نېمە تۇللا ئەبەيدۇللا

بىزنىڭ ئۆزۈقلۇرىمىز

شىنجاڭ ياشلار ــ ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى

نېمه‌تۈللا ئه‌بەيدۇللا

بىزنىڭ ئۈزۈملۈقلىرىمىز

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئەنۋەر داۋۇت

شىنجاڭ ياشلار - ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى

1988 - يىل. ئۈرۈمچى

مەسئۇل كورېكتور: ئىبراھىم مۆمىن

بىزنىڭ ئۇزۇقلىرىمىز

شىنجاڭ ياشلار - ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى شەھىرى قۇرۇلۇش يولى 9 - قېرى)
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسىدىن تارقىتىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا 2 - باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
ئۆلچىمى: 1092×787مم، 32 كەسلەم، باسما تاۋىقى: 11.5
1987 - يىل 6 - ئاي 1 - نەشرى
1988 - يىل 12 - ئاي 1 - بېسىلىشى
ISBN7-5371-0133-7/z·3
سانى:5.200— 1
باھاسى: 1.30 يۈەن

ئاپتوردىن

ئىنسانلار ئۆزىنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇش پائالىيەتلىرىنى ئۇزۇقلىنىشتىن ھاسىل بولغان قۇۋۋەتكە تايىنىپ ئېلىپ بارىدۇ. ئۇزۇقلىنىشنىڭ ياخشى ياكى ناچار بولۇشى كىشىلەرنىڭ ھايات پائالىيىتىگە، سالامەتلىكىگە، ئەقلىي قابىلىيىتىگە، خىزمەت ئىقتىدارىغا ۋە جىسمانىي قۇۋۋىتىگە، ھەتتا كېيىنكى ئەۋلادلىرىغىچە تەسىر كۆرسىتىدىغان زور ئىش.

نۆۋەتتە، تۇرمۇشنىڭ ياخشىلىنىشىغا ئەگىشىپ، كىشىلەر تۇق يېيىشتىن ياخشى يېيىشكە يۈزلىنىشكە باشلىدى. لېكىن ئۇزۇقلۇق ۋە ئۇزۇقلىنىش ئىلمى تەرغىبىدىكى بەزىلىرىنىڭ يېتەرسىزلىكى تۈپەيلىدىن، كىشىلەر گەرچە ياخشى ئۇزۇقلانغاندەك قىلسىمۇ، ئىلمىي ئۇزۇقلىنالمايۋاتىدۇ)، (ئەڭ ياخشى ئۇزۇقلۇق ماددىلىرى بىلەن ئۇزۇقلانسىمۇ، ئاشۇ ئۇزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ بەدەنگە پايدا يەتكۈزىدىغان نۇرغۇن تەركىبلىرى زايا قىلىنىپ كېتىۋاتىدۇ)، خاتا ئۇزۇقلىنىش نەتىجىسىدە سالامەتلىكىگە زىيان يەتكۈزۈۋاتقانلىقىنى ئەھۋاللارمۇ ئۇچراپ تۇرىدۇ.

مۇشۇ ئەھۋاللارنى نەزەردە تۇتۇپ، خەلقىمىزنىڭ ياخشى ئۇزۇقلىنىشىنى ئىلمىي ئۇزۇقلىنىش دەرىجىسىگە

كۆتۈرۈشىگە پايدىسى بولسۇن ئۈچۈن، نۇرغۇن ماتېرىيال لاردىن پايدىلىنىپ ۋە ئۆزۈمنىڭ بەرنەچچە يىللىق ئەمەلىي خىزمەت جەريانىدا بەۋاستە كۆزەتكەنلىرىم ئاساسىدا مەزكۇر كىتابنى تۈزۈپ چىقتىم.

بۇ كىتابتا، خەلقىمىزنىڭ ئىستېمال قىلىدىغان تەبىئىي يېمەكلىكلىرى ئاساس قىلىنىپ تېزنۇشتۇرۇلدى. شۇنداقلا، ئۇزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ پەقەت ئۇزۇقلىنىش يولىي بىلەن بەدەنگە كىرگەندىن كېيىنكى تەسىرىلا سۆزلەندى. ئۇزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ باشقا خىل يوللار بىلەن تەسىر قىلىدىغان دورىلىق خۇسۇسىيەتلىرى توغرىسىدا بۇ كىتابنىڭ ئەسلى مەقسىتى ئۇ بولمىغانلىقى ئۈچۈن، تېخىتالمىدىم.

شۇنىسىمۇ ئېنىقكى، ئۇزۇقلۇق ۋە ئۇزۇقلىنىش توغرىسىكى بىلىملەر بىرلا كىتاب بىلەن يېزىپ تۈگەتكىلى بولىدىغان ساھە ئەمەس. گەرچە سەۋىيەم تۆۋەن، ماتېرىيالىار قىس بولسىمۇ، نۆۋەتتىكى ۋەزىيەتتە خەلق تۇرمۇشىنىڭ جىددىي ئېھتىياجىنى نەزەرگە ئېلىپ، ئۆز چامامدىن ئارتۇق بۇ ئىشقا تۇتۇش قىلدىم ۋە كىتابنى مۇمكىنقەدەر چۈشىنىشلىكرەك، ئاممىباراق قىلىشقا تىرىشتىم. ئەگەر بۇ كىتاب خەلقىمىزنىڭ ئۇزۇقلىنىش ئىلمىي توغرىسىكى بىلىملەرنى ئېگىلىشىگە ئاز - تولا ياردەم بېرەلىسە، بۇ مەن ئۈچۈن شەرەپ.

كىتابتا ساقلانغان سەۋەنلىكلەرگە قارىتا كەڭ كىتابخانلار ۋە كەسپداشلارنىڭ سەممىي تەنقىد ۋە خالىس پىكىرلىرىنى بېرىشلىرىنى قىزغىن ئالقىشلايمەن.

مۇندەرىجە

بىرىنچى باب ئۇزۇقلۇق ۋە سالامەتلىك... 1
§1. ئۇزۇقلۇق بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى... 2
§2. ئاقسىلنىڭ رولى 7
§3. ياغنىڭ رولى 17
§4. قەنتلەرنىڭ رولى 23
§5. سۇنىڭ رولى 29
§6. مىنېرال تۇزلارنىڭ رولى 37
§7. ۋىتامىنلارنىڭ رولى 64
ئىككىنچى باب ئۇزۇقلۇق ماددىلىرى..... 97
§1. ئاشلىق مەھسۇلاتلىرى 99
1) داناللىق ئاشلىقلار 99
2) ئۇرۇقلۇق ياغلىرى 111
§2. ھايۋانات مەھسۇلاتلىرى 120
1) گۆشلەر 120
2) سۈت ۋە سۈت مەھسۇلاتلىرى 139
3) تۇخۇملار 151
4) باشقا مەھسۇلاتلار 158
§3. كۆكتاتلار 162
1) يۇيۇش ۋە تەييارلاش 164

2) قورۇش - پىشۇرۇش 165
3) ئىستېمال قىلىش 166
§4. مېۋە - چېۋىلەر 209
§5. باشقا يېمەكلىك ۋە ئىچىملىكلەر 253
1) چاي ۋە چايلىق دورا - دەرمانلار 253
2) تاماقتا قوشۇپ ئىشلىتىلىدىغان ھەرخىل
دورا - دەرمانلار ۋە تەم تەڭشىگۈچلەر ... 272
3) باشقا تەم تەڭشىگۈچلەر 279
ئۇچىنچى باب ئوزۇقلىنىش 283
§1. ئوزۇقلىنىش ۋە بەدەن 283
1) ئوزۇقلىنىشنىڭ خولېسترول ۋە يۇرەك كېسەللىكى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى 284
2) ئوزۇقلىنىش بىلەن ئەقلىي كۈچنىڭ مۇناسىۋىتى 286
3) ئوزۇقلىنىش بىلەن جىگەرنىڭ مۇناسىۋىتى... 289
4) ئوزۇقلىنىشنىڭ سېمىزلىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى 292
5) كېسەلتالاق ۋە ئىشقارلىق يېمەكلىكلەر ... 293
6) راك كېسىلىنى پەيدا قىلغۇچى ۋە ئوڭنىڭ ئالدىنى ئالغۇچى يېمەكلىكلەر 296
7) ئوزۇقلۇق ئارقىلىق راكنى داۋالاش 304
8) قېرىشنىڭ ئالدىنى ئالغۇچى يېمەكلىكلەر... 305
9) چاچقا مۇناسىۋەتلىك يېمەكلىكلەر 306

10) پارچه ـ پۈرات نەرسه يېيىشنىڭ پايدىسى
ۋه زىيىنى 308
§2. نورمال ئوزۇقلىنىش 311
1) ساغـلام كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلىنىشى 312
2) ھامىلدار ۋه بالا ئېمىتۋاتقان ئاياللارنىڭ
ئوزۇقلىنىشى 318
3) بۈۋاقلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى 321
4) ئۆسمۈرلەر ۋه ياشلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى..... 327
5) ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلىنىشى... 332
6) ياشانغانلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى 334
7) كېچىلىك سمېنىدىن كېيىنكى ئوزۇقلىنىش... 336
8) تېلېۋىزور كۆرگەندىن كېيىنكى ئوزۇقلـ
نىش 337
9) ئوزۇقلىنىشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك
ئىشلار 338
§3. كېسەللىك ۋه ئوزۇقلىنىش 343
1) قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەرنىڭ ئوزۇقـ
لىنىشى 343
2) يۈرەك كېسىلى بارلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى ... 344
3) جىگەر كېسىلى بارلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى ... 345
4) ئاشقازان 12 بارماق ئۆچەي يارىسى ۋه ئۆـ
چەي كېسەللىكى بارلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى ... 347
5) ئۆت كېسىلى بارلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى ... 349

