

УДК: 613.2:616-073.8:641.138.2(575.1)

Баратова Раёно Шамурадовна

Самаркандинский Государственный Медицинский Университет.

Шайкулов Хамза Шодиевич

Самаркандинский Государственный Медицинский Университет.

Узбекистан, г. Самарканда.

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ МЕДИ И ЖЕЛЕЗА В
АНТИАНЕМИЧЕСКОЙ ДИЕТЕ, СОСТАВЛЕННОЙ НА ОСНОВЕ
ТРАДИЦИОННЫХ УЗБЕКСКИХ БЛЮД**

Аннотация. В исследовании проведена оценка микроэлементного состава диеты, разработанной на основе традиционных узбекских блюд, для пациентов с анемией. Целью работы являлось определение содержания меди и железа в рационе и оценка его эффективности в лечении различных форм анемии.

Методом атомно-абсорбционной спектроскопии проведен анализ содержания меди и железа в различных узбекских блюдах, входящих в антианемическую диету. Результаты исследования показали, что разработанная диета отличается высоким содержанием железа (40 мг) и меди (6-7 мг), что связано с включением в рацион большого количества печени, богатой этими микроэлементами.

Ключевые слова: анемия, узбекская кухня, микроэлементы, медь, железо, атомно-абсорбционная спектроскопия, диетотерапия.

UDC: 613.2:616-073.8:641.138.2(575.1)

Baratova Rano Shamuradovna

Samarkand State Medical University.

Shaykulov Hamza Shodievich

Samarkand State Medical University.

Uzbekistan, Samarkand.

DETERMINATION OF COPPER AND IRON CONTENT IN ANTI-ANEMIC DIET BASED ON TRADITIONAL UZBEK DISHES

Abstract. *The study assessed the microelement composition of a diet developed on the basis of traditional Uzbek dishes for patients with anemia. The aim of the work was to determine the content of copper and iron in the diet and evaluate its effectiveness in the treatment of various forms of anemia.*

The method of atomic absorption spectroscopy was used to analyze the content of copper and iron in various Uzbek dishes included in the antianemic diet. The results of the study showed that the developed diet is characterized by a high content of iron (40 mg) and copper (6-7 mg), which is associated with the inclusion of a large amount of liver in the diet, rich in these microelements.

Key words: *anemia, Uzbek cuisine, microelements, copper, iron, atomic absorption spectroscopy, diet therapy.*

Введение. В настоящее время накоплен большой экспериментальный и клинический материал, с несомненностью доказывающий огромное значение микроэлементов в нормализации обменных процессов при многих заболеваниях. В связи с этим соли микроэлементов стали с успехом широко применяться в комплексном лечении гипертонической болезни (7-11), различных форм малокровия (3-6), глаукомы (1-2), облитерирующего эндартериита.

Актуальность дальнейшего выяснения роли микроэлементов в лечебном питании не вызывает сомнений. В литературе имеются немногочисленные данные о содержании микроэлементов в диетических рационах лечебных учреждений (12). Так как мы в течение ряда лет занимаемся изучением эффективности антианемической диеты, состоящей из узбекских национальных блюд, то возникла необходимость изучения содержания меди и железа в предлагаемой нами диете а также содержания их в отдельных национальных

блюдах, входящих в эту диету.

Цель работы: Анализ микроэлементного состава (медь, железо) диеты при анемии, основанной на узбекской кухне

Материалы и методы. Мы наблюдали 83 пациента с анемиями. Большинство из них (52 человека) имели гастрогенные анемии. Остальные пациенты страдали анемиями беременных или постгеморрагическими анемиями.

Для количественного определения меди и железа в пищевых продуктах был применен метод атомно-абсорбционной спектроскопии (ААС). Суть метода заключается в следующем: проба, содержащая анализируемые элементы, подвергалась атомизации. Образовавшиеся свободные атомы избирательно поглощали излучение определенной длины волн, характерное для каждого элемента. По интенсивности этого поглощения, измеренной с помощью спектрометра, была рассчитана концентрация (мг/100 г или мкг/г) меди и железа в исходном образце блюда.

Полученные результаты: При исследовании содержания микроэлементов в антианемической диете железа содержалось 40 мг, меди - 6-7 мг. Кроме этого, были исследованы на медь и железо следующие блюда, входящие в антианемическую диету - атала, туграма палов, думба жигар, мастова, чуп оши, шир-хурда, шир гурунчи, кийма шурво, манты, жигар шавля, угро оши, джигар кабаб, леля кебаб, машхурда, ярма, салаты и другие.

