

## Мева гўшздан олдин истеъмол қилинади



12:06 / 24.01.2024 3115

Қуръони Каримда жаннат аҳлининг егуликлари зикрида, аввал мева-чевалар тановул қилиниши, сўнгра эса гўшт (гўштли таомлар) ейилишига ишора қилинади. Бунинг эса улкан тиббий ҳикмати бор экан.

Илмий исботларга кўра: Агар овқат еб, ортидан дарров мева ейилса, у ўзининг таркибидаги витаминларни йўқотар ва оқсиллар алмашинуви бузилар экан. Шу билан бирга (овқатдан кейин мева ейиш) қорин дам бўлишига олиб келаркан.

Шу сабабдан ҳам, тиббиёт мутахассислари меваларни овқатдан бир соат олдин ёки овқатдан уч соат кейин ейишни ёки бирон нима ейилса, фақат мевани ўзини истеъмол қилишни тавсия этадилар.

Аллоҳ таоло айтади:

**«Ва хоҳлаган меваларини олиб...**

**иштаҳалари тусаган қуш гўштини олиб** (айланиб юрарлар)» (*Воқиъа сураси, 20-21-оятлар*).

Бошқа бир оятда:

**«Ва уларни хоҳлаган мевалари ва гўшtlари билан кетма-кет таъминлаб турдик»** (*Тур сураси, 22-оят*).

Расулulloҳ соллalloҳу алайҳи васаллам: «Қачон сизлардан бирортангиз оғиз очса, хурмо билан очсин. Агар хурмо топа олмаса, сув билан очсин, чунки у покловчидир», дедилар.

*Абу Довуд ривоят қилган.*