6) بۆرەك كېسىلى بارلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى ... 350
7) ئۆپكە سىل كېسىلى بارلارنىڭ
ئوزۇقلىنىشى 351
8) كاناي يالليۇغى كېسىلى بارلارنىڭ
ئوزۇقلىنىشى 352
9) تولغاق كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ
ئوزۇقلىنىشى 353
10) قەنت سېيىش كېسىلى بارلارنىڭ
ئوزۇقلىنىشى 354
11) زۇكام بولۇپ قالغان چاغدىكى ئوزۇقلىنىش... 355
12) قىزىل چىققان بالىلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى ... 356
13) سەمرىپ كەتكەن كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلىنىشى 356

بىرىنچى باب

ئۇزۇقلۇق ۋە سالامەتلىك

بىز بىر كۈندە بىرنەچچە قېتىم ئوزۇقلىنىمىز، بىزنىڭ بەدىنىمىزنىڭ كۈندىلىك خىزمىتى، ئەمگەك، ئۆگىنىش ۋە باشقا پائالىيەتلىرى ئۈچۈن سەرپ قىلىنىدىغان قۇۋۋەت (ئېنېرگىيە) بىز ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇق ماددىلىرىدىن كېلىدۇ. سانلىق مەلۇماتلاردىن قارىغاندا، ھەربىر ئادەم پۈتكۈل ئۆمرىدە ئۆز ئېغىرلىقىدىن 1000 — 1500 ھەسسە ئارتۇق يېمەكلىكنى يەپ بولىدىكەن.

ئوزۇقلىنىش بەدەننى پەقەت قۇۋۋەت بىلەن تەمىنلەپلا قالماي، بەلكى ئورگانىزمنىڭ ماددا ئالمىشىش جەريانىنى مۇۋاپىق ۋە زۆرۈر ماددىلار بىلەن تەمىنلەپ، بەدەندىكى ھەرقايسى ئەزالارنىڭ تىرىقۇلما ۋە ھۈجەيرىلىرىنى نورمال ئۆسۈش ۋە تەرەققىي قىلدۇرۇش كاپالىتىنى ئىگە قىلىدۇ. ئىنسانلارنىڭ مۇۋاپىق ئوزۇقلىنالماسلىقىدىن تېنى ئاجىز، ئورۇق بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئەقلىي ۋە جىسمانىي

قاَبىلىيىتىمۇ تۆۋەنلەپ كېتىدۇ؛ بەدەنىنىڭ ھەربىر ئەزالىرىدا ئۆزىگە خاس تۈرلۈك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ، ھەتتا ئىنسانىنىڭ ھاياتىغىمۇ خەۋپ يەتكۈزىدۇ. بۇلار بەدەنىنىڭ تەلەپ قىلىدىغان ئوزۇقلۇق ماددىلارغا ئېرىشەلمەسلىكىدىن، نورمال پائالىيەت ۋە ماددا ئالمىشىشنىڭ بۇزۇلغانلىقىدىن بولىدۇ. دېمەك، ئوزۇقلىنىش ئىنسانلار بەدىنىنىڭ نورمال ھەرىكىتى ۋە پائالىيىتىنى تەمىنلەيدىغان ماددىي ئاساس، ھاياتقا ۋە سالامەتلىككە مۇناسىۋەتلىك چوڭ ئىش. خەلقىمىز بۇ چوڭ ھەقىقەتنى ياخشى چۈشىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئىمكانىيىتى يار بەرگەنلىكى كىشى ياخشى ئوزۇقلىنىشقا ھەرىكەت قىلىدۇ. لېكىن، ئوزۇقلىنىش بىلەن سالامەتلىك ئوتتۇرىسىدىكى باغلىنىشقا نىسبەتەن تونۇشى پېتەرلىك بولمىغانلىقتىن، بەزى چاغلاردا سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزۈۋالىدىغان ئىشلارمۇ سادىر بولىدۇ. ئەمەلىي تەتقىقات، ئوزۇقلىنىش بىلەن سالامەتلىك ئوتتۇرىسىدا ئىلمىي باغلىنىش بولىدۇ.

18. ئوزۇقلۇق بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى

ئىنسانىنىڭ پۈتۈن ھايات پائالىيىتى ماددا ئالمىشىشتىن ئىبارەت. ماددا ئالمىشىش توختايدىكەن، ھاياتمۇ مەۋجۇت بولۇپ تۇرالمايدۇ. بارلىق ھايات ھادىسىلىرى — ئۆسۈش، يېتىلىش، كۆپىيىش، ئەقىل ـ ئىدراك، ئىنكاس

قايتۇرۇش قاتارلىقلار... ماددا ئالمىشىشنى ئاساس قىلغان
هالدا داۋام قىلىدۇ. ماددا ئالمىشىش ئىنسان ئۆزى ياشاپ تۇر-
غان مۇھىت بىلەن مىتاپولىزم (ماددا ئالماشتۇرۇش) جەريانىنى
كۆرسىتىدۇ. بۇ جەريان بىرىنچىدىن، ئىنسان تاشقى مۇھىتتىن
قوبۇل قىلىۋالغان (يېگەن ـ ئىچكەن، نەپەس ئالغان) ماددىلارنىڭ
ئۆزگىرىشىدىن كېيىن بەدەن توقۇلما تەركىبلىرىنى تۈزۈش
جەريانى؛ ئىككىنچىدىن، ئىنسان بەدىنىدىكى ماددىلارنىڭ
پارچىلىنىپ قۇۋۋەت چىقىرىپ بېرىش، جۈملىدىن ماددىلار
پارچىلانغاندىن كېيىن هاسىل بولغان كېرەكسىز نەرسىلەر-
نىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىش جەريانىدىن ئىبارەت
ئىككى جەريانىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ ئىككى جەريان
بەدەندە بىرلا ۋاقىتتا ئۈزلۈكسىز رەۋىشته داۋام قىلىپ تۇ-
رىدۇ. مانا شۇ جەريان ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ماددىلار
ئوزۇقلىنىش ئارقىلىق بەدەنگە كىرىدۇ. يېمەكلىكلەر يېيىلىپ
گەندە ئېغىز بوشلۇقىدىكى شۆلگەي بەزلىرى سۇيۇقلۇق ئىشلەپ
چىقىرىدۇ. چىش چاينىپ، يۇمشىتىپ بەرسە، شۆلگەي سۇيۇق
لۇقى نەملەشتۈرۈپ يۇتۇشقا ئاسانلىق تۇغدۇرۇپ بېرىدۇ.
يېمەكلىكلەر ئاشقازانغا كىرگەندە، ئاشقازان سۇيۇقلۇق ئىشى
لەپ چىقىرىپ، تاماقنىڭ هەزىم بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ.
تاماق ماددىلىرى ئاشقازاندا ئۇچ سائەتتىن بەش سائەت-
كىچە تۇرۇپ ئاندىن كىچىك ئۆچەيگە ئۆتىدۇ. كىچىك ئۆ-
چەيدە ئۈچ سائەتتىن سەككىز سائەتكىچە تۇرىدۇ. بۇ
جەريانىدا يېمەكلىكلەردىكى ئوزۇقلۇق ماددىلار سۈمۈرۈلۈپ
بولىدۇ. قالغان قىسمى چوڭ ئۆچەيگە ئۆتىدۇ. چوڭ ئۆ-
چەيدە يېمەكلىكلەر تەركىبىدىكى سۇ سۈمۈرۈلۈپ، قالغان

قىسمىدىن گەندە شەكىللىنىدۇ ۋە ئۇچەيلەرنىڭ ھەربىرىنى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىدۇ.

كىشىلەر ئوزۇقلانغاندىن كېيىن يېمەكلىكلەرنىڭ ئېغىز بوشلۇقى، ئاشقازان، ئۇچەيلەردە چاينىلىش، ھەزىم بولۇش، سۈمۈرۈلۈشىنىڭ ھەممىسى بىر خىل بىئوخىمىيىلىك مۇرەككەپ كەپ رېئاكسىيە جەريانى بولۇپ، بۇ جەريان ئارقىلىق بەدەندە يېمەكلىكلەر تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنى سۈمۈرۈپ، پارچىلاپ ھاياتقا كېرەكلىك قۇۋۋەتنى چىقىرىپ بېرىدۇ ۋە ھاياتنى ساقلايدۇ. ئىنسان بەدىنىدىكى بۇ بىئوخىمىيىلىك رېئاكسىيىنى زۆرۈر ماددىلار بىلەن تەمىنلەش ئۇچۇن، ئىلمىي يوسۇندا مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش ئارقىلىق يېمەكلىكلەر تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ تولۇق پارچىلىنىشى، تولۇق سۈمۈرۈلۈشىنى قولغا كەلتۈرگەندىلا ئاندىن ساغلاملىقنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

ئوزۇقلىنىش يالغۇز تىرىك ئادەمنىڭ ھايات پائالىيىتى ئۇچۇنلا زۆرۈر بولۇپ قالماستىن، بەلكى تېخى دۇنياغا كەلمىگەن كەلگۈسى ئەۋلادلىرىمىزنىڭ ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشى ۋە ئەقلى - پاراسىتىنىڭ تەرەققىي قىلىشىدىمۇ. مۇھىم رول ئويناپدۇ. چەت ئەللەردە: «ئادەمنى تېخىمۇ ئەقىللىق قىلىش مۇمكىنمۇ؟» — دېگەن مەسىلىنى چۆرىدەپ ئېلىپ بېرىلغان تەكشۈرۈش ۋە تەتقىقاتلارنىڭ ئىسپاتلىشىچە، بوۋاق ئانىنىڭ قورسىقىدىكى ۋاقتىدا ۋە تۇغۇلۇپ بەش ياشقا كىرگۈچە ئارىلىقتا مۇۋاپىق، ياخشى ئوزۇقلىنالىسا، چوڭ مېڭىسىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ياخشى بولۇپ، ئەقلىي قابىلىيىتى يۇقىرى بولىدىكەن. شۇنىڭغا قاراپ ئالىملار:

«ئاسىيا ۋە ئافرىقىدىكى تەرەققىي تاپمىغان دۆلەتلەردىكى خەلقنىڭ تۇرمۇش سەۋىيىسى يۇقىرى كۆتۈرۈلسە، ئۇلارنىڭ 2 -، 3 - ئەۋلادلىرى تېخىمۇ ئەقىللىق بولالىشى مۇمكىن.» — دەپ ھېسابلاشماقتا.

