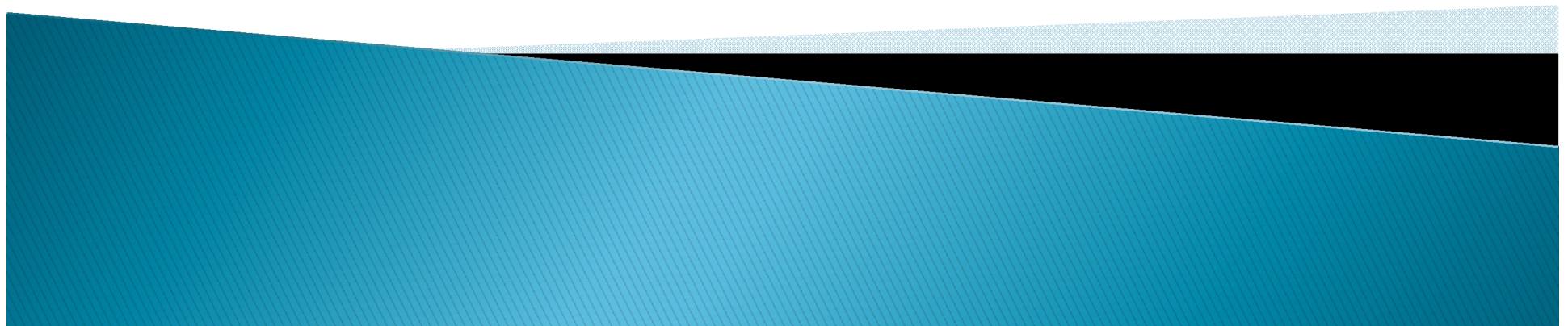


Fənn:

Qida fiziologiyası

Tərtib etdi:

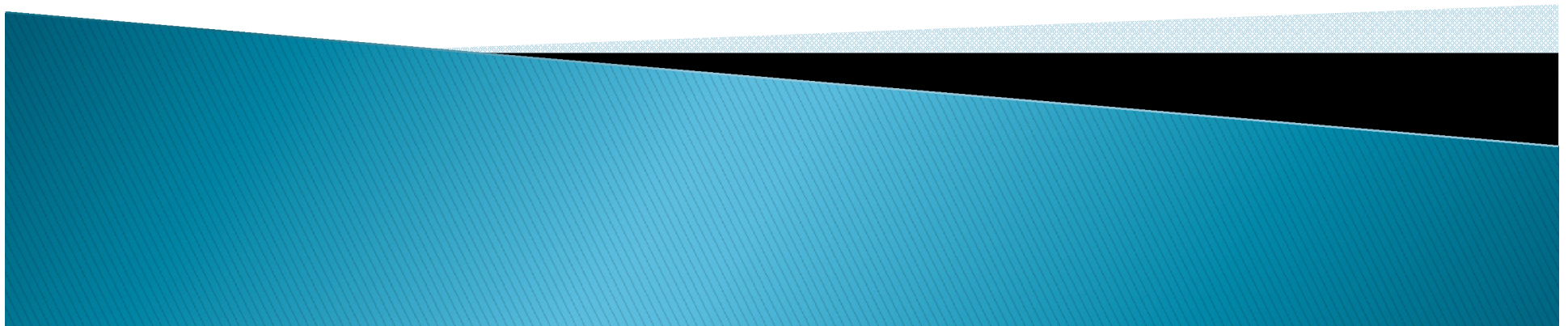
müə., b.ü.f.d. BABAŞLI A.Ə.



MÜHAZİRƏ 15. PƏHRİZ İAŞƏSİ

Plan:

1. Pəhrizlərlə müalicəvi qidalanma
2. Pəhriz iaşəsinin fizioloji əsasları
3. Pəhrizlər üçün qida rasionları tərtibinin ümumi prinsipləri
4. Pəhrizlərin qurulmasına göstərilən ümumi tələblər

