

## Рамазонда соғлом овқатланиш



17:30 / 02.05.2020 18799

Узоқ муддатли очликдан сўнг, мазали таомларга тўла ифтор учун безатилган тўкин дастурхон Рамазонда соғлом овқатланиш ҳақидаги орзуларимизни чеклаб қўйиши мумкин. Агар тўғри амалга оширилса, Рамазон рўзаси соғлигимиз учун кони-фойда, акс-ҳолда, инсон саломатлиги учун зарар бўлиши мумкин.

Рамазонда соғлом овқатланиш кераклигини ва фақат янги масаллиқлардан таом тайёрлаш жоизлигини ёддан чиқармаслик керак.

Рамазон ойида соғлом овқатланиш учун қуйидаги маслаҳатларга амал қилишингизни тавсия қиламиз:

1. Овқатланишни хурмодан бошланг. Хурмолар - оқсилларнинг манбаси бўлиб, фақат бир кунга етувчи қувват берувчи таомдир. Хурмо толалари овқат хазм қилиш тизимининг вазифаларини ўз назоратига олади. Шунингдек, хурмо магний ва калий моддаларига бойдир.

2. Етарли миқдорда сув ичинг Саҳарликдан кейин ва тонггача, кун давомида чанқаб қолмаслик учун кўпроқ сув ичиб олинг. Ҳали овқатланиш мумкин бўлган вақтда 8 стакан сув ичишга ҳаракат қилинг. Чанқоқликни чақирувчи меваларни ейишдан сақланг. Бадандан чанқоқлик ҳиссини уйғотувчи сабзавотларни ҳам камроқ енг. Тузли махсулотларни, хусусан,

тузланган консервалар, ёнғоқлар, бодринглар, балиқларни еманг. Шунингдек, зираворлари кўп бўлган таомлардан ҳам чекланинг, улар ҳам чанқашга сабаб бўлади. Кўпроқ мевалар ва сабзаётларни истеъмол қилинг, чунки улар организмдаги сув захирасини тўлдиради.

3. Секинлик билан таомланинг. Узоқ оч бўлишликдан кейин кўп миқдорда таомланиш бадан учун стрессдир. Иложи борича, ўрталикка риоя қилинг, ифторни хурмо билан бошланг, сўнг сув ичинг, ундан кейин эса шўрва ва салат ейиш мумкин. Озроқ муддат ўтказиб асосий таомни ейишга киришса бўлади. Ортиқча таомланиш овқат хазм қилишдаги муаммолар ва ошқозондаги оғриққа сабаб бўлиб қолиши мумкин. Ифторни иссиқ шўрва билан бошлашлик, узоқ очликдан кейинги энг яхши таомланиш ҳисобланади, чунки, у организмдаги озуқавий моддалар захирасини тўлдиради ва баданни асталик билан қаттиқроқ таомга тайёрлайди.

4. Овқатингизда барча дармондорилар бўлишига ишончингиз комил бўлсин.

Ифторда оқсиллар, сабзаётлар, мевалар ҳамда фойдали ёғлар бўлиши керак.

6. Фойдали махсулотларни танланг ва улардан фойдаланинг. Рационингизда ёрма, кўкрак гўшти, ёғсиз гўшт, балиқ, зайтун мойи ва мевалар бўлсин.

6. Қовурилган, тузланга ва ўта ёғли таомларни чекланг. Гўшт, тухум ва сут махсулотлари оқсилга бой ҳисобланади. Юқоридаги махсулотлардан ҳеч бўлмаганда биттасини истеъмол қилиш керак.

7. Ширинликлардан ҳам чекланинг. Ширинликлар ифтордан кейин қоринда дамланишга сабаб бўлади ва овқат хазм қилишни ёмонлаштиради. Бундан ташқари, у қон таркибидаги глюкоза миқдорини ошириб юборади, натижада ширинликка бўлган талаб яна ортиб кетади. Шунинг учун, ширинликни ифтордан 2-3 соат кейин истеъмол қилиш тавсия этилади. Лекин энг яхшиси ширинликнинг ўрнини ширин хурмолар, қуруқ мевалар ва мевалар билан босиш керак.

8. Рамазонда кофе миқдорини камайтириш керак, акс ҳолда у бош оғриғи ва уйқусизликка сабаб бўлиши мумкин.

9. Рамазонда уч қисмли овқатланиш ҳам муҳим ўрин тутаяди. Асосий таомни уч қисмга бўлинг. Учдан бири - кучли оқсиллар, яна учдан бири - ёғсиз

гўшт ва балиқ, қолгани эса сабзавотлар бўлсин. Бу овқатланишдаги соғлом мўътадилликка сабаб бўлади.

***Islom.uz* портали таҳририяти**