

## Ўзингизни заҳарламанг!



16:15 / 09.02.2022 3616

Мутахассисларнинг эътироф этишларича, инсондаги касалликларнинг асосий сабаби овқатларнинг меъёрига, тартибига, одобига риоя қилмасликдан келиб чиқар экан. Ушбу тавсияларни кўпчилигимиз билсак-да, унга амал қилишда ҳар доим ҳам эътиборли бўлавермаймиз. Улуғ ҳаким Абу Али ибн Синонинг «Тиббий ўғитлар»ида овқатланиш одобига оид қуйидаги муҳим тавсиялар келтирилади.

Саломатлигига жиддий қаровчи киши таомномасининг фақат сабзавот ва мевалар билан чекланиб қолмаслигига аҳамият бериши лозим. Шунинг учун оқсил манбаи ҳисобланган гўшт, хусусан, улоқ, бузоқ ва қўй гўшти, донли маҳсулотлар, мизожга мувофиқ ширинлик ва хушбўй ичимликларнинг ҳам бўлиши муҳим.

Мевалардан анжир, етилиб пишган узум ва хурмо меъдани тўқ тутгани сабабли таом сифатида истеъмол қилинади.

Қишда иссиқ, ёзда совуқ ёки илиқ овқат танаввул қилиш лозим. Иссиқлик ва совуқликнинг ҳар иккиси ҳам меъёр даражасида бўлишига аҳамият бериш керак. Борида кўп еб, йўғида оч юриш организмга ножўя таъсир кўрсатади. Бунинг акси яна ҳам ёмондир. Жуда тўйиб ва меъдани тўлдириб овқат ейиш ёки ичиш ҳар қандай ҳолатда инсон учун зарарлидир, ҳатто ўлим билан якунланиши ҳам мумкин.

Инсон учун энг зарарли одатлардан бири меъдада овқат тўлиқ ҳазм бўлмасдан туриб яна овқат киритишдир. Меъда бузилишидан, хусусан, ёмон овқатлардан кўра зарарлироқ нарса йўқ. Шунинг учун ҳаддан ташқари кўп овқат еб қўйган киши иккинчи кун организмга дам бериши, таомдан сиқиши, иссиқ ва совуқлиги мўътадил жойда узоқ вақт ухласлиги фойдадан холи бўлмайди. Уйқу ёрдам бермаса, секин-секин қадам ташлаб, кўпроқ юриш тавсия этилади.

Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам узоқ туриб қолган таомни емасликка, овқат пайтида сув, чой каби ичимликларни кўп ичмасликка, қишда қувватлироқ, ёзда эса енгил ҳазм бўладиган таом ва мева-сабзавотларни тановул қилишга, дастурхондан асал, узум, хурмо, зайтунни узмасликка, чарчаганда ширинлик ейишга, бир ойда бир кун бўлса ҳам рўза тутиб, танага дам беришга буюрганлар.

Уйқу вақтида дастлаб бир оз муддат ўнг томон билан, кейин чап томон билан, сўнгра яна ўнг томон билан ётиш керак. Ҳазмга қийналадиган киши овқатланиш вақтини кўпайтириб, овқат миқдорини камайтириши зарур.

Суюқ, тез ҳазм бўлувчи таомни кучли ва қаттиқроқ овқат устига ейишдан сақланиш зарур. Акс ҳолда кейинги таом аввалгисининг юзига чиқиб қолади ва натижада бижғийди, бузилади.

Энг ёмони бир-бири билан келишмайдиган овқатларни аралаштириш ҳамда овқатланиш вақтини узайтиришдир. Бунда аввалги овқат ҳазм бўла бошлаганида кейинги овқат бориб қўшилади ҳамда ҳазм бўлишда бир-бирига халақит беради.

Таомнинг жуда мазали бўлиши ҳам яхши эмас. Чунки бундай таом иштаҳани янада очади, натижада киши кўп таом еб қўйиши мумкин бўлади. Сархил овқатлар, мунтазам қуюқ зиёфатларга ўчлик одамни ялқов қилиб қўяди, соғлигига путур етказди, тоатдан чалғитади.