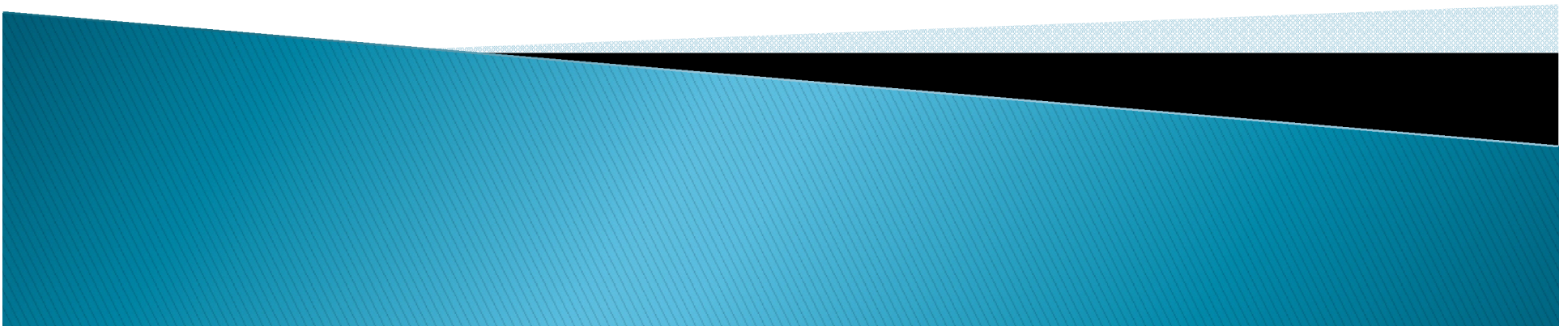


1. Pəhrizlərlə müalicəvi qidalanma

Pəhrizlərlə müalicə (dietoterapiya) insanlara qədimdən məlum olsa da, bu üsulun elmi əsasları və prinsipləri son dövrlərdə qidalanma haqqında elmin-dietologiyanın tərəqqisi və orqanizmdə gedən maddələr mübadiləsi proseslərinin və onların patoloji dəyişmələri əlaqələrinin dərinlən öyrənilməsi və müasir qida texnologiyasının nailiyyətləri sayəsində formalaşmışdır. Müalicəvi qidalanma müalicə və ya profilaktiki məqsədlər üçün xüsusi olaraq tətbiq edilən qidalanma rejimi və rasionlarının tətbiq edilməsi üsuludur. Bu, müalicənin müstəqil metodu olmayıb, dərman və digər vasitələrin köməyi ilə aparılan kompleks müalicənin bir tərəfi sayıla bilər. Pəhrizlə müalicənin əsas istiqamətləri iki mühüm elmi-nəzəri müddəə ilə şərtlənir. Əvvəla, qidalanmanın fiziologiya, biokimya, patofiziologiya və gigiyenası sahəsində əldə edilmiş nailiyyətlər qida maddələrinin patoloji proseslərə təsirinin ümumi qanunauyğunluqlarını dərk etməyə, orqanizmin qida maddələrinə pozğunluqları zamanı qidaların kimyəvi tərkibinin kəmiyyət və keyfiyyət tərəflərinin nisbətini düzgün seçməyə imkan verir.

İkincisi, müasir dövrdə dietoloji prinsiplərin inkişafı əhalinin qidalanmasının strukturunda baş verən dəyişiklikləri də nəzərə almadan mümkün deyil. Məlumdur ki, ölkələrin inkişaf səviyyəsindən, qida məhsullarının əldə edilməsi texnologiyalarından, əhalinin müəyyən qidalara ənənəvi və ya məcburi meyllərindən asılı olaraq, qidalanmanın strukturunda əhəmiyyətli dəyişikliklər baş verir. Bir sıra yüksək inkişaf etmiş ölkələrdə əhalinin qidasında heyvan mənşəli qidalar, heyvani yağlar daha çox üstünlük təşkil edir, "kobud" bitki məhsullarına nisbətən az yer verilir. Digər tərəfdən, bir sıra qida maddələri, ilk növbədə karbohidratlar xeyli dərəcədə rafinadlaşmış halda qəbul edilir. Bu kimi hallar əhalinin qidalanma strukturunda xroniki disbalansın yaranmasına, "pozulmuş maddələr mübadiləsi xəstəlikləri"nin (ateroskleroz, diabet, piylənmə, öd və böyrək daşları xəstəliyi və s.) artmasına gətirib çıxartmışdır. Qidalanmanın strukturunda baş verən dəyişikliklərin bəzi xəstəliklərin gedişinə bilavasitə təsir etdiyi haqqında məlumatlar artmaqdadır.

Hal-hazırda qidalanma haqqında elmin (orqanizmin hüceyrə və subhüceyrə səviyyələrində qida maddələrinin mənimsənilməsi və çevrilmələri, onların sintez və yenidənqurma, enerji hasili və məsrəfi kimi proseslərlə əlaqədar) əldə etdiyi müvəffəqiyyətləri düzgün tarazlaşdırılmış qidalanma düsturunun işləyib hazırlanmasına xeyli kömək etmişdir. Tarazlaşdırılmış pəhriz qidalanması, ilk növbədə, məhz orqanizmin hüceyrə, toxuma və orqanları səviyyəsində gedən metabolizmində baş verən və ya baş verə biləcək patoloji dəyişikliklərin düzəlişinə (korreksiyasına) yönəlmişdir. Bununla əlaqədar olaraq, pəhriz iaşəsinin səmərəliliyini qiymətləndirməyin əsas prinsipi metabolik prinsip hesab olunur. Dietologiyanın müasir metodları, pəhrizlə qidalanmanın həm xəstəliyin kliniki təzahürlərinə, həm də metabolik əsaslarına təsirini qiymətləndirməyə imkan verir.



