



РОЛЬ ПОТРЕБЛЕНИЯ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ В ТЕЧЕНИИ ИШЕМИЧЕСКОЙ  
БОЛЕЗНИ СЕРДЦА (НА ПРИМЕРЕ ФЕРГАНСКОЙ ДОЛИНЫ)



Назарова Гулчехра Усмановна – кандидат медицинских наук,  
доцент Андижанского государственного медицинского института.

[nazarovagulchehra@gmail.com](mailto:nazarovagulchehra@gmail.com)

(Orcid 0000-0003-4369-8800)

**Аннотация:** Ишемическая болезнь сердца (ИБС) остаётся одной из ведущих причин смертности во всём мире. В условиях Ферганской долины, характеризующейся высоким потреблением растительной пищи, изучение влияния фруктов и овощей на течение ИБС приобретает особую актуальность. Целью исследования явилось определение роли регулярного потребления фруктов и овощей у пациентов с ИБС. В исследовании приняли участие 120 пациентов, разделённых на группы в зависимости от уровня потребления растительной пищи. Установлено, что у пациентов с высоким уровнем потребления ( $\geq 400$  г/сут) наблюдается снижение частоты приступов стенокардии на 32% и улучшение липидного профиля на 18%. Полученные данные подтверждают значимую роль диетотерапии в комплексном лечении ИБС.

**Ключевые слова:** ишемическая болезнь сердца, фрукты, овощи, питание, Ферганская долина, липидный профиль, профилактика

**Annotatsiya:** Yurak ishemik kasalligi (YIK) dunyo bo‘yicha o‘limning yetakchi sabablaridan biri bo‘lib qolmoqda. O‘simlik mahsulotlari ko‘p iste‘mol qilinadigan Farg‘ona vodiysi sharoitida meva va sabzavotlarning YIK kechishiga ta‘sirini o‘rganish alohida dolzarb ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotning maqsadi YIK bilan og‘rigan bemorlarda meva va sabzavotlarni muntazam iste‘mol qilishning ahamiyatini aniqlashdan iborat bo‘ldi. Tadqiqotda 120 nafar bemor ishtirok etdi va ular o‘simlik mahsulotlarini iste‘mol qilish darajasiga qarab guruhlarga ajratildi. Aniqlanishicha, yuqori darajada iste‘mol qiluvchi (kuniga  $\geq 400$  g) bemorlarda stenokardiya xurujlari soni 32% ga kamaygan va lipid profili 18% ga yaxshilangan. Olingan natijalar YIKni kompleks davolashda dietoterapiyaning muhim ahamiyatga ega ekanini tasdiqlaydi.

**Kalit so‘zlar:** yurak ishemik kasalligi, mevalar, sabzavotlar, ovqatlanish, Farg‘ona vodiysi, lipid profili, profilaktika.

**Abstract:** Ischemic heart disease (IHD) remains one of the leading causes of mortality worldwide. In the conditions of the Fergana Valley, characterized by a high consumption of plant-based foods, studying the effect of fruits and vegetables on the course of IHD is of particular relevance. The aim of the study was to determine the role of regular fruit and vegetable consumption in patients with IHD. The study included 120 patients divided into groups according to the level of plant-based food consumption. It was found that patients with a high intake ( $\geq 400$  g/day) showed a 32% reduction in the frequency of angina attacks and an 18% improvement in lipid profile. The obtained data confirm the significant role of dietary therapy in the comprehensive treatment of IHD.

**Keywords:** ischemic heart disease, fruits, vegetables, nutrition, Fergana Valley, lipid profile, prevention.



### Введение (Introduction)

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) является одной из основных проблем современной кардиологии. По данным Всемирная организация здравоохранения, сердечно-сосудистые заболевания составляют более 30% всех случаев смертности. Одним из модифицируемых факторов риска является питание, в частности уровень потребления фруктов и овощей. Ферганская долина отличается благоприятными агроклиматическими условиями, способствующими круглогодичному доступу к свежим фруктам и овощам. Это создаёт уникальные условия для изучения их влияния на течение ИБС.

Материалы и методы

### Дизайн исследования

Проведено проспективное наблюдательное исследование.

### Контингент

- Общее число пациентов: 120
- Возраст: 45–70 лет
- Диагноз: стабильная ИБС

Группа	Кол-во	Потребление фруктов и овощей
I	60	≥400 г/сут
II	60	<200 г/сут

### Методы оценки

- Частота приступов стенокардии (в неделю)
- Уровень общего холестерина (ммоль/л)
- Индекс массы тела (ИМТ)

### Статистический анализ

Использован t-критерий Стьюдента, различия считались значимыми при  $p < 0,05$ .

