

## Ифторликда қандай таомланиш тавсия этилади?



18:02 / 03.04.2023 2482

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти томонидан Рамазон ойида соғлом овқатланиш бўйича эълон қилинган тавсиялардан (<https://t.me/ssvuz/12568>) ифторлик дастурхонига доир маслаҳатлар ҳам ўрин олган.

Хусусан:

Ифторлик чоғида соғлом ва меъёрида овқатланиб, қувватни тўлдириб олиш муҳим. Рўзани учта хурмо ёки сув билан очиш ифторликни бошлашнинг анъанавий ва соғлом йўлидир.

Хурмо одам танасидаги кўплаб аъзоларнинг тўғри фаолият кўрсатишини таъминлайдиган клетчаткага бой озуқа.

АҚШдаги Cornell University мутахассисларининг ёзишича, овқатланишдан олдин сув ичиш танани суюқлик билан озиқлантиришнинг энг яхши йўлидир.

Лекин рўзани очибоқ бирданига кўп сув ичиб юбормаслик лозим. Бу саломатлик учун хавфли ҳисобланган сув интоксикациясига олиб келиши мумкин.

Организмни муҳим витаминлар ва озуқа моддалари билан таъминлаш учун ифторлик таомномасига кўплаб сабзавотларни қўшган афзал.

Шунингдек, организмни қувват ва клетчатка билан таъминлайдиган донли (янчилмаган ва тозаланмаган) маҳсулотларни истеъмол қилиш мақсадга мувофиқ.

Печда ёки грилда пиширилган ёғсиз гўшт, терисиз товуқ ва балиқ тановул қилиш орқали организмнингизни соғлом оқсиллар билан бойитишингиз мумкин.

Умуман олганда, ёғ ва шакарга бой, қовурилган ҳамда қайта ишланган маҳсулотлардан тийилиш керак.

Ифторликдан сўнг кўп ширинлик ейиш тавсия этилмайди. Бунинг ўрнига, сувга бой мавсумий мевалар, жумладан, олма истеъмол қилиш фойдали.

Ифторлик учун ЖССТ тавсиялари:

уйда пиширилган сабзавотли шўрва;

сабзавот ва кўкатлардан тайёрланган салат;

қийма қўшилган сабзавотли таомлар (қовоқ, бақлажон, ток баргига ўралган дўлма);

печда пиширилган товуқ.

Кўп миқдорда сув ичиш, таъмини яхшилаш учун таомга лимон бўлаклари ва ялпиз қўшиш мумкин.

**Манба: @platformauzb**