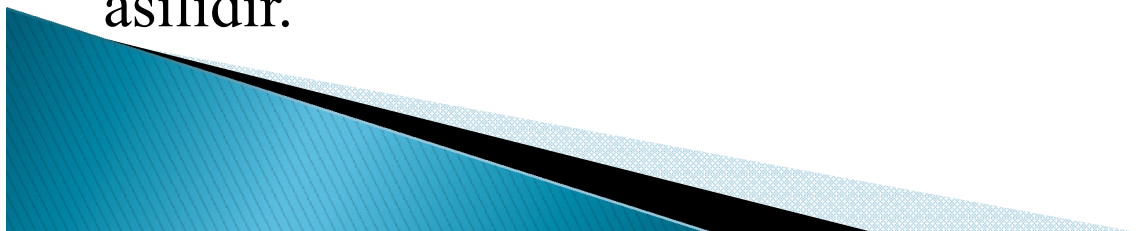
Qidalanmanın biokimyası sahəsində tanınmış alim olan A.A.Pokrovski hesab edirdi ki, bir sıra mübadilə xəstəlikləri zamanı orqanizmdə hansı konkret metabolik vəsilənin pozulduğunu və onu hansı pəhriz vasitəsilə aradan qaldırmaq mümkün olduğunu dəqiq aydınlaşdırmaq mümkündür. Məsələn, normadan artıq piylənmə (kəkəlmə) zamanı xəstə üçün tipik olan hal, piy toxumasında mübadilənin passivliyi mübadiləsi prosesini səfərbər edən lipaza fermentinin aktivliyinin artması sayəsində aradan qalxa bilər. Belə xəstənin pəhrizi elə qurulmalıdır ki, o yağlara təsir edən fermentlərin fəaliyyətini daha da aktivləşdirsin. Qidanın tərkibində olan əvəzolunmaz yağ turşularının metabolism əmsalı (onun qiyməti maye-qaz xromatografiyası üsulu ilə eritrositlərin stromasının yağ turşu tərkibinə görə təyin edilir) elə bir göstəricidir ki, onun vasitəsilə pəhrizin piylənmə prosesinə təsirinin effektini müəyyən etmək mümkündür. Piylənməyə məruz qalmış xəstələrdə bu əmsalın qiyməti xeyli dəyişilmişdir



. Bunun əsasında belə nəticəyə gəlmək olar ki, qidanın tərkibində olan yağ turşularının orqanizmin struktur komponentlərinə metabolizmə olunması prosesləri pozulmuşdur və o, müvafiq pəhriz təsirlərinin köməyi ilə korreksiya edilməlidir.

Başqa bir misal, məlumdur ki, əksər patoloji pozuntular zamanı təyin edilən pəhrizlərdə zülali maddələrin fizioloji normaları saxlanılır və onun heyvanat və bitki zülallarının tələb olunan nisbətləri ciddi gözlənilir. Amma orqanizmdə zülal qıtlığı olduğu hallarda pəhriz qidalarında zülalın payı artırılmalıdır. Bu artım elə tarazlaşdırılmalıdır ki, həm zülalların mədə-bağırsaq kanalında həzm olunması və əmələ gələn aminturşuların bağırsaqdan sorulması proseslərini, həm də orqanizmdə müsbət azot balansının yaranmasını stimullaşdıra bilsin. Ona görə də qida rasionlarının zülal tərkibinə ciddi fikir verilməlidir. Zülal mübadiləsinin pozulması, qaraciyərin yağ və zülal distrofiyası kimi xəstəliyə, qanın lipo- və qlikoproteid tərkibinin pozulmasına, disbalansına səbəb olur və s. Qidanın aminturşu tərkibi də çox vacib şərtlərdən biridir. Belə ki, bir sıra daxili üzvlərin xəstəliklərində aminturşu mübadiləsinin pozulmaması mütləq gözlənilir.

- ▶ Zülal mübadiləsinin pozulması, qaraciyərin yağ və zülal distrofiyası kimi xəstəliyə, qanın lipo- və qlikoproteid tərkibinin pozulmasına, toxumalarda aminturşu disbalansına səbəb olur və s. Qidanın aminturşu tərkibi də çox vacib şərtlərdən biridir. Belə ki, bir sıra daxili üzvlərin xəstəliklərində aminturşu mübadiləsinin pozulmaması mütləq gözlənilir.
- ▶ Qida vasitəsilə orqanizmə amin-turşuların nəzarətsiz daxil olması, onların normal mübadiləsi üçün təhlükə yaradan amilə çevrilə bilər. Sutkalıq qida rasionunda aminturşu tərkibinin qeyri-tarazlığı xüsusilə xroniki böyrək çatışmazlıqları zamanı çox təhlükəlidir. Digər qida komponentlərinin dietik normaları isə xəstəliyin və onun dərman müalicəsinin xarakteri və müddətləri ilə müəyyənləşdirilir. Nəzərdə tutmaq lazımdır ki, pəhrizlə müalicənin təsir sferasının genişlənməsi, onun keyfiyyəti və səmərəliliyi, verilmiş xəstəlik zamanı orqanizmdə baş verən metabolik pozuntular haqqında dəqiq biliklərdən çox asılıdır.



