

## Сут озуқа манбаи



15:09 / 28.08.2020 2900

Британиялик тадқиқотчилар томонидан тиббиётга оид янги тадқиқот ўтказилди. Унга кўра, кунига ярим литр сут ичиш кишини қандли диабет, юрак касалликлари ва ичак билан боғлиқ муаммолардан сақланишига сабаб бўлар экан. Олимлар сут хотира йўқолиши, эрта қарилик каби касалликлардан сақланиш учун керак бўладиган ҳаётий витаминларнинг энг муҳим манбаи эканини аниқладилар. Шунингдек, сутнинг катталар учун ҳам, болалар учун ҳам тиббий фойдалари кўп экан. Бу ҳақда Аллоҳ таоло Қуръони Каримда шундай деб марҳамат қилган:

**«Албатта, чорва ҳайвонларида ҳам сиз учун ибрат бордир. Сизни уларнинг қорнидан, гўнг ва қон орасидан ичувчилар учун ютумли соф сут ила суғорурмиз»** (Наҳл сураси, 66-оят).

Аллоҳ таоло сутни биз учун ибратли ичимлик қилиб қўйди. Унинг фойдалари, қаердан келиши ҳақида тафаккур қилиб кўришимиз керак. Аллоҳ таоло туя, сигир, қўй, эчки каби жонзотларда сут ишлаб чиқарувчи мураккаб жиҳозни яратгани, сут гўнг ва қон орасидан ҳеч қандай нажосат аралашмай пок ҳолда чиқиши Унинг азаматига, қудратига далолат қиладиган кўринишлардандир.

Абдуллоҳ ибн Аббос розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади:

**«Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам шундай деганлар: «Таом ва ичимликнинг ўрнига ўтадиган сутдан бошқа нарса йўқ».**

*Имом Абу Довуд ривоятлари.*

Сут инсон учун ўта муҳим озуқа бўлиб, унда болалар ва ўсмирларнинг соғлом униб-ўсишига сабаб бўладиган фойдали витаминлар ва зарурий минераллар мавжуд.

***Нозимжон Ҳошимжон тайёрлади***