



KAMQONLIK PARHEZIDAGI O'ZBEK MILLIY TAOMLARI TARKIBIDA MIS VA TEMIR MIQDORINI ANIQLASH

Baratova Ra'no Shamuradovna

Samarqand davlat tibbiyot universiteti.
Samarqand, O'zbekiston.

Rasulova Muxsina Roziqovna

Samarqand davlat tibbiyot universiteti.
Samarqand, O'zbekiston.

Annotatsiya. Tadqiqotda kamqonlik bilan og'riqan bemorlar uchun an'anaviy o'zbek taomlari asosida ishlab chiqilgan parhezning mikroelementlari tarkibi baholandi. Atom-absorbtsion spektroskopiya usulidan foydalanib, kamqonlikga qarshi parhezga kiritilgan turli o'zbek taomlari tarkibidagi mis va temir miqdori tahlili o'tkazildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ishlab chiqilgan parhezda temir (40 mg) va mis (6-7 mg) ko'p bo'lib, bu mikroelementlarga boy bo'lgan ko'p miqdordagi jigarni ratsionga kiritish bilan bog'liq.

Kalit so'zlar: kamqonlik, o'zbek milliy taomlari, mikroelementlar, mis, temir, atom yutilish spektroskopiyasi, dietoterapiya.

Kirish. Ko'plab kasalliklarni davolash va profilaktika qilishda metabolik jarayonlarni normallashtirishda mikroelementlarning ahamiyati haqida hozirgi vaqtda juda ko'p miqdordagi eksperimental va klinik materiallar to'plangan. Shu munosabat bilan mikroelement tuzlari gipertoniya (7-11), kamqonlikning turli shakllari (3-6), glaukoma (1-2), obliteratsiya qiluvchi endarteritlarni kompleks davolashda keng qo'llanila boshlandi.

Ammo klinik ovqatlanishda mikroelementlarning rolini yanada yoritish dolzarbligicha qolmoqda. Tibbiyot muassasalarining ratsionidagi mikroelementlarning miqdori haqida adabiyotda kam ma'lumotlar mavjud (12). Biz bir necha yillardan buyon o'zbek milliy taomlaridan tashkil topgan kamqonlikka qarshi parhezning samaradorligini o'rganayotganimiz sababli, taklif qilayotgan ratsiondagi mis va temir tarkibini, shuningdek, alohida milliy taomlar tarkibidagi tarkibini o'rganish zarurati tug'ildi.

Ishning maqsadi: O'zbek taomlari asosida kamqonlik uchun parhezning mikroelementlar (mis, temir) tarkibini tahlil qilish.

Materiallar va usullar. Biz kamqonlik bilan kasallangan 83 nafar bemorni kuzatdik. Ularning ko'pchiligi (52 kishi) gastrogenik kamqonlik bilan kasallangan. Qolgan bemorlar homiladorlik kamqonliksi yoki postgemorragik kamqonlik bilan og'riqan.

Oziq-ovqat mahsulotlarida mis va temir miqdorini aniqlash uchun atom yutilish spektroskopiyasi (AYuS) ishlatildi. Usulning mohiyati quyidagicha: tahlil



qilingan elementlarni o'z ichiga olgan namuna atomizatsiyaga duchor bo'ldi. Olingan erkin atomlar har bir elementga xos bo'lgan ma'lum bir to'lqin uzunligidagi nurlanishni tanlab yutadi. Spektrometr yordamida o'lchangan ushbu yutilish intensivligidan asl oziq namunasidagi mis va temir konsentratsiyasi (mg / 100 g yoki mkg / g) hisoblab chiqiladi.

Olingan natijalar: Kamqonlikga qarshi dietada mikroelementlar tarkibini o'rganishda temir 40 mg, mis - 6-7 mg. Bundan tashqari, kamqonlikga qarshi ratsionga kiritilgan quyidagi taomlar mis va temir borligi tekshirildi - atala, tuhrama palov, dumba jigar, mastova, chup oshi, shir-xurda, shir gurunchi, kiima shurvo, manti, jigar shavli, ugro oshi, jigar kabab, lelya kabob, mashxurda, yarma, salatlar va boshqalar.

