

## Қанча гўшт ейиш керак?



11:51 / 18 февраль 4548

Инсон истеъмол қиладиган маҳсулотларнинг асосий қисми – 65 фоизини мева ва сабзавот, шунингдек, ҳар хил дон-дундан тайёрланган нон ва бўтқалардан иборат бўлиши, 1/3 қисмини (30 фоизи) оқсилга бой маҳсулотлар – гўшт (шу жумладан, парранда ва балиқ гўшти) ҳамда дуккакли экинлар, 5 фоизини эса сут маҳсулотлари ва ўсимлик ёғи ташкил этиши лозим. Ҳар куни тахминан икки литр (ёзда уч литр) суюқлик ичишимиз, озуқаларнинг имкон қадар мавсумга мос бўлишини инобатга олишимиз, яъни баҳор ва ёзда ўсимликлар, қишда оқсил ва ёғга бой маҳсулотларга кўпроқ ўрин ажратишимиз керак.

Гўшти таомларни хуш кўриб тановул қилишимиз бежиз эмас, албатта. Зеро, гўшт асосий қувват манбаидир. Гўшт қонга айланадиган темир моддасига бой маҳсулотдир.

Имом Термизий «**Шамоиلى Муҳаммадия**» асарида Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам сийратлари ҳақида маълумот берар экан: «**Расулуллоҳ алайҳисаломнинг яхши кўрган таомлари: товуқ гўшти, қўй гўшти, тўрғай гўшти, сирка, зайтун ёғи, арпа нони, нон тўғралган шўрва (сарид), хурмо, талқон эди**», деган.

**Қўй гўшти**

Қўй гўшти шу турдаги бошқа маҳсулотларга нисбатан витаминлар (Е, РР, ҳамда В гуруҳи витаминлари) ва микроэлементларга кўпроқ тўйингани билан ажралиб туради. Мазкур гўшт фосфор, йод, натрий, магний ва калийга бойдир. Ушбу моддалар юракни қувватлантиради. Қўй гўштидаги лецитин ошқозон ости беши фаолиятини яхшилади.

Қўй ёғи ажойиб қувват манбаидир. Аммо ёғдан ажралиб чиқадиган халестерин моддаси зарар етказиши мумкин. Ушбу модда миқдори меъеридан ошиб кетса, қон томирлари деворларида йиғилиб, «қувурлар»нинг торайишини келтириб чиқаради.

Бошқа гўшларга нисбатан ёғли ҳисобланган қўй гўштини кекса кишилар, айнқса, қўл-оёқ бўғимлари касаллиги – артритга дучор бўлган беморлар тавсия қилинмайди. Чунки қўй гўштида бу касалликни қўзғатувчи бактериялар мавжуд. Юрак-қон томир касалликлари бор кишиларга қўй гўштининг ёғсиз қисмини истеъмол қилиш тавсия этилади.

Қўйнинг ички ёғлари шамоллашга қарши восита сифатида ҳам жуда фойдали. Иссиқлик, яъни юқори калорияли маҳсулот ҳисобланган қўй гўшти яхши ҳазм қиладиган организмдаги қонни кўпайтириш хусусиятига эга. Мазкур гўшт тури инсонда зехн ва ёдлаш қобилиятини кучайтиради. Қўй гўштининг яхшиси суякларига ёпишиб турганидир. Энг кўп озуқа қўйнинг елка, курак ва биқин қисмларида тўпланади. Қурбонлик қилиш учун танланган қўйнинг бир ёшга тўлган бўлиши шарт. Буни араб тилида «жаза» дейдилар.

Барра (қўзичоқ) гўшти парҳезбоп таомлар сирасига киради. Бу гўшт фторга бой бўлиб, ушбу модда тишларни мустаҳкамлашда «фаол иштирок этади».