ئوزۇقلىنىشنىڭ يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئەھمىيەتلىرىدىن باشقا يەنە شپالدق رولىمۇ بار. خەلقىمىز ئۆزىنىڭ باي تۇرمۇش تەجرىبىسى ئارقىلىق ئوزۇقلۇقنىڭ شپالىق ئەھمىيىتىدىن تولۇق پايدىلىنىپ كەلگەن. مەسىلەن، زۇكام بولۇپ قالغاندا ساماق سېلىپ شۆۋگۈرۈچ ئېتىپ ئىچىش، قىزىتما پەيدا بولۇپ قالسا شۆۋگۈرۈچكە قارىمۇ-رۇك سېلىپ ئىچىش، بەدەننىڭ سوغۇقى ئېشىپ كەتسە ھالۋا ئېتىپ يېيىش، كاۋاپ يېيىش، ئىسسىقى ئېشىپ كەتكەن ياكى ئىشتىھاسى تۆتۈلۈپ قالغاندا ئاچچىقسۇ - مۇچ (لازا) بىلەن لەغمۇك يېيىش، قوي يېغىلىق پولۇ يېگەندە ئاچچىقسۇ بىلەن تۇرۇپتا، ياكى باشقا سەيلەردە سۇغۇق سەي ئېتىپ قوشۇپ يېيىش، ياكى قېتىق بىلەن يېيىش... قاتارلىق ئىشلارنىڭ ھەممىسى خەلقىمىزنىڭ بۇرۇندىنلا ئوزۇقلىنىشنىڭ شپالىق ئەھمىيىتىنى تونۇپ يەتكەنلىكى ۋە ھەر خىل يېمەكلىكلەرنىڭ بەدەندە پەيدا قىلىدىغان ھەر خىل ئۆزگىرىشلىرىنىمۇ تولۇق كۆزەتكەنلىكىنىڭ دەلىلىدۇر. ئۇنىڭدىن باشقا مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش كېسەللەرنىڭ سالامەتلىكىنى ۋە بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىدىمۇ ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

بىز ئىستېمال قىلىدىغان ئوزۇقلۇق ماددىلىرى ئاساسەن ئۆسۈملۈك ۋە ھايۋانات مەھسۇلاتلىرىدىن ئىبارەت

ئىككى مەنبەدىن كېلىدۇ. ئۇلارنىڭ تۇزى، رەڭگى، تەمى ئوخشاشمايدۇ. ئەمما، ئۇلارنىڭ ھەممىسى مىقدارى ئوخشاش مىغان نىسبەتتىكى ئاقسىل، ياغ، قەنت، ۋىتامىنلار، بەزى مىنېرال ماددىلار ۋە سۇدىن تەركىب تاپقان. بۇلارنىڭ ھەممىسى بەدەن ئۈچۈن كەم بولسا بولمايدىغان دەرىجىدە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

يېمەكلىكلەر بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن مۇرەككەپ بىئوخىمىيىلىك ئۆزگىرىش جەريانىدىن كېيىن تەركىبىدىكى ئاقسىل، ياغ، قەنتلەر پارچىلىنىپ ئىسسىقلىق قۇۋۋىتى مېخانىزمىنى قۇۋۋەتكە ئۆزگىرىدۇ. يەنە بىر قىسمى پارچىلىنىپ ياغقا ئايلىنىپ، بەدەندە زاپاس ساقلىنىدۇ. كېرەكسىز قىسمى چىقىپ كېتىدۇ. ھاسىل بولغان قۇۋۋەتنىڭ ئاز بىر قىسمى ئەمگەككە سەرپ قىلىنىدۇ. كۆپ قىسىم ئىسسىقلىق قۇۋۋىتى بەدەن سەتىھى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا تارقىلىپ كېتىدۇ. بىر گرام يېمەكلىكنىڭ بەدەندە پارچىلانغاندىن كېيىن چىقىرىپ بەرگەن ئىسسىقلىق مىقدارى «يېمەكلىكنىڭ ئىسسىقلىق قىممىتى» دېيىلىدۇ.

يېمەكلىكنىڭ تەركىبى ئوخشاشمىغاچقا، ئۇلارنىڭ چىقىرىدىغان ئىسسىقلىق قىممىتىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. ئىسسىقلىق قۇۋۋىتىنىڭ ئۆلچىمى بىرلىكى «كالورىيە» دەپ ئاتىلىدۇ. بىر گرام سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى $1^{\circ}C$ كۆتۈرۈش ئۈچۈن كەتكەن ئىسسىقلىق مىقدارى بىر كالورىيە بولىدۇ. كۆرۈنۈپ تۇرۇپتۇكى: بىر كىلوگرام سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى بىر گرادۇس كۆتۈرۈش ئۈچۈن كەتكەن ئىسسىقلىق

مىقدارى بىر كىلوگرامىنىڭ كالورىيە بېرىلىدۇ. دېمەك، بىر كىلوگرام كالورىيە قۇۋۋىتى 1000 كالورىيىگە تەڭ بېرىلىدۇ. مەملىكىتىمىزنىڭ ھاۋا كىلىماتى شارائىتىدا ئوتتۇرا ھال ئەقلىي ۋە جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغۇچى چوڭ كىشىلەر بىر كۈندە 2500 دىن 3000 كىلو كالورىيىگىچە ئىستېمال قىلىش قۇۋۋىتىگە ئېھتىياجلىق بېرىلىدۇ. بۇ قۇۋۋەت ئاقسىل، ياغ، قەنتلەردىن كېلىدۇ.

28. ئاقسىلنىڭ رولى

ئاقسىل — بىر ياكى تۈخۈم ئېقى ماددىسى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئاقسىل ماددىسى بىر تۈرلۈك مۇرەككەپ، كۆپ مولېكۇلىلىق ئورگانىك ماددا بېرىلۈپ، ئۇ ھاياتلىقنىڭ ئاساسىي ماددىسىدۇر. ھاياتلىق ئاقسىلنىڭ مەۋجۇت بولۇش شەكلىدىن ئىبارەت. ئادەمگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئاقسىل ئادەم بەدىنىدىكى ھۈجەيرىنىڭ پروتوپلازمىسىنى قۇرغۇچى مۇھىم تەركىبىي قىسىم بولۇپ، ئۇ كۆپ خىل ئامىنو كىسلاتالاردىن تەركىب تاپقان. ئاقسىل ماددىسىنىڭ تەركىبىدە يەنە كاربون، ھىدروگېن، ئوكسىگېن، ئازوت، گۈڭگۇرت، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىقلارمۇ بولىدۇ. بەزى ئاقسىللارنىڭ تەركىبىدىكى ئامىنو كىسلاتا مولېكۇلىلىرىنىڭ سانى ئاز، بەزىلىرىنىڭ تەركىبىدە بەكمۇ كۆپ بېرىلىدۇ. ئادەم بەدىنىنى تەشكىل قىلغۇچى ئاساسلىق ماددىلار ئاقسىل، قەنت، ياغ، سۇ ۋە ھەر خىل ئانئورگانىك تۇزلاردىن ئىبارەت

بولسىمۇ، بۇلارنىڭ ئىچىدە ئاقسىل ئەڭ مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ.

ئاقسىلنىڭ مۇھىم قىممىتى ئۇنىڭ ئادەم ئورگانىزمىدىكى تۈرلۈك ئوقۇلمىلارنى قۇرۇشتا ئالاھىدە ئەھمىيەتكە ئىگە بولۇلغانلىقىدا. ئادەم بەدىنىدىكى مۇسكۇللار تېرە، چاچ، تۇڭ، تىرناق، كۆز، چىش، قان، يۇرەك، ئۆپكە، مېڭە، نېرۋا قاتارلىق تالالار ياكى توقۇلمىلارنىڭ ھەممىسى ئاقسىل ماددىسىدىن تەركىب تاپىدۇ. مۇسكۇللاردا پۈتۈن بەدەندىكى ئاقسىل ماددىنىڭ ئۈچتىن بىر قىسمى، ئومۇرتقا سۆڭىكى ۋە كۆمۈرچەك سۆڭەكلەردە بەشتىن بىر قىسمى، تېرىدە ئوندىن بىر قىسمى ساقلىنىدۇ. قالغان ئاقسىللار ئادەم بەدىنىنىڭ باشقا قىسىملىرىدا (ھۈجەيرىلەر، قان ۋە لىمفا سۇيۇقلۇقلىرىدا) ساقلىنىدۇ. مۇتەخەسسىسلەرنىڭ مۆلچەرلىشىدىن قارىغاندا، ئادەم بەدىنىنىڭ قۇرۇق ئېغىرلىقىنىڭ يېرىمىنى ئاقسىل ماددىسى تەشكىل قىلىدىكەن. ئاقسىلنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى رولىنى خۇددى ئىمارەتلەرنى قۇرۇشتا كەم بولسا بولمايدىغان خىش، كاھىش، سېمونت، شىبغىل، لايلارنىڭ رولىغا ئوخشىتىش مۇمكىن.