Кунига бир марта тўйиб таомланиш кифоя. Қолган пайтларда енгилгина тановвул билан чекланиш организм учун жуда фойдали.

Семиз кишилар ҳаммомдан чиққан заҳоти овқатланмасликлари лозим. Айниқса, уйқуга ётишдан олдин бирор нарса емаслик жуда муҳим. Шунингдек, бу тоифа кишилар кунига бир марта овқатланишлари соғлиқ жиҳатидан яхши.

Ёши катта кишининг организми йигитлик маҳалида ейдиган миқдордаги овқатни қабул қилмайди. Тана ортиқча туриб қолган овқат чиқиндига айланади, шу сабабли киши ёши улғайиб борган сари ейдиган миқдорини оз-оздан камайтириб боргани фойдадан холи бўлмайди.

Ҳар бир мева ўзининг пишиб етилган пайтида фойдали. Жисмоний меҳнат ва бадантарбия билан шуғулланувчи сафро мижозли кишилар мевани таомланишдан аввал еганлари маъқул.

Овқатларнинг бир-бирига қўшилиши билан таъсирлари ўзгаради. Сут ёки сутли таом билан балиқ, тухум ва нордон нарсани; қовурилган гўшт билан қайнатилганини; эски гўшт билан янгисини; мижози турлича бўлган овқатларни бир-бирига аралаштириб ейиш, ҳидланган таомни истеъмол қилиш ярамайди.

Атоқли ҳаким Муҳаммад ибн Муҳаммад Жомий айтади: «Овқатларни бир-бирига аралаштириб еб бўлмайди. Масалан, қатиқдан сўнг ёғ узумни, барча турдаги овқатлардан кейин ўрик ва шафтоли еб бўлмайди. Ёғ узум билан балиқни, сирка билан саримсоқни, пиёз билан саримсоқпиёзни ҳам аралаштириб истеъмол қилиш ярамайди. Бундан ташқари, асал билан қовунни, товуқ гўшти билан балиқни, саримсоқ, боқила, айрон ва қатиқни ҳам аралаштириб бўлмайди».

Кабоб энг кучли овқат ҳисобланади, бироқ унинг пастга тушиши суст бўлиб, кўричакда узоқ туриб қолади. Шўрва яхши таом, пиёзли бўлса, ичдан елни қувади. Пиёзсиз елни қўзғатади. Ҳазм бўлмаган гўштнинг зарари ҳазм бўлмаган нонниқидан камроқ. Чойни эса овқатдан 1-2 соат кейин ичиш мақсадга мувофиқ.

Овқат устига бирор ичимлик ичиш энг зарарли одатлардандир. Чунки ичимлик танага тез сингади ва ҳазм жараёнига халақит беради. Оқсилларни парчаланиши учун 1,5-2 соат, углеводларни парчаланишига 20 дақиқа вақт кетади. Демак, сувни овқатдан 1,5-2 соатдан кейин ичиш мақсадга мувофиқдир.

Суюқлик ичиш натижасида ҳазм бўлмай ўтиб кетган таом тиқилмалар ҳосил қилади, баъзан эса қўтир пайдо бўлади. Ширинликлар ҳам тиқилмалар пайдо бўлишини тезлаштиради, чунки киши табиати уларни ҳазмдан илгари ўзига тортади. Тиқилмалар кўп касалликларга, жумладан, истисқога сабаб бўлади.

Ейилган таом оғиз бўшлиғидаги сўлак билан аралашиши жуда муҳим. Суюқлик билан истеъмол қилинган таом сўлакдаги ишқор билан тўлиқ аралашмагани учун тўлиқ ҳазм бўлишга тайёр бўлмайди. Бундан ташқари, сув ошқозон ширасини суюлтириб юбориши натижасида овқат тўлиқ ҳазм бўлмайди ва танани керакли моддалар билан таъминлай олмайди.

Овқатланиш пайтида суюқлик ичиш – ўзини ўзи заҳарлаш демакдир.

***Хуршид Маъруф тайёрлади***

***"Ҳилол" журналининг 1(34) сонидан***