1	77,7	-	-	10	4	4	0,1	-	-	-	-	-	-	926
Зефир																	
I нөвдән шәкәрли печенје	0	7,8	8,1	76,2	29	[illegible]	20	30	83	1,5	изи	изи	0,13	0,09	1,44	0	406
Мејвәли ичлији олан вафли	0	3,2	2,8	80,7	5	3	10	2	33	0,6	-	0	0,04	0,04	0,40	-	342
Мејвәли ичлији олан бисквитли пирожна	0	5,1	13,0	626	10	[illegible]	17	3	50	0,8	0,07	0,10	0,10	0,05	0,50	0	424

Сүд мәһсуллары

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Пастеризә олунмуш инәк сүдү	0	2,8	3,2	4,7	50	46	121	14	91	0,1	0,01	0,02	0,03	0,13	0,10	1,0	58
Јағсызлашдырылмыш сүд	0	3,0	0,05	4,7	[illegible]	52	126	15	95	0,1	изи	изи	0,04	0,15	0,0	0,4	31
Јағлылығы 10% олан гајмаг	0	3,0	10,0	[illegible]	[illegible]	24	90	10	62	0,1	0,03	0,06	0,03	0,10	0,15	0,5	118
Јарымјағлы көсмик	0	16	9,0	[illegible]	[illegible]	12	[illegible]	23	220	0,4	0,03	0,08	0,04	0,27	0,40	0,5	156
Јағсыз көсмик	0	[illegible]	0,6	1,5	[illegible]	115	[illegible]	24	224	0,3	изи	изи	0,04	0,25	0,64	0,5	86
Кефир	0	[illegible]	3,2	4,1	[illegible]	146	[illegible]	14	95	0,1	0,01	0,02	0,03	0,17	0,14	0,7	59
Јағлылығы 6% олан гатыг	0	[illegible]	6,0	4,1	[illegible]	146	[illegible]	14	92	0,1	0,02	0,04	0,02	0,13	0,14	0,5	85

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Гуру үзлү сүд	0	25,8	25	39,4	400	1000	919	139	760	1,1	0,11	0,25	0,20	1,30	0,70	4,0	475
Јағлылығы 10% олан каМа	0	2,9	10	2,9	50	124	90	10	62	0,11	0,03	0,10	0,07	0,10	0,15	0,5	116
Кирдә һолланд пендири	4	23,5	30,9	-	950	-	760	-	424	-	0,16	0,2	0,03	0,38	0,30	2,4	380
Кечмиш Сввет пендири	4	25,3	32,2	-	1000	-	1050	-	580	-	0,16	0,27	0,05	0,46	0,21	1,5	400
Гојун сүдүндән брынза	0	14,6	25,5	-	1600	-	550	-	220	-	-	-	0,05	0,15	-	1,0	298
Әринмиш пендир "Новыј"	0,5	24,0	13,5	-	-	-	680	-	-	-	-	-	-	-	-	-	226
Сүдлү дондурма	0	3,2	3,5	21,3	51	148	136	17	101	0,1	0,01	0,02	0,03	0,16	0,05	0,4	125
Гајмаглы дондурма	0	3,3	10,0	19,8	50	156	148	22	107	0,1	0,3	0,04	0,05	0,20	0,06	0,5	173
Әт мәһсуллары																	
I категоријалы гојун әти	16	16,3	15,3	-	60	270	9	18	178	2,0	-	0	0,08	0,14	2,5	изи	203
II категоријалы гојун әти	32	20,8	9	-	75	345	11	22	215	2,3	-	0	0,09	0,16	2,8	изи	104
I категоријалы мал әти	25	18,9	12,4	-	60	315	9	21	198	2,6	-	изи	0,06	0,15	2,8	изи	187
II категоријалы мал әти	29	20,2	7	-	65	334	10	2,3	210	2,8	-	изи	0,07	0,18	3,0	изи	144
Довшан әти	20,	20,7	12,9	-	-	364	7	25	24	4,4	-	0	0,08	0,10	4,0	-	199
Донуз әти (әт һиссәси)	15	14,6	33,0	-	51	242	7	21	164	1,6	-	0	0,52	0,14	2,4	изи	355
I категоријалы дана әти	28	19,7	1,2	-	108	344	11	24	189	1,7	-	изи	0,14	0,23	3,3	изи	90