ئاقسىل يالغۇز ھۈجەيرىلەرنىڭ تۈزگۈچى ئاساسلىق تەركىب بۆلۈپلا قالماي، يەنە ئۇ جانلىقلارنىڭ ئىرسىي پائالىيەتلىرىدىمۇ مۇھىم رول ئويناىدۇ. ئادەمنىڭ قان سۇيۇقلۇقى تەركىبىدىكى ھېمۇگلوبىن (قىزىل قان ئاقسىلى)نىڭ 95 پىرسەنتى ئاقسىل (قالغان بەش پىرسەنتى تۆ-

مۇر) بولۇپ، ئۇ ئوزۇقلۇقلارنى تەرشۈش رولىغا ئىگە. نەپەس ئېلىش ئارقىلىق ئۆپكىگە كىرگەن ئوكسىگېننى ۋە يېمەكلىكلەردىن قوبۇل قىلىنغان ھەر خىل ئوزۇقلۇقلارنى بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىغا يەتكۈزۈشتە ۋە كار- بون (IV) ئوكسىدىنى ئۆپكە ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىشتا ھېموگلوبىن ئاساسلىق توشۇغۇچلۇق رولىنى ئويناپدۇ.

ئادەم بەدىنىدىكى مىتاپولىزم مۇرەككەپ بىر جەريان بولۇپ، بۇ جەريانداا 2000 خىلغا يېقىن ھەر خىل خىمىيىلىك رېئاكسىيىلەر يۈرۈشۈپ تۇرىدۇ. بۇنداق خىمىيىلىك رېئاكسىيىلەرنى تېزلەتكۈچى فېرمېنتلار، ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىنى تەڭشىگۈچى ھەر خىل گورمونلار (ئىنسۇلىن) ھەمدە گانتېت (قارشى تەنچە) لار ۋە توكسىن (زەھەر) لارمۇ ئەمەلىيەتتە ئاقسىل ماددا- نى ياكى ئاقسىللىق بىرىكمىلەردۇر. ئەگەر ئادەم بەدىنىدە بۇلارنىڭ قايسىبىر خىلى يېتىشمىسە ماددا ئالماشتۇرۇ- تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، ئورگانىزمنىڭ نورمال پائالىيىتى تەسىرگە ئۇچرايدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى ئاقسىلنى شەكىللەن- دۇرىدىغان ئامىنو كىسلاتالار 20 خىل بولۇپ، بۇنىڭ 12 خىلى ئادەم بەدىنىدىكى ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىدا ئادەم- نىڭ ئۆز ۋۇجۇدىدا ھاسىل بولىدۇ. قالغان سەككىز خىلى ئوزۇقلۇق ماددىلىرى ئارقىلىق بەدەنگە كىرىدۇ. بۇلار «زۆرۈر بولغان ئامىنو كىسلاتالار» دەپ ئاتىلىدۇ. ئوزۇق- لىنىش يولى بىلەن بەدەنگە كىرگەن ئاقسىل يەنە فېرمېنت ۋە ئازوتلۇق ئېنزىملارنى ياساپ، پارچىلىنىپ ئامىنو كىسلاتالارغا بۆلۈنىدۇ. ھەربىر ئامىنو كىسلاتاسى بەدەندىكى

بىر رېئاكسىيىگە قاتنىشىدۇ. بۇنداق ئامىنو كىسلاتالار بە-
دەندە مۇنداق ئۇچ يول ئارقىلىق بىر تەرەپ بولىدۇ:
بىرىنچىدىن، پروتوپلازما ۋە بەدەن تەرىپىدىن ئىشلىنىپ
چىقىلغان مەلۇم سۇيۇقلۇقلار. مەسىلەن، گورمۇن فېرمېنت
ۋە باشقىلارنىڭ تەركىبىي قىسمى بولىدۇ؛ ئىككىنچىدىن،
قەنت ياكى ياغقا ئايلىنىدۇ؛ ئۈچىنچىدىن، يېقىلغۇ قىلىنىپ
بەدەننىڭ ھەرىكەت ئېھتىياجىنى قۇۋۋەت بىلەن تەمىنلەيدۇ.

ئاقسىللار پەقەت ھەزىم قىلىنىپ ئامىنو كىسلاتالارغا
ئايلانغاندىن كېيىنلا سۈمۈرۈلۈپ قانغا كىرەلەيدۇ. بەدەن-
دىكى ھەر خىل توقۇلمىلار قاندىكى ئامىنو كىسلاتالارنى
خام ئەشيا قىلىپ، ئۆزىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە باب كېلىدە-
غان ئاقسىللارنى قۇرۇپ چىقىدۇ. بەدەنگە كىرگەن ئاقسىل-
دىن پارچىلىنىپ ھاسىل بولغان ئامىنو كىسلاتالار ئالدى
بىلەن جىگەردە بىر تەرەپ قىلىنغاندىن كېيىن، ئاندىن
كاربون (Ⅳ) ئوكسىدى، سۇ، ئورنىيا ۋە باشقا ماددىلارغا
پارچىلىنىدۇ.

ئاقسىل ئادەم بەدىنىدىكى قۇۋۋەتنىڭ كېلىش
مەنبەسى بولۇپ، بىر گرام ئاقسىل پارچىلانغاندىن كېيىن
4.1 كىلو كالورىيە، يەنە 4100 كالورىيە ئىسسىقلىق
قۇۋۋىتىگە ئاپلىنىدۇ.

ئۇنداقتا ئادەم بەدىنى زادى قانچىلىك ئاقسىل ماد-
دىسىغا ئېھتىياجلىق بولىدۇ؟ بۇنى مۇتلەقلەشتۈرۈپ ئېيتىشقا
بولمايدۇ. چۈنكى، ئادەملەرنىڭ تۇغۇلۇش، ئۆسۈپ يېتىلىپ
بالاغەتكە يېتىش ۋە قېرىپ ئاجىزلاش قاتارلىق ھەرقايسى
باسقۇچلاردا ئاقسىلغا بولغان ئېھتىياجى ئوخشاش بولمايدۇ.

ئۇنىڭ ئۈستىگە ھەربىر ئادەمنىڭ ياشاش شارائىتى ۋە تۇرمۇش ئادەتلىرى ئوخشاش بولمىغانلىقتىن، ئۇلارنىڭ ئاقسىلىنى ھەزىم قىلىش، سۈمۈرۈش ئىقتىدارىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن، چارۋىچىلىق بىلەن شۇغۇللىنىدىغانلار ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلەنگەنلىكى ئۈچۈن، ئۇلارنىڭ ئاقسىلىنى ھەزىم قىلىش، سۈمۈرۈش ئىقتىدارى باشقا كىشىلەرگە قارىغاندا يۇقىرى بولىدۇ. ئادەتتە، ساغلام كىشىلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، ھەر كۈنى 70 - 80 گرام ئاقسىل بولغاندا، بەدەننىڭ نورمال ماددا ئالمىشىش تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش ئېھتىياجىنى قاندۇرغىلى بولىدۇ. گۆش، سۈت، تۇخۇملارنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل ماددىسىنىڭ كۆپ ئىكەنلىكى ھەممىگە مەلۇم. ئادەتتە بىز ئىستېمال قىلىدىغان ھەر خىل ئاشلىق تەركىبىدىمۇ 5 پىرسەنتتىن 8 پىرسەنتكىچە ئاقسىل بولىدۇ.

ئاقسىل «ئۆسۈملۈك ئاقسىلى» ۋە «ھايۋانات ئاقسىلى» دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. گۆش، تۇخۇم، سۈت لەر تەركىبىدىكى ئاقسىل «ھايۋانات ئاقسىلى»؛ ئاشلىق، سەي - كۆكتات ۋە پۇرچاق تېپىدىكى يېمەكلىكلەر تەركىبىدىكى ئاقسىل «ئۆسۈملۈك ئاقسىلى» بولىدۇ، لېكىن، تەركىبىدە ئاقسىل بار بولغان ئوزۇقلۇق مادىدىلىرىنىڭ ھەممىسىدىلا ئاقسىل تەركىبىدە بولۇشقا تېگىشلىك زۆرۈر ئامىنو كىسلاتالارنىڭ ھەممىسي تولۇق بولۇۋەرمەيدۇ، شۇڭا، تەركىبىدە ھەمە زۆرۈر ئامىنو كىسلاتالار بار بولغان ئاقسىل «تولۇق ئاقسىل» دېيىلىدۇ. مەسىلەن، تۇخۇم ئېقى ئاقسىلى، پىشلاق ئاقسىلى، باقلا

