

УДК: 613.2:616-073.8:641.138.2(575.1)

*Баратова Раъно Шамурадовна*

*Самаркандский Государственный Медицинский Университет.*

*Шайкулов Хамза Шодиевич*

*Самаркандский Государственный Медицинский Университет.*

*Узбекистан, г. Самарканд.*

## **КАК НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ПРИ АНЕМИИ**

*Аннотация.* Проведено наблюдение за 64 пациентами с анемией, преимущественно гастрогенной. Разработана специальная диета, включающая богатые железом и витаминами узбекские блюда (атала, палов, думба и др.), а также дрожжи.

*Пациенты хорошо переносили диету и отмечали улучшение самочувствия. Результаты исследования свидетельствуют о высокой эффективности антианемической диеты, основанной на традиционных узбекских блюдах, в лечении различных форм анемии. Такая диета может быть рекомендована в качестве дополнительного метода лечения или профилактики анемии.*

*Ключевые слова:* анемия, диета, узбекская блюда, атала, палов, думба жигар, мастова, ош, гурунч, шурво, манты, кабаб, салат, медь, железо.

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.*

## **HOW NATIONAL CUISINE CAN HELP WITH ANEMIA**

*Abstract.* Observation of 64 patients with anemia, mainly gastrogenic, was conducted. A special diet was developed, including Uzbek dishes rich in iron and vitamins (atala, palov, dumba, etc.), as well as yeast.

*The patients tolerated the diet well and noted an improvement in their well-being. The results of the study indicate the high efficiency of the antianemic diet based on traditional Uzbek dishes in the treatment of various forms of anemia. Such a diet can be recommended as an additional method of treatment or prevention of anemia.*

**Keywords:** *anemia, diet, Uzbek dishes, atala, palov, dumba jigar, mastova, osh, gurunch, shurvo, manti, kabab, salad, copper, iron.*

**Введение.** Диетотерапия является обязательной составной частью лечения большинства заболеваний. Известно, что при малокровии, кроме воздействия на этиологический фактор, нужно вводить вещества с пищей, необходимые для построения кровяных элементов и, в частности, для синтеза молекулы гемоглобина (2-4). Этой цели служит диета, разработанная и апробированная клиникой лечебного питания АМН Республика Узбекистана, содержащая повышенное количество полноценного белка, углеводов с ограничением жира, повышенное содержание витаминов группы В и С, железа и других микроэлементов меди, марганца, кобальта (1,5,7).

Необходимо при составлении антианемической диеты считаться с индивидуальными особенностями больного (6,8), с привычками и традициями местного населения, которое независимо от состояния здоровья охотнее употребляет свои национальные блюда (9-11).

**Цель работы:** Учитывая малочисленность литературы по узбекским национальным блюдам вообще по применению их в лечебном питании в частности, мы решили провести наблюдения над эффективностью антианемической диеты с включением в нее узбекских национальных блюд.

**Материалы и методы.** Под нашим наблюдением находились 64 больных анемиями. Большинство больных страдало гастрогенными анемиями, (49 человек), остальные анемиями беременных и постгеморрагическими анемиями.

Антианемическая диета, состоявшая в основном из национальных узбекских блюд, содержала белков 150-160,0 углеводов - 460-500,0, жиров - 60-

70, железа - 40 мг, аскорбиновой кислоты - 200 мг, меди – 6 - 7 мг. В состав антианемической диеты входили следующие блюда, атала, туграма палов, думба, жигар, мастова, чуп оши, шир хурда, шир гурунчи, киймо шурво, манты, жигар шавля, угро оши, джгар кабоб, люля кабоб, машхурда, различные салаты, ярма и другие.

Кроме того в диету включались пивные и пекарские дрожжи, содержащие полноценный белок, витамины группы В и микроэлементы.

**Полученные результаты:** Применяемые блюда обладали приятным видом, ароматом и вкусом и больные их охотно употребляли.

Под влиянием проведенного лечения самочувствие больных улучшилось, значительно улучшился состав крови, произошли значительно ретикулоцитарные сдвиги: уже на 5 – 7 день лечения количество ретикулоцитов повысилось в пределах от 2 – 3% до 6 – 7%. Количество гемоглобина и эритроцитов значительно увеличилось. Если до начала лечения количество гемоглобина и эритроцитов колебалось соответственно 16-50 ед по Сали и 1150000 – 3200000 эритроцитов в 1 мм<sup>3</sup>, то после лечения возросло до 50 – 72 ед по Сали и 3580000 – 4950000 эритроцитов в 1 мм<sup>3</sup>, что составляет средний суточный прирост гемоглобина 0,8, эритроцитов 37000.

#### **Изменение показателей крови за период исследование**

<b>Показателей крови</b>	<b>Пол наблюдаемых</b>	<b>В начале исследования</b>	<b>В конце исследования</b>
Гемоглобин	Мужчины	110 – 120 г/л	130-140 г/л
	Женщины	90 100 г/л у	120-130 г/л
Эритроциты	Мужчины	4.2×10 <sup>12</sup> /л	4.7×10 <sup>12</sup> /л
	Женщины	3.9×10 <sup>12</sup> /л	4.3×10 <sup>12</sup> /л
СОЭ	Мужчины	2-3 мм/ч	7-8 мм/ч
	Женщины	3-4 мм/ч	9-11 мм/ч
Цветовой показатель	Мужчины	0.75-0.95	0.85-1.05
	Женщины	0.70-0.80	0.75-1.00

Предоставленные данные демонстрируют существенное улучшение основных показателей крови как у мужчин, так и у женщин за период исследования.

Детальный разбор изменений:

Гемоглобин: Наблюдается значительное увеличение уровня гемоглобина

у обеих групп. Это свидетельствует об улучшении эритропоза (процесса образования эритроцитов) и, как следствие, о повышении кислородной емкости крови.

**Эритроциты:** Количество эритроцитов также увеличилось, что согласуется с повышением уровня гемоглобина. Это указывает на восстановление эритроцитарной массы.

**Цветовой показатель:** Цветовой показатель, отражающий среднее содержание гемоглобина в одном эритроците, также повысился. Это говорит о том, что эритроциты стали более насыщенными гемоглобином.

**Вывод:** Полученные данные свидетельствуют об улучшении основных показателей крови.

Все основные показатели крови у мужчин и женщин улучшились к концу исследования. Уровень гемоглобина и количество эритроцитов выросли, что указывает на улучшение состояния крови, возможно, связанное с лечением анемии или улучшением питания и общего состояния здоровья. СОЭ и цветовой показатель остаются в пределах нормы, что свидетельствует о стабилизации состояния здоровья.

## **Литература.**

1. Аскарлова 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 ТАҲДИДЛАР 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 ESHERIXIYALARNING 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-prozhivayuschih-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.