Антианемическая диета, основанная на традиционных узбекских блюдах, включала в себя 150-160 г белков, 460-500 г углеводов, 60-70 г жиров, 40 мг железа, 200 мг аскорбиновой кислоты и 6-7 мг меди. Обращает на себя внимание сравнительно высокое содержание меди и железа в антианемической диете, состоящей из национальных блюд, по сравнению с другими лечебными столами. Последнее связано с включением в диету печени, отличающейся высоким содержанием меди и железа. В 100 граммах прожаренной печени говядины содержался: медь (Cu): приблизительно 12,0 мг, а железо (Fe): около

6,5 мг. Среднее содержание меди и железа в 100 граммах прожаренной печени баранины варьировалось в зависимости от условий приготовления и других факторов. Однако, по полученным данным, в 100 г прожаренной печени баранины содержался примерно: медь - около 12-15 мг, железо - около 6-8 мг.

Эти значения немного варьировалось в зависимости от условий приготовления и конкретных характеристик мяса. Печень говядины является богатым источником железа и меди, что делает её полезной для поддержания здоровья, особенно в контексте профилактики анемии и улучшения метаболизма. Также с большим содержанием в национальных блюдах огородной зелени и пряностей.

Вывод: Хорошая усвоемость, приятный внешний вид и аромат, более высокое содержание элементов, принимающих непосредственное участие в кроветворении, высокая калорийность национальных блюд, а также то обстоятельство, что больные с удовольствием принимают блюда, соответствующие их традициям и привычкам, создают уверенность в том, что в стационарах республик Средней Азии они найдут самое широкое применение.

Полученные данные свидетельствуют о том, что традиционная узбекская кухня может служить основой для создания эффективной антианемической диеты. Высокое содержание железа и меди в национальных блюдах, а также включение в рацион большого количества овощей, зелени и пряностей, способствует улучшению общего состояния пациентов и повышению эффективности лечения анемии.

Литература.

1. Аскарова Н. К. и др. Клиническая характеристика хронических расстройств питания различного генеза у детей первых двух лет жизни //Научный аспект. – 2020. – Т. 2. – №. 1. – С. 259-264.
2. Kudratovna A. N. et al. INFLUENCE OF EMBRYOTOXIC FACTORS ON THE FRUIT //Process Management and Scientific Developments. – С. 94.

3. Баратова, Р., & Сидикова, М. (2024). ГЛОБАЛЛАШУВ ШАРОИТДА ЗАМОНАВИЙ ТАХДИДЛАР ВА ЭКОЛОГИК МУАММОЛАР. Евразийский журнал академических исследований, 4(1 Part 2), 113-121.
4. Аминов, З. З., Курбанова, Х. А., Баратова, Р. Ш., Рахимова, Д. Ж., & Буляев, З. К. (2019). Социальные аспекты и роль питания в стоматологическом здоровье детей и подростков. *Academy*, (10 (49)), 50-56.
5. Zhurakulovna, R. D., Shomuratovna, B. R., & Narmuminovna, G. G. (2022). HYGIENIC RECOMMENDATIONS FOR THE PREVENTION OF SCHOOL MYOPIA AND OTHER VISUAL IMPAIRMENTS IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE. *American Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 6, 29-38.
6. Шайкулов Х. Ш. Макро-и микроэлементный состав крови у больных аллергическим дерматитом //Молодой ученый.—2024. – 2024. – Т. 5. – №. 504. – С. 61-63.
7. Шайкулов Х. Ш. Изменению микробиоценоза кишечника при поносах у детей //Молодой ученый.—2024. – 2024. – Т. 8. – №. 507. – С. 24-26.
8. Shayqulov H. S., Mamarasulova N. I. O'TKIR DIAREYALARDA ESHERIXIYALARING AJRALISHI.« //МИКРОБИОЛОГИЯНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ» МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АНЖУМАНИ. – Т. 103.
9. Шайкулов Х. Ш., Шоназаров С. И., Хасанова Д. Б. ВЫДЕЛЕНИЕ ФЕРМЕНТОВ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗОЙ ЧЕЛОВЕКА ПРИ РАЗНЫХ ВИДАХ ПИЩИ //INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY. – 2024. – Т. 2. – №. 1. – С. 216-221.
10. Файзибоев П.Н., Шайкулов Х.Ш. ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ПИТАНИЯ ПРОЖИВАЮЩИХ В ДОМЕ ИНВАЛИДОВ // Экономика и социум. 2024. №3-2 (118). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-sostoyaniya-pitaniya-prozhivayushchih-v-dome-invalidov>
11. Mardanovna I. M., Shodievich S. H. DIAREYA KUZATILGAN BOLALARDA ICHAK MIKROBIOTSENOZINING O 'ZGARISHI //INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY. – 2023. – Т. 1. – №. 6. – С. 186-190.
12. Akbarovich A. A., Murodullayevich T. O., Shodievich S. H. OG 'IZ BO 'SHLIG 'I SHILLIQ QAVATLARINING ZAMBURUG 'LI KASALLIKLARIDA EOZINOFIL KO 'RSATKICH //INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY. – 2023. – Т. 1. – №. 6. – С. 116-119.