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Мал гарачијәри	7	17,4	3,1	-	63	240	5	18	339	9,0	1,0	3,83	0,30	2,19	6,8	33	98
Мал дили	8	13,6	2,1	-	-	-	7	19	162	4,5	-	-	0,12	0,30	3,0	-	163
Доктор колбасасы	1	13,7	22,8	-	828	243	29	22	78	1,7	-	-	-	-	-	-	260
Һәвәскар колбасасы	1	12,2	28,0	-	900	21	7	17	146	1,7	-	-	0,25	0,18	2,4	-	301
I нөв сарделка	1,5	9,5	17,0	1,9	924	212	7	17	149	1,9	-	-	-	-	-	-	198
Донуз әтиндән сосиска	1,5	11,8	30,8	-	827	242	7	21	164	1,6	-	-	-	-	-	-	324
Јарымһисдә һазырланмыш колбаса	1	16,5	34,4	-	1630	334	10	97	226	2,7	-	-	0,19	0,20	2,25	-	376
Пөртүлмүш мал әти (консерв)	-	16,8	18,3	-	444	284	9	19	18	2,4	-	-	0,02	0,19	1,76	-	232
I категоријалы тојуг	39/25	18,2	18,4	0,7	110	194	16	27	228	3	-	0,07	0,07	0,15	3,70	-	241
I категоријалы чүчә	44/28	17,6	12,3	0,4	100	300	10	25	210	1,5	-	0,04	0,07	0,15	3,10	-	183
I категоријалы өрдәк	40/22	15,8	38,0	-	58	165	23	25	200	3,0	-	0,05	0,12	0,17	2,80	-	405
Балыг, балыг мәһсуллары																	
Карп	54	15,7	3,0	-	-	101	72	13	-	-	-	0,02	0,14	0,11	1,5	изи	96
Чапаг	54	17,1	4,1	-	56	286	26	28	-	0,3	-	0,03	0,12	0,10	2,0	-	105
Минтај	54	15,9	0,7	-	-	228	-	57	-	0,8	-	-	6,8	0,15	1,0	изи	70
Нәрә	36	15,8	15,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	202
Чәки	51	18,4	5,3	-	-	262	90	-	240	2,2	-	-	-	-	-	-	121
Јағлы сијәнәк	39	17,7	19,5	-	-	129	102	30	278	0,9	-	0,03	0,03	0,30	3,8	2,7	242
Нагта	40	16,5	1,9	-	-	240	22	-	315	1,0	-	-	0,19	0,12	0,9	1,2	173
Суф	49	19	0,8	-	-	182	27	21	-	0,4	-	изи	0,08	0,11	1,0	3,0	83

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Дурна балығы	57	18,8	6,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,11	0,14	1,10	0,6	82
Дөнәвәр нәрә кү-рүсү	0	28,9	9,7	-	-	-	-	-	-	-	-	0,18	0,30	0,36	1,52	7,8	203
Јумурта мәһсуллары																	
Тојуг јумуртасы	13	12,7	11,5	0,7	71	153	55	54	185	2,7	-	0,35	0,07	0,44	0,19	-	157
Јумурта тозу	0	45,0	37,3	7,1	280	560	200	180	770	13,0	-	0,9	0,25	1,64	1,18	-	542
Һејван вә битки јағлары, јағ мәһсуллары																	
Дузсуз кәрә јағы	0	0,6	82,5	0,9	74	23	22	3	19	0,2	0,34	0,50	изи	0,01	0,10	0	748
Әрдилмиш јағ	0,3	58,0	0,6	-	-	-	-	-	-	-	-	0,6	-	-	-	-	882
Битки јағы	0	99,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	899
Әридилмиш һеј-ван јағы	0	99,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,03	0	0	-	897
Маргарин	0	0	0	82,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	изи	0,01	-	744
Кулинарија јағы	0	0	0	99,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0	897
Мајонез	0	3,1	67,0	2,6	-	48	28	11	50	изи	-	-	-	-	-	-	627
Тәрәвәз, картоф, тәрәвәз консервләри																	
Бадымчан	10	0,6	0,1	5,5	6	438	15	9	34	0,4	0,02	-	0,4	0,05	0,60	5,0	24
Көј нохуд	-	5,0	0,2	13,3	2	286	26	38	122	0,7	0,40	-	0,34	0,19	2,0	25	72
Јунан габағы	25	0,6	0,3	5,7	2	238	15	9	12	0,4	0,03	-	0,03	0,03	0,60	15	27
Ағ баш көләм	20	1,8	-	5,4	13	185	48	16	31	1,0	0,02	-	0,06	0,05	0,40	50	28