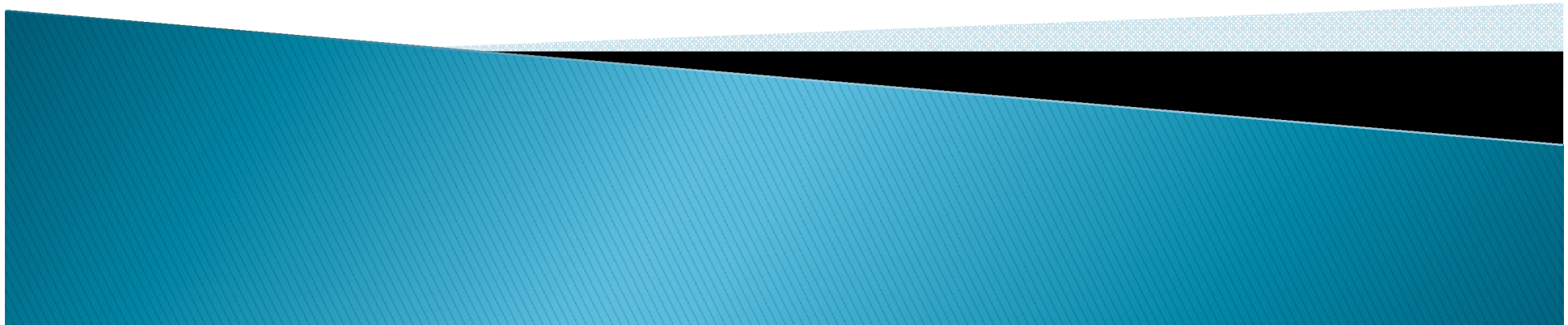
Tibbi dietologiya və iaşə sistemində tətbiq olunan pəhrizlə qidalanmanın bu günkü prinsipləri - qidalanma rasionu və rejiminə, qidanın kulinar emalı üsullarına fərdi yanaşma, qidalanmanın kəmiyyət və keyfiyyət tərəflərinin xəstəlik prosesinin xarakterinə, xəstənin vəziyyətinə uyğunluğu. xəstənin vəziyyəti, onun qidasında müəyyən qida maddələrinin və ya qida məhsullarının istisna və yaxud məhdud edilməsi, zəruri olduqda tarazlaşdırılmış və fizioloji cəhətdən tam dəyərli fərdi qida rasionunun tərtib edilməsi və s. müxtəlif stasionar şəraitlər də mütləq nəzərə alınmalıdır.

Profilaktiki qidalanmanın əsas məqsədi isə bu və ya digər xəstəliklərə, istehsalat və ya peşə zəhərlənmələrinə, iş şəraitində mümkün olan zərəri təsirlərə qarşı orqanizmin müqavimətini artırmaq, onda zərərli maddələrin yığılmasını məhdudlaşdırmaq və ya tezliklə kənar edilməsini sürətləndirməkdən ibarətdir. Bir sıra ölkələrdə, müalicəvi-profilaktiki qidalanma hüququ verən əsas istehsalat sahələrində qida rasionu müəyyən edilmişdir

2) Pəhriz iaşəsinin fizioloji əsasları

Pəhriz, sağlam və xəstə adamın qidalanması rejimi kimi xarakterizə edilir. Pəhrizin əsasında orqanizmin qida maddələrinə olan fizioloji tələbatlarının ödənilməsi prinsipi durur. Tam dəyərli qidalanma orqanizmin böyümə və inkişafına, həyat fəaliyyəti və sağlamlığına böyük təsir göstərən amildir.

İnsan orqanizmi tərəfindən mənimsənilən qida maddələrinin həqiqi miqdarının qiymətləndirilməsi bəzi səbəblərə görə xeyli çətindir. Ən ağlabatan və münasib metodlardan biri ailə və ya fərd səviyyəsində qidalanma tərzinin müntəzəm surətdə öyrənilməsidir. İnsanda qidalanma prosedurası mürəkkəbdir və şərait, adət və ənənə, qohumluq əlaqələri, qonaqpərvərlik, bayram ovqatı, ilin fəsili, dini qadağalar kimi amillərdən asılı olaraq müxtəlif qaydalar və normalar əsasında həyata keçir.



Əksəriyyət insanlar üçün səhər, günorta və axşam yeməyi məqbul qidalanma rejimi kimi formalaşmışdır. Gündəlik qidalanma tsiklində aktiv fəaliyyət və istirahət tsikli də nəzərə alınır. Bu ümumi tsikl və onun əhəmiyyəti ayrı-ayrı fərdlər və ya ailələr, ən yaxşı halda isə müəyyən peşə qrupları üçün ən azı 10 gün müddətində bilavasitə öyrənilməlidir.