### **Мол гўшти**

Мол гўшти қўй гўштига нисбатан кам калорияли маҳсулот бўлса-да, уни ҳазм қилиш бироз оғирроқ кечади. Оғир жисмоний меҳнат қиладиган кишилар учун мол гўшти жуда фойдалидир. Эътиборлиси, мол гўштидаги темир моддаси ўсимликлардаги темирга нисбатан осон ўзлаштириларкан (парчаловчи вазифасини мол гўштидаги В12 витамини бажаради). Бузоқ

гўшти энг мўътадил ва мазали егулик бўлиб, буқа ва сигир гўштига нисбатан юмшоқ ва серсувлиги билан ажралиб туради.

Мол гўштида магний, мис, натрий, темир, кальций каби моддалар мавжуд. Овқат тайёрлаганда буғлаб ва қайнатиб пиширилса, гўштдаги фойдали моддалар тўлалигича сақланиб қолинади. Мол гўшти оқсил ва озуқавий моддалар манбаидир. Оқсил ўсиш жараёнини тезлаштиради, жарроҳлик амалиёт (операция)лардан кейин организмни тикланишда жуда зарур.

Кўмирда пиширилган гўштни кўп истеъмол қилмаган маъқул. Чунки бу саратон хавфини келтириб чиқариши мумкин.

Мол (гўшти) суягидан суюқ моддаларни қуюқлаштирадиган модда – желатин олинади.

### От гўшти

Саҳиҳ ҳадисда Асмо розияллоҳу анҳо бундай деган: **«Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам даврларида от сўйиб, еганмиз»**. Набий алайҳисаломнинг от гўштини ейишга руҳсат беришлари ва эшак гўштини ейишдан қайтаришлари Бухорий ва Муслимнинг ҳадис тўпламларида келтирилган.

От гўшти таркиби А, Е, К ва В гуруҳи витаминлари, оқсиллар, ёғлар, органик ишқорлар, пуринлар, минерал элементларга бой. Оқсил миқдори кўплиги бўйича от гўштига етадигани йўқ. Ёғлар миқдори бўйича эса, аксинча, энг паст кўрсаткич (5 фоиз) от гўштига тегишли. Эътиборлиси, от ёғи хусусиятларга кўра ўсимлик ёғига ўхшашдир. Шу сабабли ҳам от гўшти энг тез ҳазм бўладиган маҳсулот ҳисобланади. Масалан, мол гўшти ошқозонда бир неча кунгача сақланиб қолиниши мумкин, от гўштининг ҳазм бўлиши учун эса бир неча соат кифоя қилади.

От гўшти қувватининг миқдори унинг ҳолати, яъни таом сифатида қандай тайёрланишига боғлиқ. Мисол учун, янги сўйилган (хом) гўшт 165 ккал (килокалория)га тенг бўлса, дудланган от гўштининг энергетик қиймати –

147, буғда пиширилган гўштники – 200, қайнатиб пиширилганники – 215, қовурилган от гўштники – 270, қуритилган от гўштининг қуввати – 300 ккални ташкил этади.

В гуруҳи витаминлари танадаги моддалар алмашинувини меъёрлаштира, Е витамини қариш жараёнларини секинлаштириб, хавфли ўсимталарнинг пайдо бўлишни олдини олади. К витамини, мис ва темир эритроцитлар синтезида фаол иштирок этиб, қондаги гемоглобинни кўпайтиради. А витамини суюқларнинг мустаҳкам бўлишини, калий ва магний эса юрак фаолиятини яхшилашни таъминлайди.

От гўшт парҳезбop маҳсулот бўлиш баробарида эркаклик қувватини оширишини таъкидлаш лозим.

Инфаркт ва инсультни бошдан кечирганларга, ички қон кетиш, ошқозон раки билан касалланганларга от гўшти истеъмол қилиши мумкин эмас.

От гўшtidан имкон қадар кўпроқ фойда олган ҳолда зарар кўрмай десангиз уни тўғри тайёрлаб (пишириб) истеъмол қилиш даркор. Масалан, гўшт бир қайнаб чиққанида албатта сувини тўкиб ташлаш керак. Бир марта музлаган от гўшти фойдали хусусиятларини йўқотади. От гўштини қовуриб ейиш тавсия этилмайди. Гўшт яхши пишиши учун уни камида икки соат қайнатиш лозим.