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Картоф	23	2	0,1	19,7	28	568	10	23	58	0,9	0,02	-	0,12	0,05	0,90	20	83
Көј соған	20	1,3	-	4,3	57	259	12	18	26	1,0	2,0	-	0,02	0,10	0,30	30	22
Баш соған	16	1,7	-	9,5	18	175	31	14	58	0,8	изи	-	0,05	0,02	0,20	10	43
Гырмызы јеркөкү	20	1,3	0,1	7,0	21	200	51	33	55	1,2	9,0	-	0,06	0,07	1,0	5,0	33
Хијар	7	0,8	-	3,0	8	141	23	14	42	0,9	0,06	-	0,03	0,04	0,20	10	15
Ширин бибәр	25	1,3	-	4,7	7	139	6	10	25	0,8	1,0	-	0,06	0,10	0,60	150	23
Чөфәри (јашыл һиссәси)	20	3,7	-	3,1	79	340	245	85	95	1,9	1,7	-	0,05	0,05	0,70	150	45
Чөфәри (көкү)	25	1,5	-	11,0	-	262	86	41	82	1,8	0,01	-	0,08	0,10	1,0	35	47
Ағ турп	20	1,9	-	7,0	17	357	35	22	26	1,2	3,02	-	0,03	0,03	0,25	29	34
Чуғундур	20	1,7	-	10,8	86	283	37	43	43	1,4	0,01	-	0,02	0,04	0,20	10	48
Кәрәвиз (јашыл һиссәси)	16	-	-	2,0	-	-	-	-	-	-	0,80	-	0,02	0,10	0,42	38	3
Томат	5	0,5	-	4,2	40	290	14	20	20	1,4	1,20	-	0,06	0,04	0,53	25	19
Туршәнк	20	1,5	-	5,3	15	500	47	35	90	2,0	2,5	-	0,19	0,10	0,30	43	28
Ич гојулмуш бибәр (консерв)	0	1,7	6,6	11,3	700	173	62	33	47	5,6	4,0	-	0,05	0,10	-	20	109
Бадымчан күрүсү	0	1,7	13,3	6,95	6510	305	43	30	71	7,0	0,32	-	0,03	0,00	-	7	154
Томат-пүре	0	3,6	-	17,3	151	-	20	-	70	2,0	1,80	-	0,05	0,03	0,6	26	63
Бостан биткиләри, мејвә вә килимејвәләр																	
Јемиш	36	0,6	-	9,6	32	118	16	13	12	1,0	0,40	-	0,04	0,04	0,04	20	39
Балгабаг	30	1,0	-	6,5	14	170	40	14	25	0,8	1,50	-	0,05	0,03	0,50	8	29
Әрик	14	0,9	-	10,5	30	305	28	19	26	2,1	1,60	-	0,03	0,06	0,70	10	46
Һејва	18	0,6	-	8,9	14	144	23	14	24	3,0	0,40	-	0,02	0,04	0,10	23	38
Алча	13	0,2	-	7,4	17	188	27	2	25	1,9	0,16	-	0,02	0,03	0,50	13	34

