

особенно если они уже имеют предрасположенность к заболеваниям почек или связанным с ними состояниям.

Несмотря на это, важно отметить, что воздействие жесткой воды на здоровье почек может быть незначительным или не существовать вообще в зависимости от конкретных условий водоснабжения и индивидуальных факторов. Если у вас есть опасения относительно влияния качества воды на ваше здоровье, включая состояние почек, рекомендуется обратиться к врачу или специалисту по водоснабжению для получения консультации.

Источники:

1. Водные проблемы Узбекистана: вопросы экологии и менеджмента. <https://cabar.asia/ru/vodnye-problemy-uzbekistana-voprosy-ekologii-i-menedzhmenta>
2. Экологический кризис: есть ли решение водной проблемы Узбекистана? | Интервью с министром. <https://kun.uz/ru/news/2021/12/26/ekologicheskiy-krizis-yest-li-resheniye-vodnoy-problemy-uzbekistana-intervyu-s-ministrom>
3. Потребление воды в Узбекистане на 69% больше её запасов в стране. <https://www.gazeta.uz/ru/2021/09/07/water/>

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ФРАКЦИОНИРОВАННЫХ И ТЕРМИЧЕСКИ ОБРАБОТАННЫХ ПШЕНИЧНЫХ ОТРУБЕЙ

*Иброхимова Д.
Ташкентская медицинская академия*

Аннотация. Пшеничные отруби начали использовать в лечебных целях достаточно недавно. Еще наши предки самостоятельно собирали урожай пшеницы, из которой они получали муку для хлеба. Главная особенность в том, что мука изготавливалась именно из неочищенных зерен, а значит, такой хлеб был достаточно полезным для здоровья человека. Именно в шелухе зерен содержится наибольшее количество полезных веществ, ее калорийность составляет около 201, 3 ккал на 100 г продукта. Несмотря на такую небольшую пищевую ценность, пшеничные отруби являются достаточно питательными, благодаря чему чувство насыщения сохраняется достаточно долго и употребление отрубей позволяет избавиться от лишних килограмм. Кроме того, что это средство помогает избавиться от лишнего веса, оно также приносит колоссальную пользу здоровью человека. Клетчатка, попадая в желудок, вбирает в себя всю жидкость, которая способствует разжижению каловых масс при попадании в кишечник. Пористая структура клетчатки позволяет впитать в себя все токсины, накопившиеся в организме. Вредные вещества вовремя выводятся из кишечника, а это означает, что все системы организма будут работать без перебоев. Витамины группы В и минералов, находящиеся в составе отрубей, способствуют выработке достаточного количества желудочного сока, благодаря чему пища полностью переваривается, что предотвращает процесс гниения не переваренной пищи.

Цель работы: изучение пищевой ценности фракционированных и термически обработанных пшеничных отрубей.

Материалы и методы исследований: пшеничные отруби фракционированные и термически обработанные, которые являются источниками клетчатки, витаминов А, В1, В2, В3, минералов (калия, магния) и антиоксидантов. Исследования проводили на кафедре гигиены детей, подростков и гигиены питания Ташкентской медицинской академии (ТМА), в испытательном центре Института химии растительных веществ им. акад. С. Ю. Юнусова Академии Наук Республики Узбекистан (ИХРВ АН РУз).

Результаты исследований. Нами совместно производства ЧП «Касимов Ш.Р.» разработаны пшеничные отруби для коррекции избыточной массы тела.

Изучение пищевой ценности пшеничных отрубей фракционированных и термически обработанных показало, что они отличаются высоким содержанием минеральных элементов и витаминов.

