

Ўзбекистон миллий жамоаси собиқ шифокори рўзадор футболчиларга маслаҳатлар берди



13:05 / 26.03.2023 1275

Ўзбекистон футбол ассоциацияси тиббий қўмита раиси, «Локомотив» клуби бош шифокори Аброр Пирриев Суперлига ва Про лигадаги рўзадор ўйинчиларга овқатланишда нималарга эътибор қаратиш борасида маслаҳатлар берди.

«Рўзадор футболчилар учун эътиборли жиҳатлар:

Машғулот ёки ўйин давомида футболчи организми учун энергия манбаи – бу унинг ифторлик ва саҳарликда тановул қилган таомидир. Шу боис оғиз очиқ пайтда етарли суюқлик ичиш ва оқсилга бой таомлардан ейиш муҳим.

Саҳарликда қовурилган, тузи мўл, ёғли, аччиқ, ўта ширин емаклар емаган маъқул. Димланган таомлар, сут маҳсулотлари, тухум, бўтқалар (овсянка, пшёнка) мақбул. Ифторликда салатлар, дуккакли суюқ ҳамда меъдага ботмайдиган қуюқ таомлар, мевалар мумкин.

Оғизни ёпгач дарҳол уйқуга кетмай, бомдод намозидан сўнг тоза ҳавода бироз сайр, мутолаа ёки уй юмушларини қилинг. Уйқу эса емак ошқозонни тарк этиб улгурган, қуёш тафти анча кучайган, ухлаш суннат қилинган – туш маҳалига қолдирилса нур устига аъло нур. Тиниқиб ухлаб, куч йиғиб, кечки маҳал машғулотга чиқаверасиз (ҳарқалай футболчиларда бунга шароит бор). Буёғига оғиз очишга яқин қолади.

Машғулот ёки ўйин маҳали оғиз очишга тўғри келганда, сувдан сўнг икки дона хурмо ва битта банан етарли», - дея ёзади Ўзбекистон миллий жамоасида узоқ йиллар давомида шифокор сифатида фаолият юритган Аббор Пир Муҳаммад телеграмдаги каналида.