شارسمان ئاقسىلى قاتارلىقلار تۇلۇق ئاقسىل ھېسابلىنىدۇ. تەركىبىدە بىر ياكى بىرنەچچە خىل زۆرۈر بۇلغان ئامىنو كىسلاتالار كەم بولغان ئاقسىل «تۇلۇقسىز ئاقسىل» دېيىلىدۇ. «تولۇقسىز ئاقسىل»لىق ئوزۇقلۇقلارنى ئاساسىي ئاقسىل مەنبەسى قىلىپ ئوزۇقلانغان كىشىلەردە يەنىلا ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك كېسىلى كېلىپ چىقىدۇ. بىر خىل ئاقسىلنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى ياكى تۆۋەنلىكىگە باھا بېرىشتە ئاساسەن ئۇنىڭ تەركىبىدە سەككىز خىل زۆرۈر بولغان ئامىنو كىسلاتالارنىڭ تۇلۇق ياكى تولۇق ئەمەسلىكىگە، مىقدارىنىڭ مول ياكى مۇل ئەمەسلىكىگە قارىلىدۇ. تولۇق ئاقسىل بىرقەدەر مۇل بولغان ئوزۇقلۇق مىددىلىرى: تۇخۇم، گۆش، بېلىق، سۈت، باقىلا، پۇرچاق تىپىدىكىلەر. ئۇن، گۈرۈچ قاتارلىقلارنىڭ تەركىبىدىكى ئاقسىل تولۇقسىز ئاقسىل قاتارىغا كىرىدۇ. لېكىن بىر قېتىملىق تاماقتا گۆش، تۇخۇم، ئۇن، گۈرۈچ، سەي - كۆكتات قاتارلىقلار ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنسا، ئەنە شۇ يېمەكلىكلەر تەركىبىدىكى ئاقسىللار بىر - بىرىنى تولۇقلاپ تۇلۇق ئاقسىلنى ھاسىل قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەدەنىنىڭ ئوزۇقلۇق ئاقسىلغا بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرىدۇ.

نورمال شارائىتتا ئادەمنىڭ بىر كۈنلۈك ئوزۇقلۇقى تەركىبىدە ھايۋانات ئاقسىلى شۇ بىر كۈنلۈك ئېھتىياجلىق بولغان ئاقسىل مىقدارىنىڭ ئۈچتىن بىر قىسمىنى، ئۆسۈملۈك ئاقسىلى ئۈچتىن ئىككى قىسمىنى تەشكىل قىلسا، مۇۋاپىق بولغان بولىدۇ.

هەزىم بولۇش جەھەتتىن ئالغاندا، ھايۋانات ئاقسىلى ئادەم ئورگانىزمىدا ئاسان ھەزىم بولىدۇ. ئۆسۈملۈك ئاقسىلى ئادەم ئورگانىزمىدا ئاسان ھەزىم بولمايدۇ. ئۇلارنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك نېپىز تالالىق ماددىلار بىلەن ئورالغان بولغاچقا، ئۇلارنىڭ ھەزىم بولۇشى بىرئاز تەسرەك بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئوزۇقلانغاندا، ئوزۇقلۇقنىڭ ئاقسىل تەركىبى مۈل بولۇپلا قالماي، تۈرىنىڭمۇ كۆپ خىل بولۇشى ۋە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىشنىڭ ھەزىم قىلىشقا ياردىمى بولۇش بىلەن بىللە ئورگانىزمنىڭ ھەر خىل ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرۇشتا سالامەتلىككە كاپالەتلىك قىلىش ۋە كېسەللەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىمۇ مۇھىم رولى بار.

ھامىلىدار ئاياللار، ئۆسمۈر - بالىلار ۋە كېسەلدىن يېڭىدىن ساقىيىۋاتقان كىشىلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئاقسىلنىڭ ئەھمىيىتى ئىنتايىن چوڭ، بىراق نورمال كىشىلەر ئۈچۈن ئۇلار ئاقسىلنى قانچە كۆپ ئىستېمال قىلسا شۇنچە ياخشى بولۇۋېرمەيدۇ. چۈنكى، ئادەم بەدىنى ئاقسىل ماددىسىنى زاپاس ساقلىيالمايدۇ. ئاقسىللىق يېمەكلىكلەر ئىستېمال قىلىنغاندىن كېيىن ئۇنىڭ تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئادەم بەدىنى دەرھال قوبۇل قىلىۋالمىدۇ. قالغانلىرى ماددا ئالمىشىش پائالىيىتى ئارقىلىق تەركىبىدە ئازوت بولغان ئورنىيا، ئاممىياك، كرىياتىن قاتارلىق ھەر خىل ئاخىرقى مەھسۇلاتلارغا ئايلاندۇرۇلىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە ئاممىياك جىگەرنىڭ زەھەرسىزلەندۇرۇش رولى ئارقىلىق ئورنىغا ئايلاندۇرۇلۇپ، بۆرەك ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىدۇ.

مەلۇمكى، ئاممىياك زەھەرلىك ماددا. ئەگەر ئاقسىللىق يېمەكلىكلەر كۆپلەپ ئىستېمال قىلىنىپ، بەدەندە ئاممىياك نىمك ھاسىل بولۇشى تېزلەشتۈرۈۋېتىلسە، ئۇنىڭ جىگەردە ئورنىياغا ئايلاندۇرۇشقا توغرا كەلگەنلىكتىن، جىگەرنىڭ يۈكى ئېغىرلاپ ئۇنىڭ نورمال خىزمەت ئىقتىدارى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرايدۇ. جىگەر يالۇغى، بۆرەك يالۇغى قاتارلىق كېسەللەردە بۇ خىل ئەھۋال تېخىمۇ گەۋدىلىك بولغانلىقتىن، بۇنداق كېسەللەرگە گىرىپتار بولغان كىشىلەرنىڭ ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشى چەكلىنىدۇ. بەزىدە ھەر خىل كېسەللەر سەۋەبىدىن بەدەندىكى ئاقسىل جىددىي خاراپ كېتىدىغان ئەھۋاللارمۇ كۆرۈلىدۇ. بۇ چاغدا كېسەلنىڭ تۈرلۈك ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشى ئارقىلىق بەدەندىكى بۇ «بوش لۇق»نى تولدۇرۇۋېلىشى ئاسانغا چۈشمەيدۇ، شۇڭا، بۇنداق كېسەللەرنى كىلىنىكىلىق بىر تەرەپ قىلىشتا ئاقسىل بىلەن تەمىنلەش ئاساس قىلىنىپ داۋالىنىدۇ.

ئەگەر، ئۆسمۈرلەر ۋە ياشلاردا ئاقسىل ماددىسى يېتىشمىسە، ئۇلارنىڭ ساغلام ۋە نورمال ئۆسۈپ يېتىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ، ئاسانلا چارچايدىغان بولۇپ قالىدۇ. تېرىسى ۋە چاچلىرى پارقىراق لىقنى يوقىتىپ، چۈرۈكلىشىپ، ئاسان ئۈزۈلۈپ كېتىدىغان بولۇپ قالىدۇ ھەمدە چاچلىرى چۈشۈشكە باشلايدۇ. ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى جىددىي تۆۋەنلەيدۇ. ئەگەر ۋاقتىدا ئالدى ئېلىنمىسا غەمكىن، خىيالچان بولۇپ، جىنسىي تۇرمۇش تەلىپىمۇ ئاجىزلاپ كېتىدۇ، ئورۇقلايدۇ. بەدەننىڭ

كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى ئاجىزلاپ، يۈزلىرىگە قورۇق چۈشۈپ، چاچلىرى ئاقىرىشقا باشلايدۇ ۋە بالدۇرلا قېرىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۆسمۈرلەر ۋە ياشلار تۈرلۈك ئاق سىللىق بېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى لازىم.

ئادەتتە، نورمال كىشىلەردە ئاقسىل يېتىشمەسە، پۈتۈن بەدەندىكى تۈرلۈك مۇھىم فىزىئولوگىيىلىك خىزمەتلەر توسالغۇغا ئۇچرايدۇ. كىشىلەر ئورۇقلاپ، رەڭگى تاتىرىدۇ. مۇسكۇللار قورۇلۇپ كىچىكلەيدۇ. بەدەن ئېغىرلىقى كېمىيىپ كېتىدۇ. قان بېسىمى تۆۋەنلەيدۇ. ئىش قابىلىيىتى ئاجىزلايدۇ، بۈلۈپمۇ ئانىنىڭ (ئورگانىزمدا ئىممۇنىتېتلىق رېئاكسىيە قوزغىغۇچى ماددىلار) نېكە شەكىللىنىشى ئازىيىپ كېتىدىغانلىقى ئۈچۈن، بەدەنىنىڭ كېسەللىكلەرگە. نىسبەتەن قارشىلىق كۈچى ئاجىزلاپ، ئاسانلا ھەر خىل يۇقۇملىنىشلار كېلىپ چىقىدۇ. چەت ئەل ئالىملىرىنىڭ تەھلىلىدىن قارىغاندا، ئاقسىل يېتىشمىگەنده قان زەردابىدىكى ئاقسىل تەركىبى ئازىيىپ، قان سۇيۇقلۇقىنىڭ سۇيۇق قىسمى توقۇلمىلار ئارىسىغا سىرغىپ ئۆتۈپ، قۇل - پۇتلاردا ئىششىق پەيدا بولىدۇ. ئاقسىل يېتىشمىگەنده يەنە قان ئازلىق كېسىلى كېلىپ چىقىدۇ. ئەسلىدە، ئاقسىل بىلەن ياغ ئادەم بەدىنىدىكى ھۈجەيرىلەرنى تۈزگۈچى ئاساسلىق ماددىلار بولۇپ، ھۈجەيرىلەردىكى كونا. بىلەن يېڭىنىڭ ئالمىشىشىدا مۇھىم رول ئويناىدۇ. ئاقسىل بىلەن ياغنىڭ مىقدارى نورمال بۈلغاندا، قىزىل قان دانىچىلىرىنىڭ كۆپلىرى ئۆلۈپ، يېڭىلىرى پەيدا بۈلۈپ، ئۈزلۈكسىز ئالمىشىپ تۇرىدۇ. ئاقسىل كەمچىل بۈلغاندا، قىزىل قان دانىچىلىرىنىڭ نورمال

