

## Рамазон ойида ейиш-ичиш борасида қилинадиган хатолар



13:59 / 30.05.2018 7296

1. Хар куни шакар, бўёқ моддаси солинган ичимликларни ичиш.

Бу ичимликларни хафтасига икки мартадан ортиқ ичмасликка ҳаракат қилиш керак.

2. Сувни катта ҳажмда истеъмол қилиш.

Сабаби: Ошқозонни сув билан тўлдириш, уни озиқ-овқатдан ҳам кўпроқ кучантиради.

Сувни ифтор вақтида бир неча қултум ичиб, сўнгра, хар соатда бир стакандан ичиб туриш тавсия қилинади.

3. Ифтордан сўнг жисмоний машқларни қилиб туриш.

Сабаби: организмдаги қон айланиш тизими, ошқозон атрофида тўпланади.

Ошқозон хазм тизимини енгиллаштириш учун, жисмоний машқларни, ифтордан икки соат ўтгандан кейин бажариш тавсия қилинади.

4. Озиқ-овқатни тез чайнаб, ютиш.

Сабаби: Озиқ-овқатни секин чайнаш, хазм тизимининг ишини тезлаштиради ва тана вазнини ушлаб туришга сабаб бўлади.

5. Ширинликни ёки шакар солинган таомларни ифтор қилиб, дарров тановул қилиниши.

Сабаби: Бу сизни бўшаштиради ва тез уйқингизни келтиради.

-Кечки намозлар ва таровеҳ намозида тетик бўлиш учун, ифтордан сўнг икки соатлик танаффусдан кейин истеъмол қилиш тавсия қилинади.

6. Натрий моддаси мавжуд бўлган таомларни кўп истеъмол қилиш.

Сабаби: Натрий моддаси, инсонни рўза вақтида кучли чанқашига сабаб бўлади.

Бунинг ўрнига калий моддаси кўп бўлган таомларни истеъмол қилиш тавсия қилинади. Калий моддаси организмда сувни ушлаб туради ва чанқоқни босади. Бананнинг таркибида калий моддаси кўп бўлиб, уни сахарликка истеъмол қилиниши, кун давомида чанқоқни меёрида ушлаб туришга сабаб бўлади. Сахарлик учун таркибида энг кўп бўлган калий манбалари:

- хурмо

- авокадо

- қуритилган шафтоли

- хандом пистаси

- қовоқ

- нўхот

- қора шоколад.

Сахарлик учун энг ёмон танлов:

-Бирьяни (гуруч, доривор, гўшт, балиқ, тухум ва сабзавотлар йиғиндисидан иборат таом)

- кабоблар

- пицца

- фаст-фуднинг ҳар қандай кўриниши

- пишлоқ

- сут солинган чой.

Сахарлик учун энг яхши танлов:

- картошка

- гуруч

- хурмо

- буғдой унидан тайёрланган нон

- банан

- кичик стаканда кардамонлик араб чойи (имбирнинг бир тури)

Сахарлик вақтида сувнинг кўп истеъмол қилиниши жуда муҳим, бироқ ифтордан сахарликкача бўлган вақтда уни ичиш муҳимроқ. Сувни ифтордан бир неча дақиқа ўтганидан кейин, бир стакандан ҳар соатда ичиб туриш керак.