Qidalanmanın bəzi sosial tərəfləri birbaşa bioloji əhəmiyyət daşıyır. Buraya aid olan bir sıra məsələlər arasında qida məhsullarının qidalılıq dəyəri, onların hazırlanması, saxlanması və paylanması üsulları, qidaya olan tələbatların ödənilməsi ilə əlaqədar olaraq yaranan sosial və texniki məhdudiyyətlər mühüm yer tutur. Pəhriz qidalanması, ilk növbədə, orqanizmdə maddələr mübadiləsinin pozğunluqlarına qarşı yönəldilir. Ona görə də ayrı-ayrı adamlarda və peşə qruplarında müxtəlif xəstəliklər zamanı baş verə biləcək alimentar nasazlıqlara qarşı yönəldilən müvafiq qidalanma rejimi və rasionlarının işlənilib hazırlanması mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Bəzi xəstəliklər zamanı (məsələn, mədə yarası, kolit, piylənmə və s.) pəhriz qidalanmasının qaydaları bir o qədər ətraflı olaraq işlənib hazırlanmamışdır. Hər bir pəhrizin növü xəstəliyin ağırlığı və mərhələsindən asılı olaraq, bir neçə variantda ola bilər. Sağlam və ya xəstə adamın fərdi xüsusiyyətləri bu variantlarda öz əksini tapmalıdır. Fərdi pəhrizlərin rasionlar üçün seçilməsi stasionar müalicə zamanı mütəxəssis həkimlər tərəfindən, iaşə sistemində isə həm də texnoloqların iştirakı ilə həyata keçirilir. Dietoloqlar qeyd edirlər ki, o stasionar şəraitdə müalicəvi qidalanma yoxdursa, orada rasionl müalicə də ola bilməz.

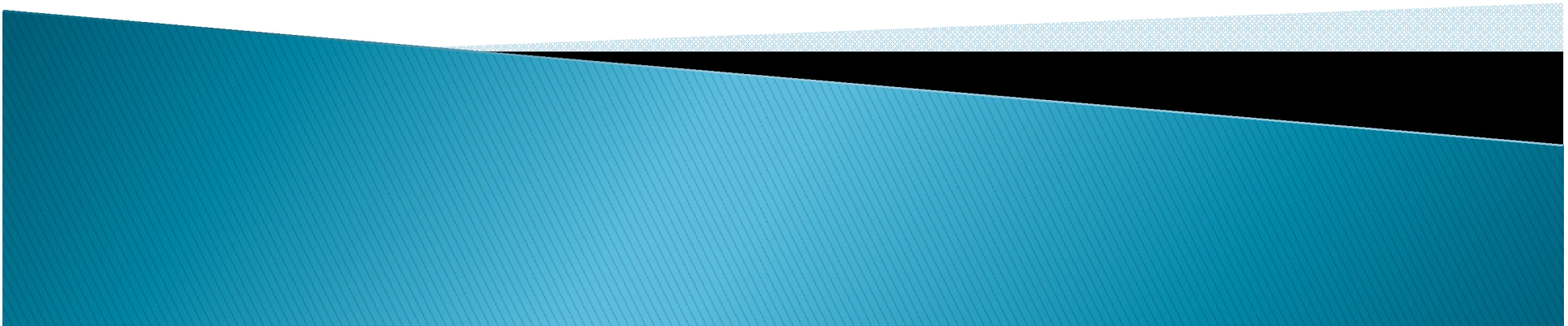
Pəhriz qidalanmasının əsasında, ilk növbədə, sağlam adamın rasionl qidalanması prinsipi durmalıdır. Bu cür qidalanma kəmiyyət və keyfiyyət etibarı ilə orqanizmin, onun bu və ya digər üzvünün, yaxud da üzvlər sisteminin müvafiq xəstəliyi ilə əlaqədar olaraq, dəyişməlidir.



Bu zaman, pəhriz qidalarının sırasında bəzilərinin çıxarılması və ya xüsusi texnologiya üzrə işlənilib hazırlanması nəzərdə tutulur. Məsələn, mədə yarası xəstəliyi zamanı xəstənin qida rasionundan elə qida məhsulları çıxarılmalıdır ki, onlar mədə-bağırsaq şirəsinin və onun tərkibində xlorid turşusunun artıq sekresiyası üçün qıcıqlandırıcı ola bilməsin və yaxud şəkər xəstəliyi (diabet) zamanı orqanizmdə karbohidrat mübadiləsi pozğunluğunun qarşısının alınması üçün xəstənin pəhrizindən bu tip maddələr müvəqqəti və ya daimi olaraq kənarlaşdırılmalıdır.

3) Pəhrizlər üçün qida rasionları tərtibinin ümumi prinsipləri

Qidalanma ilə bağlı elmin tərəqqisi və inkişafı sayəsində, metabolizm prosesləri haqqında biliklərin dərinləşməsi ilə pəhrizlərin seçilməsi qaydalarında da müəyyən əlavə dəyişikliklər edilmişdir.



Bu ilk növbədə, qida maddələrinin orqanizmdə etdiyi təsir mexanizmlərinin daha ciddi öyrənilməsi, həm də XX əsrdə əhali qidalanmasında baş verən quruluş dəyişikliklərinə əsaslanmışdır. Son illər yüksək inkişaf etmiş ölkələrdə heyvanat mənşəli məhsullardan daha çox istifadə edilməsi, o cümlədən heyvanat yağlarının geniş istehlakı, rafinə olunmuş məhsullardan istifadə, xüsusilə, mono- və disaxaridlərin sutkalıq rasionlarda artıq istifadəsi də bu işə öz təsirini göstərmiş, görülmə tədbirlərə korreksiya edilməsini şərtləndirmişdir.