Пшеничные отруби содержат целый набор витаминов и различных микроэлементов, которые необходимы для полноценного развития организма. В составе имеются витамины группы В (В1, В2, В3, В6, В9), А и Е, а также минеральные вещества: цинк, сера, марганец, фосфор, магний, кальций и магний. Но больше всего в отрубях содержится клетчатки. Весь этот состав благотворно влияет на развитие и функционирование организма. Так пшеничные отруби улучшают белковый, жировой, водносолевой и энергетический обмен. Регулируют работу желудка, мышечной и нервной систем. Кальций и цинк улучшают кожу, волосу и ногти, укрепляют кости и суставы. Выводят лишние токсины и шлаки из организма, борются с дисбактериозом, нормализуют сахар в крови. Спасают от лишнего переедания и соответственно, избыточных килограммов на боках.

Вывод. Пшеничные отруби считаются пищевой добавкой, которую можно просто добавлять в привычные блюда. Такая добавка не имеет вкуса, поэтому не оказывает влияния на органолептические показатели блюд. В сухом виде добавку необходимо принимать именно до еды, запивая достаточным количеством очищенной воды, молока, кефира, йогурта или другими жидкими продуктами. Одного стакана жидкости будет вполне достаточно. Суточная норма изучаемых пшеничных отрубей составляет 1-2 столовые ложки 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Курс приема обычно составляет около шести недель. На данный продукт разработаны технические условия, утвержденные Министерством здравоохранения РУз. Ts 00909053-01: 2019.

ЖИГАРНИНГ ТУРЛИ ЭТИОЛОГИК ЗАХАРЛАНИШЛАРИДА ЭКОЛОГИК ТОЗА МАХАЛЛИЙ МАҲСУЛОТЛАРДАН ФЙДАЛАНИШ САМАРАДОРЛИГИ

*Мамасадиков Н.Ш.
Central Asian Medical University*

Ҳар қандай турдаги жигарнинг зарарланиши организмда асосий озик моддалар алмашинувининг чуқур бузилиши билан кечади. Беморларда трофологик етишмовчилик кузатилиши ёки тўйиб овқатланмаслик организм эҳтиёжлари ва овқатланиш кўрсаткичлари ўртасида номутаносиблик ривожланишига сабаб бўлади. Нотўғри овқатланиш секин-аста тўқималарда озук захираларининг камайишига олиб келади, биокимёвий ва функционал ўзгаришлар юзага келади, тана вазнини 40-50% ини йўқотиш эса ҳалокатли ҳисобланади.

Соғлом турмуш тарзининг асосий омиллари ва турларига кунлик яёв юриш, атроф муҳит омилларига организмнинг жавоб реакцияси ва унинг таркибининг ўзгариши, соғлом овқатланиш, зарарли одатлардан алкоголь, тамаки маҳсулотларини истеъмол миқдорини камайтириш, инсоннинг рухий-психологик ҳолати ва жинсий ҳаёт гигиенаси киради. Ушбу омилларнинг бузилиши жигар касалликлари ва токсик гепатит хасталигининг ривожланиши ва зўрайишига олиб келиши қатор илмий наشرларида келтирилган. Зарарли саноат корхоналарида фаолият олиб бораётгана ишчиларда токсик гепатит ривожланишига шароит яратилади. Токсик гепатит тарқалишини камайтиришда экологик жиҳатдан тоза, маҳаллий овқат маҳсулотларининг ўрни ниҳоятда катта. Бу борада профилактик ишларни кучайтириш соҳа ходимлари олдида турган долзарб муаммолардан биридир.

Тадқиқотнинг мақсади: жигарнинг турли этиологик захарланишларида экологик тоза маҳаллий маҳсулотларнинг фойдали жиҳатларини гигиеник баҳолашдан иборат.

Олинган натижалар таҳлили. Назорат остига олинган пациентларнинг кунлик овқатланиш рационали гигиеник таҳлил қилинганда ушбу ҳолат физиологик талабларга мос келмаслиги аниқланди. Пациентларнинг кунлик овқатланиш тартиби тартибсиз бўлиб, рацион таркибида тузли ва аччиқ маҳсулотларнинг ортиқча истеъмол қилинганлиги аниқланган. Шу билан биргаликда турли спиртли ичимликларнинг истеъмол қилинганлиги,