An'anaviy o'zbek taomlari asosida yaratilgan kamqonlikka qarshi parhez tarkibida 150-160 g oqsil, 460-500 g uglevod, 60-70 g yog', 40 mg temir, 200 mg askorbin kislota va 6-7 mg. mis. Milliy taomlardan tashkil topgan kamqonlikga qarshi ratsionda boshqa davolash jadvallariga nisbatan mis va temirning nisbatan yuqoriligi diqqatga sazovordir. Ikkinchisi mis va temirga boy bo'lgan jigarni dietaga kiritish bilan bog'liq. 100 gramm pishirilgan mol go'shti jigarida: mis (Cu): taxminan 12,0 mg va temir (Fe): taxminan 6,5 mg. 100 gramm qovurilgan qo'zichoq jigarida o'rtacha mis va temir miqdori pishirish sharoitiga va boshqa omillarga qarab o'zgarib turadi. Biroq, olingan ma'lumotlarga ko'ra, 100 g qovurilgan qo'zichoq jigarida taxminan: mis - taxminan 12-15 mg, temir - taxminan 6-8 mg. Ni tashkil etdi

Bu qiymatlar pishirish shartlariga va go'shtning o'ziga xos xususiyatlariga qarab bir oz farq qildi. Mol go'shti jigari temir va misning boy manbai bo'lib, u salomatlikni saqlash uchun, ayniqsa kamqonlikning oldini olish va metabolizmni yaxshilash uchun foydalidir. Shuningdek, milliy taomlarda ko'katlar va ziravorlarning yuqori miqdorda ekanligi ham qo'l keldi.

Xulosa: Yoqimli ko'rinishi va xushbo'yiligi, yaxshi hazm bo'lishi, qon hosil bo'lishida bevosita ishtirok etuvchi elementlarning yuqori miqdorda bo'lishi bilan milliy taomlar ajralib turdi. Yuqori kaloriyaliligi, shuningdek, bemorlar o'z an'analari va odatlariga mos keladigan taomlarni qabul qilishdan xursand bo'lishlari, Markaziy Osiyo respublikalaridagi shifoxonalarda eng keng qo'llanilishi mumkinligini ko'rsatdi.

Olingan ma'lumotlarga asoslanib, an'anaviy o'zbek milliy taomlari kamqonlikni davolash va oldini olishda samarali parhez yaratish uchun asos bo'lib xizmat qilishi mumkin. Milliy taomlar tarkibida temir va misning ko'pligi, shuningdek, ko'p miqdorda sabzavot, ko'katlar va ziravorlar ratsionga kiritilishi



bemorlarning umumiy ahvolini yaxshilash, kamqonlikni davolash samaradorligini oshirishga xizmat qilganligini asoslandi.

Adabiyotlar.