Бир қатор илмий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, от гўшти танадаги радиоактив таъсирларни минималлаштириб, кимёвий терапиядан сўнг салбий таъсирларни зарарсизлантиришга кўмак беради.

### **Товуқ гўшти**

«Саҳиҳайн»да Абу Мусo Ашъарий Набий алайҳиссаломнинг товуқ гўшти еганларини ривоят қилинган.

Товуқ гўшти иссиқлик бўлиб, ошқозонга оғир ботмайди. Парҳезшунослар

товуқ гўштини соғлом ва тўйимли овқатлар рейтингида биринчи ўринга қўядилар. Товуқ гўшти мия фаолиятини яхшилаб, эркаклик уруғини кўпайтиради. Тери рангини тоза бўлишини таъминлайди, овозни яхшилади ҳамда қонни кўпайтиради.

Хўроз гўшти мижози жуда иссиқ, намлиги камдир. Қари хўроз гўшти ёввойи заъфарон, укроп билан бирга қайнатиб пиширилса астма ва бадбўй ҳид касалликларига даво бўлади.

Ошқозон ичак трактининг бузилишида товуқ гўштини истеъмол қилиш тавсия этилади. Товуқ гўшти аёллар учун ҳомиладорлик пайтида ҳомиланинг соғлом ва нормал туғилишига ёрдам беради. Шунингдек, қон айланиши, юрак-қон томир ва асаб тизимларини яхшилашда кўмаклашади. Бугунги кунда бозорларда товуқ маҳсулотларининг кўп қисми паррандалар синтетик озуқа билан боқилган ва керакли миқдорда қуёш нури билан таъминланмаган фермер хўжаликларида ишлаб чиқарилаётганини эътиборга олиш зарур. Бундай шароитда етиштирилган товуқ гўшти таркибида озуқа моддалари кам ва турли хил кимёвий моддалар мавжуд.

### **Қариш ва семирш+гўшт**

«Кўп гўшт еган одам тез қарийди», деган гапни кўпчилик эшитган бўлса керак. Аслида ундай эмас. Аксинча, гўшт инсон саломатлигини сақлашда муҳим ўрин эгаллайди. Юқорида айтиб ўтганимиздек, гўшт оқсил манбаидир. Меъёрида қабул қилинган оқсиллар иммунитетни мустаҳкамлайди. Оқсил (шунингдек, гўшт истеъмол қилганимизда организмимизга сингадиган кальций, фосфор, магний, кремний, селен каби моддалар)сиз суяклар мўртлашади, тана ва юрак мушаклари бўшашиб кетади. Оқибатда гўшт емаган одам уни мунтазам истеъмол қилган одамга нисбатан тезроқ қарийди. Муҳими, гўшт истеъмолини меъёрдан ошириб юбормаслик керак.

Гўшт кўп еган одам семирадимми? Бу фикр ҳам унчалик тўғри эмас. Кўп нарса таомни қандай қилиб тайёрлашингиз ва уни нима билан ейшингизга боғлиқ. Соуслар, картошка, ун маҳсулотлари, туз ва шакар кабиларни мунтазам истеъмол қилган одам гўшт емаса ҳам семираверади. Ҳайвон ёғи эса танага бошқа қўшимчаларсиз келиб тушганида семиртирадиган даражада йиғилмайди ва тез фурсатда организмга

сўрилиб кетади.

Хулоса ўрнида гўшт емаган одам руҳан тушкунликка тушиши, бу ҳолат унинг хулқига ҳам таъсир қилишини айтиб ўтиш жоиз. Ушбу сўзимизга Али розияллоҳу анҳунинг **«Кимки қирқ кун давомида гўшtdан тийилса, хулқи ёмон томонга ўзгаради»**, деган гаплари далил бўла олади.

***Гавҳар Баҳром қизи тайёрлади  
«Ҳилол» журналининг 7(52) сонидан***