Son illər aparılan tədqiqatlar əvəzedilməz yağ turşularının metabolizm əmsalı kimi yeni göstəricisini meydana çıxarmışdır. Onun qiyməti stromada eritrositlərin yağ turşusu tərkibi ilə müəyyənləşdirilir və müasir qaz-xromatoqrafiya metodları ilə dəqiqləşdirilmişdir. Müəyyən olunmuşdur ki, əksər patoloji vəziyyətlərdə pəhrizlərdə olan zülalın fizioloji təsiri saxlanılır və bu ciddi olaraq heyvanat və bitki zülallarının tələb olunan nisbətdə olduğu hallarda baş verir. Rasionlarda xüsusi istiqamətli zülali məhsullardan istifadə edilməsi də pəhrizlərin təsir qabiliyyətini yaxşılaşdırmışdır. A

Bununla belə, nəzərə alınmalıdır ki, piylənmə baş verdiyi hallarda rasionun zülal tərkibi xüsusi nəzarətdə olmalıdır. Onun çox yüksək ümumi miqdarında rasionda aminturşuların möhkəm və həqiqi disbalansı meydana çıxır. Bu halda metionin, triptofan, arginin və sistein kimi əvəzedilməz aminturşularının çatışmazlığı aydın olur. Ona görə də pəhrizlər tərtib olunan zaman onların aminturşu tərkibinə xüsusi fikir verilməlidir. Nəzarət olmadıqda, bu özünü əks istiqamətdə də göstərə bilər. Sutkalıq rasionlarda aminturşu tərkibinin disbalansı, xüsusilə xroniki böyrək çatışmazlığında daha çox təhlükəlidir.

Nəzərə alınmalıdır ki, pəhrizlərdə heyvanat yağları məhdudlaşdırıldığı hallarda orqanizmə ekzogen xolesterinin daxil olması azalır deyə, onun endogen sintezinin sürətlənməsi baş verir. Bitki yağları isə tərkiblərindəki polidoymamış yağ turşularına görə, orqanizmdə xolesterini tam davamlı edən birləşmələrin yaranmasına təsir edir.



Bütün bunlarla yanaşı, pəhrizlər üçün yağın miqdarı hesablandıqda, eyni zamanda karbohidrat normaları da gözlənilməlidir. Bu halda, onların və digərlərin hiperlipetik təsiri nəzərə alınmalıdır. Məsələn, müəyyən edilmişdir ki, şərti "nişastalı" və "şəkərli" variantda ateroskleroz xəstəliyi üçün pəhrizlərdə qan zərdabında β -lipoproteidlər və qliseridlərin miqdarının artırılması mənfi nəticələrə gətirib çıxarır. Bununla yanaşı, qanın sistemlərinin funksiyaları da pisləşir. Hazırda bu xəstəliklər zamanı su mübadiləsinin pozulmasını böyrəklərin funksional vəziyyəti ilə izah edirlər.

Bütün bunların nəticəsi olaraq, son illər elm aləmində qida məhsullarının kulinar emalı üzrə yeni baxışlar və məsləhətlər işlənib hazırlanmışdır. Mədənin selikli qişasının endoskopik və histomorfoloji öyrənilməsinin nəticələri, həzmolmanın vəziyyətinin tədqiqi pəhriz "yumşalması" termininə də müəyyən mənada münasibətləri dəyişdirmişdir



. Məsələn, məlum olmuşdur ki, zəif mədə yarası xəstəliyində tərkibində xırdalanmayan qida olan pəhrizlərin təyin edilməsi yaxşı nəticələrə gətirib çıxarır.

Beləliklə, yuxarıdakı məlumatlara əsasən belə fikrə gəlmək olar ki, pəhrizlər üçün rasionlar tərtib edilən zaman zülallar, karbohidratlar və yağlar nisbətinə həm miqdar, həm də keyfiyyət etibarilə xüsusi fikir verilməli, məhsulların kulinar emalı rejimlərinə qoyulan şərtlər nəzərdən qaçmamalıdır.

4) Pəhrizlərin qurulmasına göstərilən ümumi tələblər

Pəhriz iaşəsinin təşkili zamanı nəzərə alınmalıdır ki, onun əsasında sağlam insan üçün rasional qidalanma prinsipi durur. Başqa sözlə, orqanizmdə bu və ya digər orqan və sistemlərin xəstələnməsindən asılı olaraq, qidanın keyfiyyətə və miqdarca dəyişdirilməsi şərtləri nəzərə alınmalıdır. Pəhriz qidası hazırlanmasında xüsusi kulinar emalı üsulları tətbiq edilməklə ayrı-ayrı qida maddələrinin rasiondan asılı olaraq, yaxud onların təsirinin müəyyən mənada yumşaldılmasına xüsusi diqqət yetirməlidir.