Показатель	Группа I (≥400 г)	Группа II (<200 г)	Разница (%)
Частота приступов/нед	2,1 ± 0,3	3,1 ± 0,4	↓32%
Общий холестерин (ммоль/л)	4,8 ± 0,5	5,9 ± 0,6	↓18%
ИМТ (кг/м <sup>2</sup> )	26,1 ± 1,2	28,4 ± 1,5	↓8%

Пациенты первой группы продемонстрировали статистически значимое улучшение всех исследуемых показателей ( $p < 0,05$ ).

### Обсуждение

Полученные результаты подтверждают, что регулярное потребление фруктов и овощей оказывает положительное влияние на течение ИБС. Это связано с высоким содержанием антиоксидантов, клетчатки и витаминов, которые способствуют снижению уровня холестерина и воспалительных процессов.

Сравнение с международными исследованиями показывает сопоставимые результаты: снижение сердечно-сосудистых рисков на 20–30% при адекватном потреблении растительной пищи.

Особое значение имеет доступность натуральных продуктов в Ферганской долине, что делает диетотерапию экономически эффективным методом профилактики.

### Заключение

Увеличение потребления фруктов и овощей до ≥400 г/сут способствует:

- снижению частоты приступов стенокардии на 32%
- улучшению липидного профиля на 18%



**TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI URGANCH FILIALI**  
**JANUBIY OROLBO‘YI TIBBIYOT JURNALI**  
**2 - TOM, MAXSUS SON. 2026**  
**14.00.00 - TIBBIYOT FANLARI ISSN: 3093-8740**

- снижению массы тела на 8%

Рекомендуется включение диетических рекомендаций в стандарт лечения пациентов с ИБС.

### **Выводы**

У пациентов с ишемической болезнью сердца, проживающих в Ферганская долина, выявлена выраженная зависимость между уровнем потребления фруктов и овощей и клиническим течением заболевания. Установлено, что регулярное употребление растительной пищи в объёме не менее 400 г в сутки сопровождается достоверным снижением частоты приступов стенокардии на 32% по сравнению с пациентами, чей рацион содержит менее 200 г фруктов и овощей в сутки ( $p < 0,05$ ).

Кроме того, у данной категории пациентов отмечено улучшение показателей липидного обмена: уровень общего холестерина снижается в среднем на 18%, что свидетельствует о снижении атерогенного риска и благоприятном влиянии на сосудистую стенку. Параллельно наблюдается уменьшение индекса массы тела на 8%, что указывает на положительное воздействие рациона, богатого растительной пищей, на метаболический статус пациентов.

Полученные результаты подтверждают, что фрукты и овощи обладают выраженным кардиопротективным эффектом, обусловленным их антиоксидантными, противовоспалительными и гиполипидемическими свойствами. Включение достаточного количества растительной пищи в ежедневный рацион способствует улучшению общего состояния пациентов и снижению выраженности клинических проявлений ишемической болезни сердца.

Таким образом, диетотерапия с акцентом на повышение потребления фруктов и овощей является эффективным, доступным и безопасным методом вторичной профилактики ишемической болезни сердца. Учитывая природно-климатические особенности Ферганской долины, обеспечивающие широкую доступность свежих сельскохозяйственных продуктов, внедрение подобных рекомендаций в клиническую практику представляется обоснованным и перспективным направлением снижения сердечно-сосудистой заболеваемости в регионе.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. World Health Organization. Cardiovascular diseases (CVDs). Geneva: World Health Organization; 2023.
2. Yusuf S, Hawken S, Ounpuu S, et al. Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction. *Lancet*. 2004;364(9438):937–952.
3. Hu Frank B, Willett WC. Optimal diets for prevention of coronary heart disease. *JAMA*. 2002;288(20):2569–2578.
4. Mozaffarian Dariush, Appel LJ, Van Horn L. Components of a cardioprotective diet. *Circulation*. 2011;123(24):2870–2891.
5. Boeing Heiner, Bechthold A, Bub A, et al. Critical review: vegetables and fruit in the prevention of chronic diseases. *Eur J Nutr*. 2012;51(6):637–663.
6. Estruch Ramon, Ros E, Salas-Salvadó J, et al. Primary prevention of cardiovascular disease with Mediterranean diet. *N Engl J Med*. 2013;368(14):1279–1290.
7. Afshin Ashkan, Sur PJ, Fay KA, et al. Health effects of dietary risks in 195 countries. *Lancet*. 2019;393(10184):1958–1972.