شەكىللىنىشى توسالغۇغا ئۇچرايدىغانلىقتىن، قان ئازلىق كېلىپ چىقىدۇ. ئاقسىل بەدەندە ئوزۇقلۇق ۋە ۋىتامىنلارنى تەشۇش رولىنى ئويناىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئاقسىل يېتىشمەسلىكىنىڭ ئوزۇقلۇق ۋە ئوكسىگېن بىلەن تەمىنلىنىشىمۇ توسالغۇغا ئۇچرايدۇ. بۆرەكتە كېسەللىك يۈز بەرگەندە، بۆرەك تەنچىلىرىنىڭ سۈزگۈچلۈك رولى ئاجىزلاپ كېتىپ، ئاقسىل مادىسى سۈيدۇك ئارقىلىق كۆپلەپ بەدەن سىرتىغا چىقىپ كېتىدىغانلىقى ئۈچۈن، بۆرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلار ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى مۇۋاپىق دەرىجىدە ئىستېمال قىلىپ، بەدەنگە ئېھتىياجلىق ئاقسىل مىقدارىنى تولۇقلاپ تۇرۇشقا ئالاھىدە دىققەت قىلىشى لازىم.

ئايالالار هامىلدارلىق مەزگىلىدە، بالا ئېمىتىۋاتقان مەزگىلىدە تېنىدە ئاقسىل مادىسى كەمچىل بولسا، ئۇلارنىڭ مادىدا ئالمىشىشى توسالغۇغا ئۇچراپ هامىلە يا كىشى بۇۋاقلارنىڭ نورمال ئۆسۈپ يېتىلىشى ئېغىر تەسىرگە ئۇچرايدۇ. مەسىلەن، قان تەركىبىدىكى 50% كالتسىي مادىسى ئاقسىل بىلەن بىرىككەن هالەتتە مەۋجۇت بولمىغانلىقتىن ئاقسىل يېتىشمىگەندە، كالتسىينىڭ سۈمۈرۈلۈشى ئازىيىپ كەتكەچكە، بالا نورمال ئۆسۈپ يېتىلەلمەيدۇ. هامىلدار ئايالالارغا ئاقسىل يېتىشمىگەندە، قان بېسىمى يۇقىرىلاپ كېتىش، بەدەننىڭ مەلۇم قىسىملىرى ئىششىپ كېتىش قاتارلىق ئەهۋاللار كۆرۈلىدۇ، شۇڭا، ئۇلارمۇ ئاقسىللىق يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىشقا ئالاهىدە ئېهتىياجلىق:

38. ياغنىڭ رولى

ياغ ئاقسىلغا ئوخشاشلا بەدەنگە ئېھتىياجلىق بولغان ياغنىڭ كېلىش مەنبەسى. بەدەنگە ئېھتىياجلىق بولغان ياغ ئاساسەن ئىككى مەنبەدىن كېلىدۇ: بىرىنچىسى، يېمەكلىكلەر ئارقىلىق بەدەنگە كىرىدۇ؛ ئىككىنچىسى، بەدەنگە كىرگەن قەنت ۋە ئاقسىلنىڭ ئۆزگىرىشىدىن ياغ ھاسىل بولىدۇ.

ئادەم بەدىنىدىكى ياغ ئورگانىزمدىكى مۇسكۇللارنىڭ ھەرىكەت قۇۋۋىتى بىلەن تەمىنلەيدۇ، ياغنىڭ تەمىنلەيدىغان قۇۋۋەت مىقدارى بىر ئادەمنىڭ بىر كۈنلۈك سەرپ قىلىدىغان قۇۋۋىتىنىڭ ئومۇمىي مىقدارىنىڭ ئوچتىن بىر قىسمىنى ئىگىلەيدۇ.

ياغ ئادەم بەدىنىدە كەم بولسا بولمايدىغان ئوزۇقلۇق ماددا. «ماي بولمىسا ئايروپىلان ئۇچالمايدۇ»، «ماي بولمىسا ماشىنا ماڭالمايدۇ» دېگەن ھەقىقەتنى ئىنسانىيەتكەمۇ تەتبىقلاشقا بولىدۇ.

ياغ ھايۋانات يېغى ۋە ئۆسۈملۈك يېغى دەپ ئىككى خىلغا ئايرىلىدۇ. ھايۋانات ياغلىرى: سۈت، گۆش، بېلىق، تۇخۇم تەركىبىدىكى ياغلار ھەم ھايۋاناتلارنىڭ ئىچ يېغى، چاۋا يېغى، قۇيرۇق يېغى ۋە تېرە ئاستىدىكى ياغلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ؛ ئۆسۈملۈك ياغلىرى: زىغىر، چىگىت، كۈنجۈت، قىچا، ئاپتاپپەرەس، زاراڭزا، زاغۇن، پۇرچاق ۋە قوناق ياغلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ئوزۇقلۇق بىلەن بەدەنگە كىرگەن ياغ لىپازا دېگەن فېرمېنتلاردىكى تەسىرىدە گلىتسېرىن ۋە ياغ كىسلاتالىرىغا پارچىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن ئادەم بەدىنىدە قايتا ئۆزگىرىپ، ئادەمگە خاس ياغلارغا ئايلىنىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى ياغلارنىڭ بىر قىسمى بەدەندە زاپاس ساقلىنىدۇ. بەدەندە زاپاس ساقلىنىدىغان ياغلارنىڭ مىقدارى ئادەم بەدىنىنىڭ ئورۇق - سېمىزلىكىگە قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ. ئادەتتە بەدەندىكى ياغ پۈتۈن بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ 12 پىرسەنتىنى تەشكىل قىلىپ، تېرە ئاستى، قورساق بوشلۇقى، بۆرەك ئەتراپى، يۇرەك، جىگەر، قورساق پەردىسى ۋە گۆشلەر ئارىسىدىكى بىرىكتۈرگۈچى توقۇلمىلارغا تارقالغان بولۇپ، بۇ ئەزالارنى سىرتىدىن بولىدىغان سىلكىنىشلەردىن ساقلايدۇ. تېرە ئاستىدىكى زاپاس ياغلار بەدەن ئىسسىقلىقىنى تەڭشەپ، بەدەننى سىۋۇقتىن ساقلايدۇ. بۇنداق زاپاس ساقلانغان ياغلار ئادەمنىڭ ھاجىتى چۈشكەن ۋاقىتتا بەدەن تەرىپىدىن ئىشلىتىلىدۇ.

ئادەم بەدىنىدىكى ياغنىڭ بىر قىسمى يەنە ھۈجەيرىنىڭ پروتوپلازما تەركىبىگە قاتنىشىدۇ. بۇنداق ياغ ئادەتتە ئىشلىتىلمەيدۇ؛ بىر قىسمى بولسا بەزلەر تەرىپىدىن ئىشلەپ چىقىرىلىدىغان سۇيۇقلۇقلارنىڭ تەركىبىگە قاتنىشىدۇ. مەسىلەن، ئايالларنىڭ سۈتىدىكى ياغقا ئوخشاش؛ يەنە بىر قىسمى يېقىلغۇ قىلىنىپ ئادەم بەدىنىنىڭ ھەرىكەت ئېھتىياجىنى قۇۋۋەت بىلەن تەمىنلەيدۇ. ياغ بەدەندىكى قۇۋۋەت ئالمىشىشنىڭ مۇھىم مەنبەسى بولۇپ، ياغ

ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەردە ناھايىتى تەستە ھەزىم بولىدۇ، شۇڭا، بەدەندىكى ياغلارنىڭ ئالمىشىشىدا جىگەر ئىنتايىن مۇھىم رول ئويناپىدۇ. جىگەر بىر تەرەپتىن، بەدەندىكى ياغنىڭ پارچىلىنىشىغا ياكى ئۇنىڭدىن بەدەن تەركىبلىرىنىڭ قۇرۇلۇشىغا ئوخشايلىق تۇغدۇرىدۇ؛ يەنە بىر تەرەپتىن، ياغ كىسلاتاسى جىگەردە كېتون جىسىملارغا ئايلىنىدۇ. كېتون جىسىملار گۆشكە يېتىپ بارغاندا، كاربون (IV) ئوكسىدى ۋە سۇغا پارچىلىنىپ ئۆزىدىن قۇۋۋەت چىقىرىپ بېرىدۇ. ئادەم بىر مەزگىل ئاچ قالغاندا ياكى بەدەنده قەنتلەرنىڭ ئالمىشىشىغا دەخلى يەتكەنده، بەدەندىكى زاپاس ياغلار پارچىلىنىپ بەدەننى قۇۋۋەت بىلەن تەمىنلەيدۇ.

بىر گرام ياغ پارچىلانغاندا 9.3 كىلو كالورىيە ئىسسىقلىق قۇۋۋىتى چىقىرىپ بېرىدۇ. بۇ ئوخشاش مىقداردىكى ئاقسىل ياكى قەنتنىڭ چىقارغان ئىسسىقلىق قۇۋۋىتىدىن ئىككى ھەسسىدىن كۆپرەك ئارتۇق.

