

## Қуён гўшти - фойдали озиқа



18:20 / 16 апрель 1600

Кейинги вақтда ҳовлисида ёки томорқасида қуён боқадиган ҳаваскорлар, шунингдек, махсус ҳудудларда қуёнчилик билан шуғулланадиган фермерлар кўпайиб қолди. Бу жонивор бошқа уй ҳайвонларидан тез етилувчанлиги, жадал ўсиши билан алоҳида ажралиб туради. Сўзимиз исботи учун янги туғилган бузоқчанинг вазни 47 кунда икки баробарга ортиши, қуёнча эса 6 кунда худди шунча вазн йиғишини айтиб ўтиш кифоя. Тез кўпаядиган бу жониворнинг гўшти ҳар томонлама фойдали ҳамдир!

Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламнинг қуён гўштини истеъмол қилганлари ҳақида бир қанча ҳадислар бор. Анас розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади: «Марруз-захрондалигимизда бир қуённи чўчитиб юбордик. Одамлар уни қувавериб, ҳолдан тойишди. Мен уни тутиб, Абу Талҳага олиб келдим. У уни сўйиб икки тосини (ёки икки сонини) Набий соллаллоҳу алайҳи васалламга жўнатган эди, у зот уни қабул қилдилар» (Бухорий ривояти).

Имом Термизийнинг ривоят қилишича, бир киши иккита қуён тутиб уни қайроқ тош билан сўйибди. Сўнг, бунинг ҳукмини Пайғамбаримиз алайҳиссаломдан сўраганида, у зот қуён гўштини еяверишга рухсат берибдилар (Термизий ривояти).

Жобир ибн Абдуллоҳ розияллоҳу анҳу Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламдан қуён гўштининг ҳукмини сўраган экан. Шунда Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам унинг гўшtidан истеъмол қилаверишни айтдилар (Абдурраззоқ ривояти).

Абу Али ибн Сино қуён гўштини фойдали шибобахш гўшtlар рўйхатига киритган. Унинг таъкидлашича, қуён қони юздаги сепкил ва доғларни тозалайди. Қуён қонининг қовурилгани ичак яллиғланишида, ичаклардаги шишда ва сурункали ич кетишида фойда қилади. Қуён қорнини ичидаги нарсалар билан бутунлигича қовуриб, куйдирилгач, янчиб гул ёғи билан истеъмол қилинса, сочни ўстиради. Миясининг қовурилгани оғир касалликдан пайдо бўлган титрашда фойда беради. Ёш болаларнинг милклари чўл қуёнининг мияси билан ишқаланса, тиш ўсишини тезлаштиради ва янги тишнинг осон чиқишини таъминлайди. Чўл қуёнининг чарви ёғи сирка билан ичилса, тутқаноқ касалига фойда қилади. Барча қуённинг чарви ёғи заҳар ва заҳарланишларга қарши даводир.

Парҳезбop, оч пушти тусга эга бўлган қуён гўшти мол ва қўйнинг қизил рангли гўшtlарга нисбатан оқсилга бой (20–22 фоиз) ва ёғсиз (10–11 фоиз) таркибга эга. Мазкур гўшт юмшоқ, зич, ёғсиз бўлиб, ички ёғ билан аралашиб кетмайди ва инсон танасида 90 фоизгача ўзлаштирилади. Шунинг учун бу жонивор гўшtidан тайёрланган таомлар ошқозон-ичак касалликлари бор инсонлар, ёш болалар ва қарияларга ҳам тавсия этилади. Қуёнчилик билан шуғулланадиган мутахассислар уларни 4–5 ойлик бўлганида ейишни маслаҳат беришади.

Қуён гўшти таркибидаги витаминлар орасида бир кунлик истеъмолнинг 140 фоизи миқдорида В12 витамини, шунингдек, 60 фоизгача РР витамини, 25 фоиздан В4 ва В6 витаминлари асосий ўринни эгаллайди. Бундан ташқари, ушбу егуликда инсон организми учун зарур бўлган макро ва микро элементлар – бир кунлик истеъмолнинг 160 фоизи миқдорида кобальт, 23–24 фоиздан олтингугурт ва фосфор, 20 фоизгача рух ва хром, 15 фоиз калий ва мис кабилардан нисбатан кўп миқдорда мавжуд.

Кам калорияли (100 граммга 180 ккал), тез ҳазм бўладиган қуён гўшти уни мунтазам истеъмол қиладиган одамларнинг юрак-қон томир ва қон айланиш тизимларига ижобий таъсир кўрсатади. Ўз навбатида, қондаги холестерин миқдорини камайтириб, аксинча гемоглобин миқдорини, оширади, артериал қон босимини туширади.

Қуён гўшти таркибидаги фойдали моддаларнинг инсон организмига таъсирини ҳисобга олган тиббиёт ходимлари инфаркт ва инсультдан кейинги ҳолатларда, шунингдек, атеросклероз, гастрит, ошқозон яраси, гепатит, жигарнинг ёғ босиши, панкреатит, колит, ортиқча вазн, қандли диабет, камқонлик, иммунитетнинг пасайиши сингари касалликлар билан оғриган беморлар таомномасига қуён гўшти солинган овқатлар ҳам қўшишни тавсия этишади. Бироқ бу ҳолатда гўштдаги керакли унсурлар сақланиб қолиши учун уни эҳтиёткорлик билан тайёрлаш, хусусан, димлаб ёки буғда пишириш зарур. Бинобарин, бу гўшт қовурилганда унинг қуввати (калорияси) бир мунча ошиб, витаминлар ва фойдали ёғли ишқорлар парчаланиб кетади. Умуман олганда, қуён гўшти овқат пишириш учун универсал масаллиқ ҳисобланади. Уни қайнатиб, димлаб, дудлаб, шунингдек, буғда ёки грилда пишириб ажойиб таомлар тайёрлаш мумкин.

Қуённинг (чарви) ёғи яраларни битказиш ҳамда аллергия асоратларини камайтириш хусусиятларга эга бўлиб, ундан уй шароитида псориаз яъни қипиқли темирлатки, экзема, куйиш ҳолатларини даволовчи восита сифатида фойдаланилади. Шунингдек, қуён ёғи ёрдамида соч ўсишини яхшилаш мумкин. Бунинг учун қуён ёғига бир хил миқдорда сарёғ ва асал қўшилиб, ҳосил бўлган аралашмага бир дона майдаланган саримсоқ солинади. Тайёр масаллиқ бош терисига суртилади ва бир соатдан сўнг илиқ сувда ювиб ташланади. Бир нечта муолажадан сўнг соч қалинлашиб, тез ўса бошлайди.

Хулоса қилиб айтганда, ҳалол, парҳезбop, меъдада осон ҳазм бўладиган, доривор қуён гўштининг таомномамизга киритилиши фойдадан холи бўлмайди.

***Шухрат Хўжаев тайёрлади***

***«Ҳилол» журнали 9(54) сон***