Ҳомиладорлик даврида хурмо ейишнинг саломатлик учун фойдалари

11:28 / 16.07.2022 2980

Хурмо меваси инсон саломатлиги учун кони фойда. Айниқса, ҳомиладор аёллар хурмо мевасини истеъмол қилиши улар учун муҳим озуқа ҳисобланади. Шифокорлар ҳомилали, ёш болали аёлларга фруктозаси кўп бўлган витаминлар ейишни тавсия этади. Чунки фруктоза ҳолдан тойган танага куч бағишлайди, сутни кўпайтиради. Бу вақтда онанинг калийга эҳтиёжи кескин ортади. Хурмода калий кўп. Калий аёл танасида сув мувозанатини сақлаб туради. Калий мияга кислород етказишга ёрдамлашади. Калий буйракларни чиқитлар ва заҳарли моддалардан тозалашда, қон босимини меъёрида сақлаб туришда жуда фойдалидир.

Шунингдек, хурмо ёйиш камқонликнинг олдини олади. Суяклар соғлом шаклланишида хурмодаги калций ва фосфат катта фойда беради. Мунтазам хурмо еб туриш суяклар

заифлашуви, мўртлашувидан ҳимоя килади.

Асабийлик ва руҳий зўриқиш (стресс) ҳолларида хурмо самарали таъсир қилиши исботланган. Чунки хурмода $Б_6$ дармондориси кўп.

?????? ??????????? ??????? ????? ???????? ????????? ?????? ???? ?????? ????????? ?????? ???????? ????? ??????:

— **???? ??????? ????????????**

????????? ?????? ??????? ??????? ????? ????????, ????? ???????? ????? ????? ?????? ??? ???? ???? ????? ????? ??????. ??? ???? ??? ????? ????? ???? ??????????? ???????? ???? ???????, ????? ? ?????? ????? ???? ???????? ?????? ?? ?????? ?????? ????????.

— **??????????? ??????? ?? ????????? ?????? ?????**

??????? ?????? ??????????? ??????? ?? ?????? ????? ?????? ?????????? ??? ????????. ????? ??????????? ?????? ????? ???? ????? ???????? ???????? ????? ????????? ??? ???????? ?????? ?? ????? ?????.

— **??????? ?????????????????? ???????????? ????? ??????**

???? ????????, ??????????????????? ????? ??????? ????? ?????? ?????? ???? ???????? ????????? ???.

— **??????? ??????? ????????? ????????? ??????????**

???? ????? ????????? ?????? ???? ????????? ??? ????-???????? ?? ????? ???????????? ?????? ?????? ??????. ????? ????? ????????? ?????????? ??????? ????? ????????? ????? ??????. ????? ???????, ????? ????? ????? ????? ?????????? ????????.

— **? ??????????? ???????**

?? ??????? ??????????? ?????????? ?????????? ???? ????????. ????? ???????, ?????? ???? ???????? ??????????? ? ???????? ???? ???????? ????????. ?????? ????????? ? ???????? ????? ???? ??? ???? ????? ???????? ????????? ?????.

— **??????? ?????? ???????? ???????? ????**

????? ??????????? ??????? ????? ????????? ????? ?????????? ????? ??????? ???? ??? ??????????. ??????? ????? ??????????? ???????? ???? ?????? ??????. ????????, ???????? ???????? ????????? ????????? ???????? ????? ?????. ?? ??????????? ??????????? ?????????????.

— ??????? ???

????? ??? ?? ??? ??????????? ????????. ???? ???????? ????????? ??? ???????.

— ???????? ?????? ???????? ????????

????????? ???????? ??????????, ???? ?????, ????????? ??????????? ?? ????? ??????????? ????? ????? ????? ???????????.

????? ????? ??????? ??????? ????? ?????? ?????? ?????? ???????? ??????:

???????? ????????? ???????? ??????????

«???????????? ????-????, ????? ?? ??????? ???» *(?????? ??????, 68-???).*

?????? ?????? ?????????