Xəstəliklərin növü və istiqamətindən asılı olaraq, rasionun kimyəvi tərkib xüsusiyyətləri dəyişdirilməlidir. Bu halda, ilk növbədə, mədə-bağırsaq sistemi fəaliyyətini gücləndirən, onların sekresiyasına oyadıcı təsir göstərən qida maddələri qida rasionlarından çıxarılmalıdır.

Bu isə "yumşalma" üsullarının köməyi ilə həyata keçirilir. Həmin üsullar pəhriz iaşəsində mexaniki, kimyəvi və termiki yumşalma adı altında tətbiq edilir.

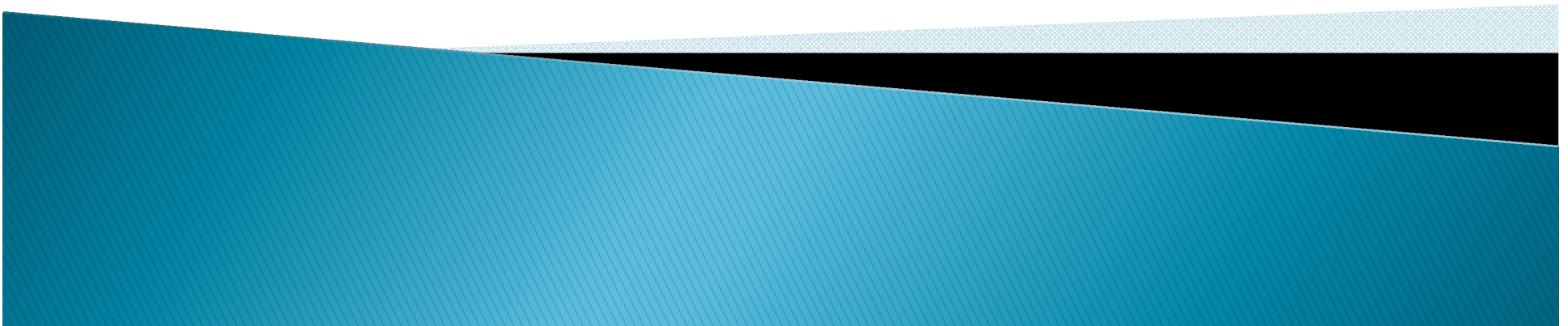
Adətən, məhsulları mexaniki xırdalamaq, bir sıra hallarda isə müvafiq istiqamətli kulinar emalına uğratmaqla onların orqanizm üçün mexaniki yumşalmasını təmin edirlər. Bu üsulun tətbiqi zamanı bitki hüceyrələrinin qabığı (qişası) ilə daha az zəngin olan məhsullardan istifadə edilir.

Kimyəvi yumşalma üsulu isə kimyəvi təbiətə malik bir sıra qida maddələrinin rasiondan çıxarılmasını nəzərdə tutur. Bu, kulinar emalı üsullarını dəyişdirməklə, tərkibi müxtəlif dad və təsir qabiliyyətinə malik olan, ekstraktiv maddələrlə zəngin məhsulların kulinar emalı ilə istifadə edilməsi ilə yerinə yetirilir.

Qida rasionlarından termiki cəhətdən oyadıcı təsirə malik amillərin kənar edilməsi, pəhriz iaşəsində termiki yumşalma adını daşıyır. Başqa sözlə, bu halda çox soyuq, yaxud çox isti qidanın tətbiq olunmaması nəzərdə tutulur. Bu məqsədlə xörək buraxılışı və qida qəbulu, 60°C-dən yuxarı və 15°C temperaturadan aşağı olmamaq şərti ilə təşkil olunmalıdır.

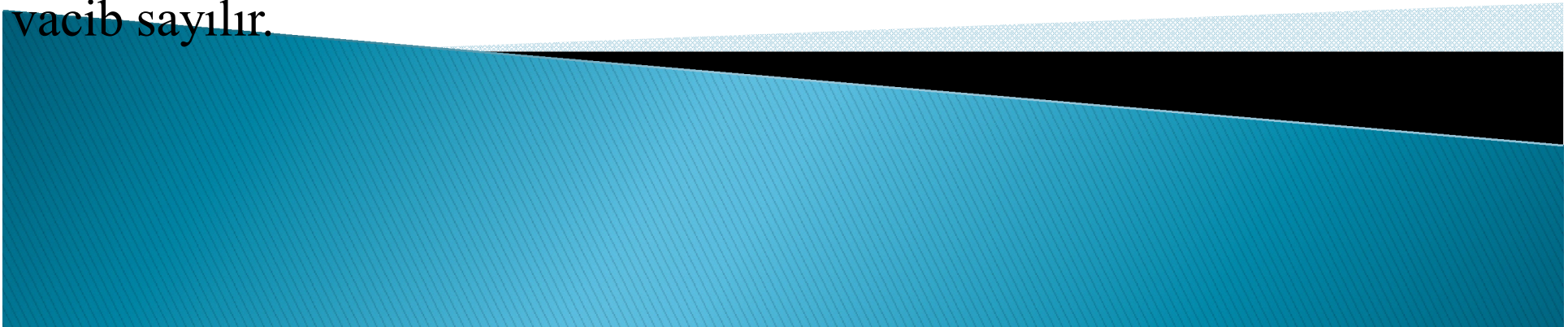
Bütün bunların nəticəsi olaraq, pəhriz qidalarının hazırlanmasına nail olmaq mümkündür. Belə qida isə mədə-bağırsaq sisteminin şirə ifraz etməsini, onun digər funksiyalarını tənzimləyə bilir və orqanizmə müalicəvi təsir göstərir.

