

НУТРИЕНТНАЯ ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ ОРГАНИЗМА КАК ВАЖНЫЙ АСПЕКТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Эрматова Гульнара Ахмадовна, Исроилов Фарходжон Илхомжон угли
ermatovagulnara677@gmail.com
Central Asian Medical University

Важнейшим критерием здорового образа жизни и его необходимой предпосылкой является организация сбалансированного питания человека и населения в целом с учетом характера труда, климатогеографических особенностей регионов, возрастного состава населения и т.д.

В ряде исследований установлен весьма низкий уровень состояния как соматического, так и репродуктивного здоровья женщин, о чем свидетельствует огромное число осложнений беременности, родов, сохраняющийся высокий уровень гинекологической заболеваемости, значительная распространенность бесплодия и невынашивания беременности.

Целью работы является научное обоснование повышения эффективности питания в сохранении здоровья женщин фертильного возраста Ферганской области на основе пищевой, биологической ценности и фармакодинамических свойств местных продуктов с применением древних традиционных технологий.

Методы исследования. Фактическое реальное питание женщин фертильного возраста изучалось в сельских населенных пунктах Ферганской области. Как известно, при осуществлении санитарно-гигиенического контроля и оценки состояния питания различных групп населения в конкретных условиях труда и быта с целью приближения питания к физиологическому оптимуму изучаются, с одной стороны, показатели, характеризующие питание как фактор окружающей среды (энергетическая ценность и химический состав рационов, режим питания т.д.), а с другой стороны – показатели пищевого статуса, характеризующие состояние здоровья обследуемых групп. При изучении питания женщин фертильного возраста нами были использованы анкетный и опросно-весовой методы. Энергетическая ценность рациона определена хронометражным методом.

Результаты исследования. Результаты проведенной нами исследований показали, что в суточном рационе установлены дефицит белка в 15%, дефицит жиров - 20-25%, особенно ПНЖК, дефицит витаминов А, С, Р, В₁, В₆, В₁₂, избыточное употребление углеводов: сахарозы – на 40%, за счет хлебных изделий, в суточном рационе дефицит микроэлементов. Нутриентный состав суточного рациона питания женщин фертильного возраста по Ферганской области составил белки – 76,9, жиры – 51,4 и углеводы – 383,7, среди которых мясо и мясные продукты составили: белки – 9,7, жиры – 19,2, углеводы – 3,6; молоко и молочные продукты: белки – 35,4, жиры – 19,1, углеводы – 26,1; овощи и фрукты: белки – 4,9, жиры – 0,8, углеводы – 6,4; зерно и зерновые продукты: белки – 26,9, жиры – 51,4, углеводы – 347,6.

Обсуждение. Нами был проведен медицинский осмотр 80 женщин фертильного возраста в г. Фергане, где получены следующие результаты по симптомам: у 12 обнаружена тахикардия, у 9 – гепатомегалия, у 30 девушек и женщин – тусклость, истончение и выпадение волос, бледность слизистой конъюнктивы, у 54 – бледность лица, а также у 8 – ксероз конъюнктивы, 11 – ангулярный стоматит, у 9 – хейлоз, у 13 – отек языка, у 16 – явление пародонтоза, у 56 обследуемых признали функциональные изменения нервной системы, у 9 – увеличение околоушных лимфоузлов, у 16 – увеличение размеров щитовидной железы I-II степени. Сочетание 2-х и более патологий встречается у 45% обследованных девушек и женщин фертильного возраста.

Для группы риска женщин фертильного возраста с целью коррекции питания был применен рацион, включающий злаковые зерна, бобовые, при приготовлении которых применялась древняя традиционная технология, т.е. их замачивание. Полученные

результаты показали изменение периферической картины крови, повышение гемоглобина и эритроцитов, повышение иммунной системы организма и улучшение витаминного и микроэлементного статуса.

Выводы.

1. Недостаточное и несбалансированное потребление продуктов питания женщин особенно фертильного возраста, вызывает изменения в обмене белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ, свидетельствующее о недостаточном поступлении в организм пищевых веществ, а также об определенной своей зависимости от комплекса социально-биологических и климатогеографических факторов региона;

2. Характер питания женщин фертильного возраста сельского населения Ферганской области несбалансирован, обусловлен дефицитом белков, жиров и углеводов;

3. Для нормализации иммунных показателей, анемий, витаминов, микроэлементов, а также повышение уровня культуры питания среди женщин фертильного возраста, можно рекомендовать пищевой рацион, включающий злаковые и бобовые продукты на основе традиционных методов их приготовления.

II ТОИФА ҚАНДЛИ ДИАБЕТНИ ОЛДИНИ ОЛИШ УЧУН ИПАК ФИБРОИНИ АСОСИДА БИОЛОГИК ФАОЛ ҚЎШИМЧА ОЛИШ

*Ярматов Сардорбек Собиржонович
ya.s.s.1987@inbox.ru*

ЎЗР ФА Полимерлар кимё ва физикаси институти

Бугунги кунда дунёда 500 миллиондан ортиқ бемор қандли диабетдан азият чекмоқда: уларнинг 425 миллиондан ортиғи, 2-тоифа қандли диабетдан азият чекмоқда [1]. Кенг тарқалган ижтимоий муҳим касалликлар, шу жумладан қандли диабетнинг олдини олиш ва комплекс даволаш учун турли функционал йўналишдаги махсус биологик фаол қўшимчаларни (БФҚ) ишлаб чиқиш замонавий кимё, фармакология ва тиббиётни ривожлантиришнинг стратегик йўналишларидан биридир [2].

Бугунги кунда амалий тиббиётда қандли диабетни даволашда қўлланиладиган синтетик: сульфониюрия ҳосилалари, бигуанидлар, тиазолидинон ҳосилалари, дипептидил пептидаз ингибиторлари, инкретинлар, метформинлар ва бошқа синтетик дори воситалари кенг қўлланилмоқда [3]. Синтез йўли билан яратилган ушбу дори воситалари узоқ вақт давомида қабул қилинганда 2-тоифа қандли диабет билан оғриган беморларнинг соғлом органларига салбий таъсир кўрсатиши мумкин [4].

Тадқиқотнинг мақсади. Табиий ипак толаларидан олинган фиброинни сувда, юқори ҳарорат ва босим остида гидролизлаш, физик-кимёвий усуллар ёрдамида фаоллаштириш орқали БФҚ олиш, уларнинг таркиби, тузилиши ва физик-кимёвий хоссаларини тадқиқ этишдан иборат.

Методик қисм. Табиий ипак толаси таркибидан ажратиб олинган фиброиндан сувли шароитда юқори ҳарорат ва босим остида гидротермик гидролизлаш орқали олигопептидлар ва аминокислоталар аралашмаларини олиш ишлари олиб борилди. Гидролиз жараёни 150-210 °С ҳарорат диапазонида ҳам 60-480 минут вақт оралиғида олиб борилди.

Олинган натижалар ва уларнинг муҳокамаси. Мазкур иш Ўзбекистон Республикаси Фанлар Академияси Полимерлар кимё ва физикаси институтининг 2020-2024 йилларга мўлжалланган фундаментал илмий-тадқиқот дастури доирасида бажарилган.

Гидролиз жараёни ҳарорати ортиб бориши билан гидролиз унуми ҳам ортиб бориши кузатилди.

Гидролиз жараёни яқунланганидан сўнг эритмалар филтрланди. Эритмалардан турли намуналар олиниб юқори самарали суюқлик хроматографияси (ЮССХ) усули