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Портағал	30	0,9	-	8,4	13	197	34	13	23	0,3	0,05	-	0,04	0,03	0,20	60	38
Албалы	15	0,8	-	11,3	20	256	37	26	30	1,4	0,10	-	0,03	0,03	0,40	15	49
Нар	40	0,9	-	11,8	-	-	-	-	-	-	-	-	0,04	0,01	0,40	4	52
Әнҹир	2	0,7	-	13,9	18	190	-	-	-	3,2	0,05	-	0,06	0,05	0,50	2	56
Армуд	10	0,4	-	10,7	14	155	19	12	16	2,3	0,01	-	0,02	0,03	0,10	5	42
Зоғал	20	1,0	-	9,7	32	363	58	24	34	4,1	-	-	-	-	-	25	45
Лимон	40	0,9	-	3,6	11	163	40	12	22	0,6	0,01	-	0,04	0,02	0,10	40	31
Мандарин	26	0,8	0	8,6	12	155	35	11	17	0,10	0,06	-	0,06	0,03	0,20	38	38
Шафталы	20	0,9	0	10,4	-	363	20	16	34	4,1	0,50	-	0,04	0,01	0,70	10	44
Ҝавалы	10	0,8	0	9,9	18	214	28	17	27	2,1	0,10	-	0,06	0,04	0,60	10	43
Хурма	15	0,5	0	15,9	15	200	127	56	42	2,5	1,20	-	0,02	0,03	0,20	15	62
Ҝилас	15	1,1	0	12,3	13	233	33	24	28	1,8	0,15	-	0,01	0,01	0,40	15	52
Алма	12	0,4	0	11,3	26	248	16	9	11	2,2	0,03	-	0,01	0,03	0,30	13	46
Үзүм	13	0,4	0	17,5	26	255	45	17	22	0,6	изи	-	0,05	0,02	0,30	6	69
Моруг	12	0,8	0	9,0	19	224	40	22	37	1,6	0,20	-	0,02	0,05	0,50	25	41
Гара гарағат	3	1,0	0	8,0	32	372	26	35	33	1,3	0,10	-	0,01	0,02	0,30	200	40
Гуру итбурну	-	4,0	0	60,0	13	58	66	20	20	28	0,7	-	0,15	0,84	1,50	1200	253
Алма компоту (консерв)	-	0,2	0	24,0	13	-	10	-	6	0,2	изи	-	0,01	0,02	0,20	1,0	92
Мејвә ширәләри, мүрәббә, повидла																	
Әрик	0	0,5	0	14,0	15	245	3	-	18	0,2	1,3	-	0,02	0,04	-	4,0	56
Үзүм	0	3,0	0	18,5	-	-	-	-	-	-	0	-	0,02	0,01	0,10	2,0	72
Нар	0	0,3	0	14,5	-	-	-	-	-	-	0	-	0,04	0,01	0,30	40	61
Мандарин	0	0,8	0	3,6	-	-	-	-	-	-	0,03	-	0,04	0,02	0,10	25	41

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Шафталы	0	0,5	0	17,5	-	-	-	-	-	-	0,10	-	0,01	0,01	0,10	10	9
Алма	0	0,5	0	11,7	2	100	8	5	9	0,2	изи	-	0,01	0,01	0,10	2,0	47
Алма мүрәббәси	0	0,4	0	68,7	13	124	1	5	7	1,3	-	-	-	-	-	1,4	260
Әрик повидласы	0	0,4	0	63,9	18	18	22	14	19	1,5	-	-	-	-	-	-	242

Г е ј д: Јејилмәјән һиссә - мәһсулларын сојуг кулинарија ишләнмәси заманы туллантыларын орта фаизидир.
(-) ишарәси мә'луматларын олмадығыны көстәрир.

