

В этом году священный для мусульман месяц Рамазан (Рамадан) начнется 23 марта и продлится до 21 апреля

Какие продукты следует употреблять во время поста?

Любой прием пищи начинайте с воды и фиников.

Блюда должны быть из натуральных продуктов.

В питании используйте белковые продукты: мясо животных и птицы, рыбу, яйца, молочные и кисломолочные продукты, бобовые, разнообразные крупы, овощи, фрукты, орехи, масла.

Распределение пищевой нагрузки во время ифтара и сухура зависит от возраста, пола, физической нагрузки человека, от его состава тела. Если постящийся не работает и может себе позволить себе сон после сухура, то на завтрак может быть каша с орехами, напиток с сухофруктами, яйцо или творог.

Если человеку предстоит физический труд, то на завтрак можно горячее белковое блюдо – крупяной гарнир с бифштексом из говядины или блюдо из птицы или рыбы, салат из овощей, горячий напиток из сухофруктов.

Во время ифтара важно также есть, не торопясь и понемногу, не стоит сильно наедаться, ешьте в привычных количествах. К примеру : встречались случаи, когда на голодный желудок поступают в большом количестве пища , то возможно заворот кишечника который лечиться только операционным путем.

Что нельзя есть во время поста?

Избегайте продуктов, которые вызывают жажду. Во время Рамазана вам придется временно изменить рацион питания. Избегайте соленых продуктов, помидоров, различных соленых салатов и рыб. Замените их фруктами и большим количеством воды.

Попрощайтесь со сладостями. Уберите из своего меню сладости (кондитерские изделия, торты, сладкие пироги). Потому что они ослабляют ваше тело и быстро вызывают чувство голода, замените их природными сладостями – сухофруктами, пастилой, медом. Ешьте финики, курагу, изюм, орехи вместо сладостей, но только через два-три часа после разговения.

Откажитесь от кофе и крепкого чая . Если вы начинаете свое утро с кофе, то вам следует отказаться от него во время Рамазана. Потому что кофе может иметь много вредных воздействий на организм.

Прислушайтесь к советам, будьте здоровы!

Орозо учурунда тамактануу боюнча сунуштар

Бул жылы мусулмандар үчүн ыйык Рамазан айы 23-мартта башталып, 21-апрелге чейин созулат.

Орозо учурунда кандай тамактануу керек?

Орозо кармаганда ооз ачуу суу ичүү менен башталат, кээ бир учурда финик (кургатылган курма) менен ачуу мүмкүн. Тамак-аштар табигый азыктардан болушу керек. Тамак-аштарда белок азыктарын колдонуңуз: жаныбарлардын жана канаттуулардын эти, балык, жумуртка, сүт жана сүт азыктары, буурчак өсүмдүктөрү, ар кандай дан эгиндери, жашылчалар, жемиштер, жаңгактар, майлар.

Ифтар жана сухор убактысында тамак-аштын бөлүштүрүлүшү адамдын жашына, жынысына, физикалык жүктөмүнө, дене түзүлүшүнө жараша болот. Эгерде орозо туткан адам жумуш жасабаса же кундузгу уктоого мүмкүнчүлүгү бар болсо, анд эртең мененки тамакка женидирээк тамак-азыктарын колдонсо болот, мисалы: жаңгак боткосу, кургатылган жемиштер менен суусундук, жумуртка же сыр кириши мүмкүн.

Эгерде адам кол эмгеги менен алектенсе, эртең мененки тамакта белок камтыган азыктар менен тамактанышы керек. Ысык тамак – бул уй этинен жасалышы керек. Стейк же канаттуулар же балык тамагы, жашылча салаты, кургатылган жемиштерден жасалган ысык тамак менен тамактануусус керек.

Ифтар учурунда убакытты бөлүп, аз-аздан тамактануу да маанилүү, көп тамактануунун кажети жок. Себеби ада ачка болуп туруп тамак жегенде ичегилердин түйүлүшүнө алып келиши мүмкүн, ал операциялык жол менен гана дарылоого мүмкүн.

Орозо учурунда кайсы тамак-аштан баш тартууңуз керек?

Суусата турган тамактардан алыс болуңуз. Рамазан учурунда кунумдук тамактануунузду убактылуу өзгөртүүгө туура келет. Туздуу тамактардан, помидордон, ар кандай туздуу салаттардан жана балыктардан алыс болуңуз. Аларды жемиш – азыктары жана суу менен алмаштырыңыз.

Таттуулар менен коштошуңуз. Менюңуздан таттууларды (кондитердик азыктар, торттор, таттуу пирогдор) алып салыңыз. Анткени алар денеңизди алсыратып, тез ачка кылат, аларды табигый таттуулар менен алмаштырыңыз – кургатылган жемиштер, пастилла, бал. Таттуунун ордуна курма, кургатылган өрүк, мейиз, жаңгак жесеңиз болот, бирок ооз ачаардан эки-үч саат өткөндөн кийин гана.

Кофе ичүүдөн баш тартыңыз . Эгерде сиз эртең мененки күнүңүздү кофе ичип баштасаңыз, анда Рамазан айында андан баш тартышыңыз керек. Себеби кофенин организмге көптөгөн зыяндуу таасири болушу мүмкүн.

Кенештерге көңүл буруңуз , ден-соолукта болуңуз!