ياغلارنىڭ بەدەنگە ئۆزلىشىشى شۇ ياغنىڭ ئېرىش نۇقتىسى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ياغنىڭ ئېرىش نۇقتىسى ئادەمنىڭ بەدەن تېمپېراتۇرىسىدىن تۆۋەن بولسا، ئۇ ياغ بەدەنگە ئوبدان ئۆزلىشىدۇ ۋە سىڭىدۇ. ئېرىش نۇقتىسى ئادەمنىڭ بەدەن تېمپېراتۇرىسىدىن يۇقىرى بولغان ياغلار بەدەنگە ئوبدان ئۆزلىشەلەيدۇ. مەسىلەن، ئۆسۈملۈك ياغلىرىدىن زىغىر يېغىنىڭ ئېرىش نۇقتىسى 21 گرادۇس بولىدۇ. باشقا ئۆسۈملۈك ياغلىرىمۇ 25گرادۇستىن ئاشمايدۇ، شۇڭا، ئۆسۈملۈك ياغلىرى بەدەنگە ئوبدان ئۆزلىشىدۇ. كالا يېغىنىڭ ئېرىش نۇقتىسى 35 گرادۇس بولىدۇ، شۇڭا، كالا يېغى 97%

ئۆزلىشىدۇ. قوي يېغىنىڭ ئېرىش نۇقتىسى 50 گرادۇس ئۆپچۆ-
رىسىدە بولغاچقا، قوي يېغىنىڭ پەقەت 90 پىرسەنتىلا بەدەنگە
ئۆزلىشىدۇ. ياغلارنىڭ بەدەنگە سىڭىشىگە ئۇنىڭ تاماقتىكى
مىقدارىمۇ چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ. تاماق بەك ياغلىق ياكى
ياغسىز بولۇپ قالسا، تاماق تەركىبىدىكى ياغلار بەدەنگە
ياخشى سىڭىمەيدۇ. ئۇندىن باشقا، بەدەنگە يېيىلىش مىقداردا
كاربون سۇ بىرىكمىلىرى كىرمىگەندە ھەم ياغ بەدەنگە
ياخشى سىڭىمەيدۇ.

ياغلار يەنە بەدەنگە ئوزۇقلۇق ماددىلىرى ھېلەن
كىرگەن ۋىتامىن A، D، E، K لارنىڭ ئېرىتكۈچىسى
بولۇپ خىزمەت قىلىدۇ. يۇقىرىقى تۆت خىل ۋىتامىننى
ئۆزىدە ياخشى ئېرىتىپ، ئۇلارنىڭ بەدەنگە سىڭىشىگە
ياردەم قىلىدۇ. ياغلار ئورگانىزمنىڭ ساغلام ئۆسۈشى ۋە
راۋاجلىنىشى ئۈچۈن ئالاھىدە ئەھمىيەتكە ئىگە.

ئۆزىنىڭ خىمىيىلىك تەركىبى جەھەتتىن ئالغاندا،
ياغلار ياغ ۋە لىپوئىدنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بىز ئىستېمال
قىلىدىغان ھايۋانات ۋە ئۆسۈملۈك ياغلىرىنىڭ تەركىبىدە
ئاساسەن ياغ بولۇپ، يەنە ئاز مىقداردا لىپوئىدلار ۋە ياغدا
ئېرىيدىغان ۋىتامىنلار بار. لىپوئىدلار ئورگانىزمنىڭ
فىزىئولوگىيىلىك پائالىيىتىدە كەم بولسا بولمايدىغان
ماددىلار بولۇپ، بۇلار فوسفولىپد ۋە خولېسترول قاتارلىق
ماددىلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. فوسفولىپد ھۈجەيرە
تۈزۈلمىسىنىڭ كەم بولسا بولمايدىغان بىر تەركىبي قىسمى.
خولېسترول بولسا ھايۋانلار ئورگانىزمىدىكى سىتېرىنلارنىڭ

بىرى بولۇپ مېڭە، لېرۇا توقۇلمىلىرى، تېرە يېغى ۋە ئوت تەركىبىدە مىقدارى ئەڭ كۆپ بولىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى خولېسترولنىڭ بىر قىسمىنى يېمەكلىكلەر يەتكۈزۈپ بەرگەنـ دىن سىرت، جىگەردىمۇ بىرئاز ئىشلەپ چىقىرىلىدۇ. خولېسترول تېرە بىرىكتۈرىدىغان ۋىتامىن D نىڭ خام ئەشياسى، شۇنداقلا بۆرەك ئۈستى بېزى پوستلاق گورمونى ۋە جىنسىي گورمونلارنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى. بۇلارنىڭ هەممىسى هاياتلىق پائالىيىتىدە كەم بولسا بولمايدىغان ماددىلاردۇر. شۇنىڭدەك خولېسترول يەنە باشقا ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ مادداا ئالماشتۇرۇشىدىمۇ مۇھىم رول ئويناپدۇ. ئۇنىڭ ئارىلىق مەھسۇلاتى كۈن نۇرى تەركىبىدىكى ئۇلتىرا بىنەپشە نۇر تەسىرىدە ۋىتامىن D غا ئۆزگىرىدۇ. بىراق، خولېسترولنىڭ قان تەركىبىدىكى مىقدارى بەك كۆپ بولۇپ كەتسە، قىزىل قان تومۇرلىرىنىڭ دالانچىسىدا چۆكمە پەيدا قىلىپ، قان تومۇرـ لارنى قاتۇرىدۇ، تومۇر بوشلۇقىنى تارايتىدۇ هەم تومۇرنىڭ ئېلاستىكلىقىغا چوڭ تەسىر يەتكۈزۈپ، قاننىڭ ئېقىشىغا، تومۇرنىڭ كېڭىيىپ تارىيىشىغا يامان تەسىر يەتكۈزىدۇ. خولېسترولنىڭ ئالمىشىشى تەرتىپسىزلەشكەندە، قىزىل قان تومۇرلىرىنىڭ ئۇماچسىمان قېتىشىشى ۋە ئۆت تېشى كېسەللىكى كېلىپ چىقىدۇ.

قاندىكى خولېسترول مىقدارىنىڭ ئېشىپ كېتىشىگە ئوزۇقلىنىش يولى بىلەن بەدەنگە كىرگەن هايۋانات ياغلىرى ناهايىتى چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەسلىدە هاياتلىق ئۈچۈن كېرەكلىك بولغان ياغلار تويۇنغان ياغ كىسلاتاسى ۋە تويۇنمىغان ياغ كىسلاتاسى دېگەن ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

هايۋانات يېغىدا تويۇنغان ياغ كىسلاتاسى بولىدۇ. ئۆسۈملۈك ياغلىرىدا، تويۇنمىغان ياغ كىسلاتاسى بولىدۇ. ھەر ئىككى ياغ كىسلاتاسىنىڭ ئۆزئالدىغا مۇھىم رولى بولۇپ، بىرىنىڭ ئورنىنى يەنە بىرى باسالمايدۇ. تويۇنغان ياغ كىسلاتاسى ئادەم بەدىنىگە سىڭگەندىن كېيىن قان تەركىبىدىكى خولېسترولنىڭ مىقدارىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. تويۇنمىغان ياغ كىسلاتاسى بەدەنگە سىڭگەندىن كېيىن توقۇلمىلاردىكى خولېسترولنىڭ پارچىلىنىشىنى تېزلىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قان تەركىبىدىكى خولېسترولنىڭ مىقدارى ئازىيىدۇ. ئادەم بەدىنىدە تويۇنغان ياغ كىسلاتاسى كەم بولسا ئادەم ئورۇقلاپ، قاربداپ، تېرە ۋە شىللىق پەردىلەر ئۆز رولىنى يوقىتىدۇ. قورساقتىكى چاۋا ياغلار ئازىيىپ، ئاشقازان تۆۋەنلەش ۋە بۆرەك تۆۋەنلەش كېسەللىكى كېلىپ چىقىدۇ.

ھەزىم بولۇش جەھەتتىن ئېيتقاندا، ھايۋانات ياغلىرىنىڭ ھەزىم بولۇشى ئاستىراق بولىدۇ، لېكىن ئۆلارنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىنلار كۆپرەك بولىدۇ. ئۆسۈملۈك ياغلىرىنىڭ ھەزىم بولۇشى تېزرەك بولسىمۇ، ئۇنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن A بولمايدۇ، شۇڭا، ياغلارنىڭ سۈپىتىگە باھا بېرىشتە ياغ ماددىلىرىنىڭ قۇۋۋىتى قىممەتلى، تەركىبىدە A، D، E، K لارنىڭ ئازىيىش كۆپلۈكى، تەركىبىدىكى ياغ كىسلاتاسىنىڭ تۈرى ۋە ھەزىم بولۇشنىڭ ئاستا ـ تېزلىكىگە قاراپ باھا بېرىلمىدۇ.

مەملىكىتىمىزنىڭ ھازىرقى سەۋىيىسىدە ئوتتۇرا ھال دەرىجىدىكى خىزمەت ۋە ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار كۈنىگە ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 70 گرامدىن 90 گرامغىچە

يأغ بىلەن ئوزۇقلانسا مۇۋاپىق بولىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە هايۋانات يېغىنى ئازراق، ئۆسۈملۈك يېغىنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك (بالىلارغا چوڭلاردىن كۆپرەك بېرىلىشى كېرەك). ئارتۇقچە سەمرىپ كەتكەن، قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەر هايۋانات يېغىنى ئىستېمال قىلماسلىقى لازىم. لېكىن، سېمىز گۆش يېيىشتىن پەۋقۇلئاددە ئۆزىنى تارتىش ئىنكۇ هاجىتى يوق.