МҮНДӘРИЧАТ

Кириш ....
Мүаличәви (пәһриз) гидаланманын хүсуснјјәтләри ....
Әсас пәһриз гида мәһсулларынын хүсусијјәтләри ....
Пәһриз мәһсулларынын кулинарија ишләнмәсининн вә пәһриз хөрәкләринин һазырланмасынын гајдалары ....
Азәрбајчан милли кулинаријасынын хүсусијјәтләри вә пәһриз гндалаимасында онлардан истнфадә едилмәсн јоллары ....
Пәһриз столларынын вә онларын варнантларынын характернстикасы ....
Мүаличә-профилактика мүәссисәләриндә мүаличәви гидаланманын тәшкили ....
Хәстәхана мәтбәхинин (гида блокунун) гурулушу, аваданлығы вә санитарија режнми гајдалары ....
Аһыл вә гоча јашлы адамларын мүаличәви гндаланмасынын хүсусијјәтләри 1
Һәддиндән артыг көкәлмә заманы мүаличәвн гндаланма 1
Һамнлә гадынларын, заһыларын вә ушаг әмиздирән аналарын гидаланмасы 1
Ушагларын мүалнчәви гндаланмасынын хүсусијјәтләрн 1
Әлавә чәдвәлләр 2
Әдәбијјат 2

Гасымов Магсуд Сәфәр оғлу
Гасымова Камилә Һәбиб гызы

УМУМИ ДИЕТОЛОЖИЈАНЫН ӘСАСЛАРЫ

(азәрбајчан дилиндә)

Тибб уннверснтетинин тәләбәләри үчүн
дәрслик

Кнтаб мүәллифнн вәсаити һесабына нәшр олунур.

Редактору *Огтај Исмајылоғлу*
Рәссамы *С. А. Шатиков*
Бәдни редактору *А. А. Әләкбәров*
Техники редактору *Т. Ә. Рзалы*
Корректорлары *Н. Ф. Фәрзәлијева, Т. Т. Әсәдова*

Јығылмаға верилмиш 31.04.96-чы ил. Чапа имзаланмыш 03.09.1996-чы ил. Кағыз форматы $84x108^1/_{32}$. Офсет кағызы. Әдәби гаритур. Офсет чапы. Физики чап вәрәги 7,75. Шәрти ч.в. 13,02. Шәрти рәнк-оттиск 13,23. Учот нәшр. вәрәги. 14.05. Тиражы 7000 (једдн мин). Сифариш 23. Гијмәти мүгавилә илә.

Азәрбајчан Республикасы Мәтбуат вә Информасија Назирлијинин "Маариф" нәшријјаты, Бакы 370111, Ә. Тағызадә күчәси, № 4.

Азәрбајчан Республикасы Мәтбуат вә Информасија Назирлијинин "Шәрг-Гәрб" мәтбәәси, Бакы, Ашыг Әләскәр күч., 17.

ӘДӘБИЈЈАТ

1. В о р о б ј о в В. И. Мүаличә-профилактика мүәссисәләриндә әһриз мүаличәсинин тәшкили. Москва, 1983.

2. Дикәр мүәллифләрлә бирликдә Говорова М. С. Хәстәхана үәссисәләриндә мүаличәви гидаланманын тәшкили үзрә гыса вә-ит. М. 1988.

3. Г а с ы м о в М. С. Расионал гидаланманын әсаслары. Бакы, 984.

4. Г а с ы м о в М. С. Азәрбајҹан Милли кулинаријасынын кики-ник характеристикасы. Журнал. Кикијена вә Санитарија. № 10 Іосква, 1974.

5. Г а с ы м о в М. С., Г у р б а н о в К. А., Гасымова К. Г. Азәр-ајҹанын кулинаријасында пәһриз јмәкләри. Бакы, 1995.

6. Практик диетотерапија В. И. Воробјовун редактәси илә. Моск-а, 1982.

7. Диетолокија үзрә мә'лумат китабы. А. А. Покровскинин вә М. . Самсоновун редактәси илә. Ленинград (Санкт–Петербург) 1981.

8. Пәһриз үзрә тибб бачылары вә ашпазлар үчүн мүаличәви ги-аланма үзрә мә'лумат китабы. Ленинград, (Санкт-Петербург) 1984.