Pəhriz iaşəsi ilə qidalanma və öz növbəsində müalicə, istər müalicə ocaqlarında, istərsə də iaşə müəssisələrində ayrı-ayrı nömrələrlə (sayla) xarakterizə olunan pəhrizlərin köməyi ilə yerinə yetirilir.



Pəhriz iaşəsində qida xammalından istifadə şərtlərinə də xüsusi fikir verilməlidir. Ayrı-ayrı məhsulların və xörəklərin orqanizmə göstərdiyi təsir mexanizmləri də nəzərdən qaçmamalıdır. Bu zaman xammal və yarımfabrikatların, hazır məhsulların istifadəsi zamanı onların orqanizm tərəfindən necə mənimsənilməsi şərtləri də gözlənilməlidir. Məsələn, qızardılmış məhsulların xəstə orqanizmə mənfi təsiri, şirə və ədviyyələrin mədə-bağırsaq sisteminin sekresiyasına gücləndirici təsiri, süd məhsulları və suda bişmiş tərəvəz və ət məhsullarının xəstə orqanlara, bütövlükdə orqanizmə yumşaldıcı (müsbət) təsiri nəzərə alınmalıdır.

Bütün bunlarla yanaşı, pəhriz qidalanmasında qida qəbulu rejiminin gözlənilməsi də mühüm şərtlərdən biridir. Bu halda, daha çox sutkada 5-6 dəfəli qidalanma, qidalanma dövrləri arasında vaxt müddətinin 2-4 saata endirilməsi, menyuların qida tərkibinə görə müxtəlifliyi şərtləri də vacib sayılır.



Qidalanma elə təşkil olunmalıdır ki, orqanizmin qida qəbulundan qabaqkı və sonrakı dövrlərində o yorğun olmasın. Çünki bütün bunlar, ilk növbədə, xəstə orqanizmdə iştahanın aşağı düşməsinin qarşısının alınmasına yönəldilir ki, son nəticədə mədə-bağırsaq sistemində şirə ifrazatının nizamlanmasına, orqanizmin sağlamlasına kömək edir.

Kulinar emalı üsullarının fərqləndirici tətbiqi isə ayrı-ayrı pəhrizlərin xarakterindən asılıdır. Bütövlükdə pəhrizlərin hazırlanması və tətbiqi, xəstəliyin növündən, onun davam etmə müddətindən və s. bu kimi şərtlərdən asılı olaraq təşkil olunur. Pəhriz iaşəsinin xəstəxanalarda (klinikalarda) və digər müalicə ocaqlarında, istərsə də kütləvi qidalanma müəssisələrində təşkili Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyi, Respublika Həmkarlar Təşkilatları və ticarət nazirliklərinin ayrılıqda və birgə qəbul etdikləri müvafiq qərar və qətnamələrə, normativ-texniki sənədlərə əsasən pəhrizlər üçün reseptlər məcmuələrindən istifadə etməklə həyata keçirilməlidir.

Pəhrizlərin nömrələnmə sistemi, keçmiş SSRİ dövründə səhiyyə nazirlikləri tərəfindən təsdiq edilmişdir ki, bunlar hazırda bizim respublika üçün də qüvvədədirlər. 15 pəhriz növü mövcuddur ki, bunlar da təkcə bizdə yox, xaricdə də geniş yayılmışdır. Hazırda Azərbaycan milli xörəkləri və məhsullarından istifadə etməklə pəhrizlərlə müalicəvi qidalanma respublikamızda geniş tətbiq olunur.

Təsir mexanizmlərinə görə, pəhrizlər sərbəst seçmə yolu ilə tətbiq edilən və ciddi nəzarət olmaqla, seçilməklə tətbiq edilən pəhrizlər şəklində qruplaşdırılırlar. Birincilərə əsasən 1, 2, 5, 9, 10 və 15 saylı pəhrizlər aid edilsə, ikincilərə 0, 0b, 0v, 1a, 1b, 1v, 4, 5a, 5b, 8 və digər variantlarda olan pəhrizlər aiddir.

Sərbəst seçilən pəhrizlər tarazlaşdırılmış qidalanma düsturunun ümumi tələblərinə uyğun gəlsə, ciddi nəzarətlə qəbul edilən pəhrizlər qidalanmanın tarazlaşdırılmamış növünə aid edilir.

