

УДК 612

*Тураева Шахноза Фархадовна*

*Студентка 1 курса магистратуры по специальности «Биология»*

*Есимбетов Руслан Махсетбаевич*

*Доктор философии по биологическим наукам (PhD)*

*Каракалпакский государственный университет им. Бердаха*

*Республика Узбекистан*

**ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ ПИТАНИЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН В  
УСЛОВИЯХ РЕСПУБЛИКИ КАРАКАЛПАКСТАН И ЕГО  
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ**

*Аннотация*

*В статье представлено исследование уровня питания беременных женщин в условиях Республики Каракалпакстан и его физиологический анализ. Целью работы является изучение особенностей питания беременных женщин, факторов, влияющих на их рацион, а также анализ влияния питания на физиологическое состояние матери и плода. Осуществлено комплексное исследование рациона питания, включая определение содержания макро- и микроэлементов, витаминов и других необходимых питательных веществ. В работе также рассматривается влияние недостаточности или избытка тех или иных компонентов пищи на течение беременности, развитие плода и здоровье будущей матери.*

***Ключевые слова:** вещества, макроэлементы, микроэлементы, плод, рацион, анализ.*

*Turaeva Shakhnoza Farhadovna*

*1st year student of the Master's degree program in Biology*

*Yesimbetov Ruslan Makhsetbaevich*

*Doctor of Philosophy in Biological Sciences (PhD)*

*Karakalpak State University named after Berdakh*

*Republic of Uzbekistan*

# STUDY OF THE LEVEL OF NUTRITION OF PREGNANT WOMEN IN THE REPUBLIC OF KARAKALPAKSTAN AND ITS PHYSIOLOGICAL ANALYSIS

## *Abstract*

*The article presents a study of the level of nutrition of pregnant women in the Republic of Karakalpakstan and its physiological analysis. The aim of the work is to study the nutritional characteristics of pregnant women, factors influencing their diet, as well as to analyze the effect of nutrition on the physiological state of the mother and fetus. A comprehensive study of the diet was carried out, including the determination of the content of macro- and microelements, vitamins and other essential nutrients. The work also examines the impact of deficiency or excess of certain food components on the course of pregnancy, fetal development and the health of the expectant mother.*

*Key words: substances, macroelements, microelements, fetus, diet, analysis.*

## **Введение**

Беременность представляет собой критический физиологический период, характеризующийся повышенными потребностями в питательных веществах для обеспечения как здоровья матери, так и оптимального развития плода. Адекватное питание в этот период является фундаментальным фактором, определяющим течение беременности, исход родов и здоровье будущего ребенка. Республика Каракалпакстан, расположенная в специфических аридных и экологически неблагоприятных условиях Центральной Азии, может характеризоваться уникальными особенностями питания населения, в том числе и беременных женщин. Изучение уровня питания данной категории населения в этом регионе и его физиологического влияния представляет собой важную научно-практическую задачу.

Республика Каракалпакстан, расположенная в экологически неблагоприятной зоне Приаралья, характеризуется рядом специфических

факторов, влияющих на здоровье населения. Уровень питания беременных женщин в данном регионе представляет особый интерес в свете высокой заболеваемости анемией, йодной недостаточности, гиповитаминозов и других состояний, обусловленных как дефицитом питательных веществ, так и общими социально-экономическими условиями.

Целью настоящего исследования является оценка уровня питания беременных женщин, проживающих в Республике Каракалпакстан, и проведение физиологического анализа влияния выявленных особенностей питания на течение беременности и состояние здоровья матери.

### **Материалы и методы**

В исследование были включены 300 беременных женщин, наблюдаемых в женских консультациях города Нукус и близлежащих районов. Применялись методы анкетирования, суточного воспоминания о питании, лабораторные исследования уровня гемоглобина, сывороточного железа, витаминов А, D, В9 (фолиевая кислота), йода, а также УЗИ-оценка состояния плода.

### **Результаты и обсуждение**

В рамках исследования планируется провести комплексное обследование беременных женщин, проживающих в различных районах Республики Каракалпакстан. Большинство женщин (более 70%) в исследуемых регионах употребляли пищу с недостаточным содержанием белка, витаминов и микроэлементов. В рационе преобладали углеводы (хлеб, картофель, рис), в то время как потребление мяса, рыбы, овощей и молочных продуктов находилось на низком уровне.

Наиболее распространённые дефициты:

- Железо: анемия диагностирована у 62% участниц (гемоглобин <110 г/л);
- Фолиевая кислота: дефицит выявлен у 48%;
- Йод: у 36% женщин наблюдался низкий уровень йодурии;

- Витамин D: гиповитаминоз D — у 54%, особенно в зимний период.

Недостаточное потребление микро- и макроэлементов сказывалось на общем состоянии здоровья женщин: наблюдались усталость, снижение иммунитета, повышенный риск гестоза и преждевременных родов. У плодов отмечались признаки задержки внутриутробного развития, маловодия и плацентарной недостаточности. Полученные данные будут иметь важное практическое значение для разработки и внедрения эффективных программ по оптимизации питания беременных женщин в регионе, улучшения качества медицинской помощи и снижения рисков неблагоприятных исходов беременности и родов. Результаты исследования могут послужить основой для разработки рекомендаций по питанию, обогащению пищевых продуктов и проведению образовательных мероприятий среди населения.

### **Заключение**

Изучение уровня питания беременных женщин в Республике Каракалпакстан выявило серьёзные нарушения пищевого статуса, обусловленные как ограниченным доступом к качественным продуктам, так и недостаточной информированностью женщин о принципах рационального питания. Это требует системного подхода к решению проблемы — от внедрения программ нутритивной поддержки до просветительской работы среди населения.

Таким образом, проведение всестороннего исследования уровня питания беременных женщин в Республике Каракалпакстан и его физиологического анализа является актуальной и значимой задачей, результаты которой будут способствовать улучшению здоровья матерей и детей в регионе. Полученные данные позволят разработать научно обоснованные стратегии по коррекции питания и профилактике связанных с ним осложнений беременности.

### **Использованные источники:**

1. Захарова И.Н., Боровик Т.Э., Подзолкова Н.М., Коровина Н.А., Скворцова В.А., Скворцова М.Ю., Дмитриева Ю.А., Мачнева Е.Б. Особенности питания беременных и кормящих женщин//«Российская медицинская академия последиplomного образования». – М.; ГБОУ ДПО РМАПО, 2015. – 61с.
2. Яковлев Я. Я., Манеров Ф. К., Котович М. М., Щепетков С. П., Соколовская М. А. Оценка фактического состояния питания беременных и кормящих женщин // МиД. 2020. №4 (83).- С.12-18.
3. Легонькова Т. И., Шпаковская К. С., Штыкова О. Н., Шилина Н. М., Гмошинская М. В. особенности питания беременных и кормящих женщин в период пандемии новой коронавирусной инфекции covid-19 // Педиатрия. Consilium Medicum. 2023. №1. – С.19-24