

## Мукамал саҳарликнинг тўрт сир



17:05 / 09.06.2017 6094

Ёғсиз гўшт, сут маҳсулотлари, шунингдек, сабзавотлар ва меваларни кўпроқ танаввул қилишингиз тавсия этилади. Саҳарлик чоғида меъёрда овқатланинг, ортиқча таомланишдан ва қийин ҳазм бўлувчи таомларни танаввул қилишдан сақланинг.

Диетологлар саҳарлик учун оқсилга бой таомларни ейишни тавсия этадилар. Чунки улар инсонда тўқлик ҳиссини уйғотиб, қондаги қанд миқдорини меъёрлаштиради. Саҳарлик рўза тутишда муҳим ўрин эгаллайди, чунки кун давомида танамиз шу пайтда танаввул қилган таомларимиздан ҳосил бўлган қувватдан фойдаланади. Оқсилга бой овқатлар секинроқ ҳазм бўлгани учун, рўзадор инсон ўзини анча вақтгача тўқ ҳис қилиб юради. Шунинг учун саҳарликка ёғсиз гўшт, тухум, йогурт, творог, сут ва пишлоқларни истеъмол қилиш муҳимлигини ёдда тутинг. Рамазон ойида саҳарликка ёки ифторликка тузли, ўта ёғли ва қовурилган таомларни ейишлик ошқозон учун зарарли ҳисобланиб, унинг фаолиятига зарар келтириб, овқат ҳазм қилиш тизими билан боғлиқ касалликларни вужудга келтиради.

Шуни ёддан чиқармаслик керак, уйқудан олдин овқат ейишлик ёғ моддаларини тўпланишига олиб келади, чунки уйқу пайтида танада ҳазм қилиш фаолияти сустлашади. Шунинг учун ёғ тўпланишининг олдини

олишда энг мақбул усул саҳарлик вақтида оқсилларга бой маҳсулотлар, сут маҳсулотлари, шунингдек, шўрваларни истеъмол қилиш керак.

Ҳар куни саҳарлик вақтида камида 60 грамм пишлоқ истеъмоли танангиз учун манзур бўлади. Бунга қўшимча равишда, янги сабзаотларни ҳам энг, чунки уларда инсон тана учун керакли бўлган витаминлар ва микроэлементлар мавжуд. Бундан ташқари, саҳарлик чоғида кўпроқ суюқлик ичиш керак. Ичилиши керак бўлган суюқликнинг миқдори энг камида 600-700 мл. бўлиши тавсия этилади.

Рўза вақтида истеъмол қилинадиган овқатлар рўйхатидан дудланган таомларни, колбаса ва сосискаларни ҳамда зираворларни чиқариб ташлаганингиз маъқул. Чунки улар чанқоқ ҳиссини уйғотади. Шунингдек, саҳарликка ширинликларни емаслик ҳам тавсия қилинади, яхшиси, уларни ифторлик пайтида тановвул қилинг. Саҳарликда таомланишдан олдин ҳам, овқат еб бўлгандан кейин ҳам, бир стакан тоза сув ичинг.

Юқоридагилардан хулоса сифатида, қуйидагиларни эслатиб ўтамиз:

1. Саҳарлик вақтида ёғсиз гўшт, сут маҳсулотлари, сабзаот ва меваларни кўпроқ танаввул қилинг.
2. Тонг отмасдан саҳарлик қилиш керак ва таомланиб бўлган заҳотиёқ ухлашга ётманг.
3. Саҳарликни ўтказиб юборманг, акс ҳолда бу соғлигингиз учун ёмон таъсир кўрсатади.
4. Ёғли, ширин ва қийин ҳазм бўладиган таомларни тановвул қилишдан чекланинг.

**Абдулатиф ИРГАШЕВ** таржимаси