

## Тўғри овқатланишнинг фойдалари



09:31 / 11.03.2024 3499

Рамазон ойида нотўғри овқатланиш инсон саломатлигига зарар етказиши мумкин. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг таъкидлашича, рўзадорлар соғлом овқатланиш тавсияларига амал қилиб, ортиқча вазндан халос бўлиш, қон босими ва организмдаги холестерин миқдорини пасайтиришга эришиш мумкин.

Ифторлик ва саҳарлик оралиғида кўп миқдорда сув ичиш тавсия этилади. Кундузи ҳаво ҳарорати юқори бўлганда кўп терлашни келтириб чиқариши мумкин.

Шу боис кун давомида йўқотилган суюқлик ўрнини қоплаш эҳтиёжи юзага келади. Бунинг учун эса кўпроқ сув ичиш тавсия этилади.

Серсув маҳсулотлар тановул қилиш орқали ҳам бу меъёрни қисман қоплаш мумкин. Масалан, саҳарлик пайтида ёки ифторликдан кейин десерт сифатида ҳўл мевалардан ейиш фойдали.

“Ачиқ-чучук” салати таркибидаги бодринг ва помидор ҳам серсув неъматлар ҳисобланади.

Шўрва ёки сабзавотли салатлар сингари сувга бой таомларни ҳам истеъмол қилиш мумкин.

Таркибида кофеин мавжуд бўлган маҳсулотлар — кофе, кола каби ичимликлардан воз кечиб турган маъқул. Чунки бу модда инсон организмида сув миқдори камайишига олиб келади.

Кун давомида жуда доимий ҳаракат қилиш организмнинг кўп миқдорда сув йўқотишига олиб келади. Қисқа муддатли сайр ёки чигалёзди машқлари сизни тонусда ушлаб туриши мумкин. Аммо кун бўйи ҳаракатсиз ўтириш ҳам тавсия қилинмайди.

“Оғизни ёпиш”дан олдин овқат ейиш лозим. Саҳарлик пайтида енгил таомланиш, айниқса, рўза тутишни мақсад қилган катта ёшдаги инсонлар, ўсмирлар, ҳомиладор аёллар, эмизикли фарзанди бор оналар ҳамда болалар учун жуда муҳим!

Енгил нонушта сифатида сабзавотлар, таркибида углевод бўлган донли нонлар ёки булочкалар, сут маҳсулотлари (тузсиз пишлоқ, сузма, сут) ёки тухум каби оқсилга бой неъматларни истеъмол қилиш фойдали.

Аммо шундай тоифадаги беморлар борки, рўза тутиш уларнинг саломатлиги учун хавfli бўлиши мумкин.

Мутахассислар фикрича, жарроҳлик амалиёти ўтказилишини талаб қилувчи ва операциядан кейинги даврда беморлар рўза тутиши мақсадга мувофиқ эмас.

Бундан ташқари, доимий равишда дори ичиши керак бўладиган юрак-қон томир, буйрак ва жигар хасталиklarининг оғир кўринишлари ҳамда қандли диабетда ҳам ушбу амални бажариш тавсия этилмайди.

Қолаверса, оғриқ билан кечадиган ва оғриқ қолдирувчи дориларни мунтазам қабул қилиши талаб қилинадиган, хусусан, сил ва онкологик касалликларининг айрим турларида ҳам рўза тутиш мумкин эмас.

Улар рўза тутиш ниятида бўлсалар, аввало, шифокор билан  
маслаҳатлашишлари лозим.

**Соғлиқни сақлаш вазирлиги**  
**Матбуот хизмати.**