1. Аскарлова, Н. К., Рахимова, Д. Ж., Курбанова, Х. А., Баратова, Р. Ш., & Мамасолиева, Ш. А. (2020). Клиническая характеристика хронических расстройств питания различного генеза у детей первых двух лет жизни. *Научный аспект*, 2(1), 259-264.
2. Kudratovna, A. N., Zhurakulovna, R. D., Shomuratovna, B. R., Normuminovna, G. G., & Salomovna, S. F. INFLUENCE OF EMBRYOTOXIC FACTORS ON THE FRUIT. *Process Management and Scientific Developments*, 94.
3. Баратова, Р., & Сидикова, М. (2024). ГЛОБАЛЛАШУВ ШАРОИТДА ЗАМОНАВИЙ ТАҲДИДЛАР ВА ЭКОЛОГИК МУАММОЛАР. *Евразийский журнал академических исследований*, 4(1 Part 2), 113-121.
4. Baratova Ra'no Shomuratovna. (2024). THE DEVELOPMENT AND COURSE OF CHRONIC PYELONEPHRITIS AGAINST THE BACKGROUND OF DYSMETABOLIC NEPHROPATHY IN CHILDREN. *Web of Humanities: Journal of Social Science and Humanitarian Research*, 2(2), 115–122. Retrieved from <https://webofjournals.com/index.php/9/article/view/876>
5. БАРАТОВА, Р., & РЯБИЧЕВА, О. (2018). ФИНАНСОВЫЕ РИСКИ ПРЕДПРИЯТИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ. *Наука среди нас*, (6), 406-411.
6. Baratova , R. S., & Yo'ldosheva, S. S. qizi. (2023). SHAHAR TRANSPORT SHOYQINI VA INSON ORGANIZMIGA TASIRINI GIGIENIK VAHOLASH. *GOLDEN BRAIN*, 1(10), 500–503. Retrieved from <https://researchedu.org/index.php/goldenbrain/article/view/3092>
7. Искандарова, Г. Т., Баратова, Р. Ш., & Юсупова, Д. Ю. (2017). Вопросы охраны окружающей среды и здоровья населения при применении нового отечественного фунгицидного препарата " Фосетал". *Молодой ученый*, (15), 152-155.
8. Наимова, З. С., & Баратова, Р. Ш. ТАКСОНОМИЯ ОСНОВНЫХ КАТЕГОРИЙ В УСВОЕНИИ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ПРЕДМЕТУ БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. In «СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ» МЕЖДУНАРОДНАЯ УЧЕБНО-НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ТИББИЙ ТАЪЛИМНИНГ ЗАМОНАВИЙ ГОЛАТИ (p. 179).
9. Давранова, А. Э., Расулова, М. Р., & Тошмаматов, А. Ш. (2024). Судебно-медицинская экспертиза потерпевших с травмами глаза. *International journal of recently scientific researcher's theory*, 2(1), 10-16.



10. Hamzaevna, S. J., Hamzaevich, S. J., Roziqovna, R. M., & Shodievich, S. H. (2024). OLIY O 'QUV YURTLARINING ILK KURSLARIGA QABUL QILINGAN TALABALAR RUHIY HOLATIGA BIOLOGIK RITM O 'ZGARISHINING SALBIY TA'SIRLARI. INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY, 2(4), 201-203.
11. Индиаминов, С. И., Давранова, А. Э., & Расулова, М. Р. (2022). Значение классификаций механических травм органа зрения для решения задач судебно-медицинской экспертизы. Вестник современной клинической медицины, 15(6), 34-39.
12. Индиаминов, С. И., & Расулова, М. Р. (2018). Особенности переломов костей носа в практике судебно-медицинской экспертизы. Судебная медицина, 4(3), 24-27.
13. Индиаминов, С. И., Расулова, М. Р., & Мардонов, Т. М. (2019). Механизм повреждений подъязычной кости и хрящей гортани при различных воздействиях. Судебная медицина, 5(S1), 161-161.
14. Индиаминов, С., Расулова, М., & Умаров, А. (2019). Механизм травмы при переломах костей носа. Журнал вестник врача, 1(1), 31-35.
15. Расулова, М., & Турдиев, Ф. (2022). Показатели рентгеновской денситометрии у детей с асептическим некрозом головки бедренной кости. Современная медицина глазами молодых ученых, 1(1), 85-86.
16. Расулова, М. Р., Ахадов, З. Ш., & Давронов, С. Ф. (2023). ДИАГНОСТИКА ДАВНОСТИ ПЕРЕЛОМОВ КОСТЕЙ НОСА СОВРЕМЕННЫМИ МЕТОДАМИ ИССЛЕДОВАНИЙ. INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY, 1(4), 48-52.
17. Расулова, М. Р., & Индиаминов, С. И. (2020, June). ВОЗМОЖНОСТИ УСТАНОВЛЕНИЯ ДАВНОСТИ ПЕРЕЛОМОВ КОСТЕЙ НОСА МЕТОДАМИ ЛУЧЕВОЙ ДИАГНОСТИКИ. In The 6 th International scientific and practical conference—Eurasian scientific congress (June 14-16, 2020) Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain. 2020. 612 p. (p. 91).