4§. قەنتلەرنىڭ رولى

قەنتلەر ئادەم ئورگانىزمىغا كېرەكلىك قۇۋۋەتنىڭ ئاساسلىق كېلىش مەنبەسى بولۇپ، ئىنسانلارنىڭ نورمال هايات پائالىيىتى ئۈچۈن، جۈملىدىن مەركىزي تېرۋا سىستېمىسىنىڭ خىزمىتى، يۈرەك مۇسكۇللىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بارلىق مۇسكۇللارنىڭ هەرىكىتى ئۈچۈن كەم بولسا بولمايدىغان ئوزۇقلۇق ماددىسىدۇر. ئادەم ئورگانىزمىنىڭ هاياتلىق پائالىيىتى قەنتنىڭ پارچىلىنىشىدىن هاسىل بولىدىغان قۇۋۋەتكە تايىنىدۇ. ئادەم بەدىنى ئېهتىياجلىق بولغان قۇۋۋەتنىڭ 70 پىرسەنتى قەنتلەردىن كېلىدۇ.

لېكىن بىز بۇ يەردە ئېيتمۇاتقان قەنتلەر بىز ئەمەلىي تۇرمۇشىمىزدا كۆرۈپ تۇرغان ۋە يېۋاتقان قەنتنىڭ ئۆزى ئەمەس. قەنتلەر ئۆزىنىڭ مولېكۇلا تۈزۈلۈشىگە قاراپ «كاربون سۇ بىرىكمىلىرى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. چۈنكى، قەنتنىڭ قايسىبىر خىل تۈرى بولمىسۇن، ئۇنىڭ هەممىسىدىلا كاربون،

هىدروگېن ۋە ئوكسىگېن ئاتومى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، بۇ يەردە ئېيتىلىدۇاتقان قەنتلەر، گلۇكوزا (ئۈزۈم قەنتى) قاتارلىق تاتلىق قەنتلەرنى ئۆز ئىچىگە ئېلىپلا قالماستىن، بەلكى كراخمال قاتارلىق تاتلىق بولمىغان قەنتلەرنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. قەنتلەرنىڭ تۈرى ناھايىتى كۆپ بولسىمۇ، چوڭ جەھەتتىن ئالغاندا تۆۋەندىكى ئۈچ گۇرۇپپىغا بۆلۈنىدۇ:

(1) تاق قەنتلەر: بۇلار گلۇكوزا، فروكتوزا (مېۋە قەنتى) ۋە گالاكتوزا قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. گلۇكوزا ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ تەركىبىدە ئومۇمىيۈزلۈك ھالدا بار بولىدۇ. ئەمما، ئۇ ئۈزۈمدىن ئايرىۋېلىنىدىغانلىقى ئۈچۈن، گلۇكوزا دەپ ئاتالغان. ئادەم بەدىنىگە كىرگەن تاق قەنتلەر جىگەردە گلۇكوزىغا ئايلىنىپ قانغا ئۆتۈپ، ئورگانىزمنىڭ ئېھتىياجىنى تەمىنلەيدۇ، شۇڭا، قان تەركىبىدىكى قەنت گلۇكوزا بۇلۇپ، ھەر 100 مىللىلىتر قاندا 80 - 120 مىللىگرام گلۇكوزا بولۇشى لازىم بۇلىدۇ. قانلاڭ ئەھمىس، بەدەندىكى تۇقۇلمىلار-نىڭ ھەممىسىلا گلۇكوزىغا ئېھتىياجلىق بولىدۇ. چوڭ مېڭىگە ھەر كۈنى 110 گرامدىن 130 گرامغىچە گلۇكوزا لازىم بولىدۇ. توختىماي ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدىغان يۇرەك مۇسكۇل لىرىنىڭ ھەرىكىتىگە سەرپ بولىدىغان قۇۋۋەتنىڭ ئۇرنىنى گلۇكوزا تولدۇرىدۇ. تاق قەنتلەر ئىچىدىكى فروكتوزا ئەڭ تاتلىق قەنت ھېسابلىنىدۇ. ھەسەل تەركىبىدە فروكتوزا كۆپ بولىدۇ. فروكتوزا يەنە باشقا نۇرغۇن مېۋىلەردىمۇ بولىدۇ. فروكتوزا ھەزىم قىلىنىش

ۋە ماددا ئالمىشىش جەريانىدا گۈلۈكوزنىغا ئوخشاش تاتلىق قەنت ھالىتىدە بولىدۇ:

(2) جۈپ قەنتلەر: بۇ ئىنسانلار تۇرمۇشتا ئىشلىتىدىغان بارلىق قەنت - شېكەرلەرنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، ساخارروزا (قىزىلچا ۋە قوموش قەنتى)، مالتوزا (بۇغداي بىخىدىن ئېلىنىدىغان قەنت)، لاكتوزا (سۈت قەنتى) قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. جۈپ قەنتلەر گلۈكوزا بىلەن فروكتوزنىڭ بىرىكىشىدىن ھاسىل بولغان بولۇپ، بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن ھەر خىل فېرمېنتلارنىڭ تەسىرىدە پارچىلىنىپ گلۈكوزنىغا ياكى گلۈكوزا بىلەن فروكتوزنىغا ئۆزگىرىپ سۈمۈرۈلۈپ قانغا ئۆتىدۇ. سۈتلەر تەركىبىدىكى تۆت - بەش پىرسەنت لاكتوزا بولىدۇ. لاكتوزا گلۈكوزا بىلەن گالاكتوزنىڭ بىرىكىشىدىن ھاسىل بولغان بولۇپ، سۈدا ئېرىگەندىن كېيىن يەنە شۇ ئىككى تاق قەنت مولېكۇلىسىغا پارچىلىنىدۇ؛

(3) كۆپ قەنتلەر: كۆپ قەنتلەر كىراخمال، ھايۋان ئورگانىزمىدا بولىدىغان قەنتلەر، تۈگۈنچەك يىلتىزلاردا بولىدىغان كىراخماللارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. كىراخمال بىر خىل تاتلىق بولمىغان كۆپ قەنتلىك بىرىكمە بولۇپ، ھەربىر مولېكۇلىسىدا 6500 دانە گلۈكوزا مولېكۇلىسى بولىدۇ. سۈدا ئېرىگەندىن كېيىنلا شۇنچىلىك گلۈكوزا مولېكۇلىسىغا پارچىلىنىدۇ. كىراخمال دانلىق ئاشلىق تەركىبىدە كۆپ بولىدۇ. كىراخمال ئالدى بىلەن ھەزىم قىلىنىپ گلۈكوزنىغا ئايلانغاندىن كېيىن ئاندىن بەدەن تەرىپىدىن سۈمۈرۈۋېلىنىدۇ. بىز نان يېگەندە، چاينا

يۇتۇپ بولغۇچه ئاغزىمىزدا سېزىلىدىغان تاتلىق تەم، ياندىكى بەر قىسسم كىراخمالنىڭ ئېغىز بوشلۇقىدىكى شۆلگەي فېرمېنتلىرىدا پارچىلىنىپ مالتوزا هاسىل بولغانلىقىنىڭ نەتىجىسى.

قەنتلەر ئىچىدە تاق قەنتلەر، لاكتوزا، مالتوزا ۋە ساخاروزا بەدەنگە ئوڭاي سىڭىدۇ. ئوزۇقلىنىش ئارقىلىق بەدەنگە كىرگەن هەر خىل قەنتلەر هەزىم قىلىش جەريانىدا ئالدى بىلەن سۇدا پارچىلىنىپ گلۇكوزىغا ئايلىنىدۇ، ئاندىن بەدەن تەرىپىدىن سۈمۈرۈلۈپ قانغا ئۆتىدۇ. قانغا ئۆتكەن گلۇكوزا قان بىلەن ئېقىپ جىگەرگە كېلىپ، بەدەندىكى فېرمېنتلار تەسىرىدە گلۇكۇگېنغا ئايلىنىپ جىگەردە زاپاس ساقلىنىدۇ. بىر قىسمى بۇلجۇڭ گۆشلەردە بولىدۇ. گلۇكۇگېن چوڭ مولېكۇللىق ماددا بولۇپ، ئۇ هەقسقي كۆپ قەنت هېسابلىنىدۇ. چۈنكى، هەربىر گلۇكۇگېن مولېكۇلىسىدا تەخمىنەن 120 مىڭ دانە گلۇكوزا مولېكۇلىسى بولىدۇ. بەدەن قەنتكە ئېهتىياجلىق بولغاندا، جىگەر هۈجەيرىلىرى گلۇكۇگېننى گلۇكوزىغا پارچىلاپ، قانغا ئۆتكۈزۈپ بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن گلۇكوزىنىڭ قاندىكى مىقدارى دائىم بىر خىل مۇقىم هالەتتە تۇرىدۇ. بەدەندىكى قەنتلەرنىڭ بىر قىسمى بەدەندىكى خىمىيۋى رېئاكسىيىلەر نەتىجىسىدە ياغقىمۇ ئايلىنالايدۇ. شۇنىڭدەك ئېهتىياجلىق بولغاندا، ياغلارمۇ پارچىلىنىپ قەنتكە ئايلىنالايدۇ. بەزىدە ئاقسىلمۇ پارچىلىنىپ ياغ ۋە قەنتكە ئايلىنالايدۇ. كۆكتات ۋە مېۋىلەر تەركىبىدىكى تالالىق ماددىلارمۇ قەنت دائىرىسىگە كىرىدۇ. بۇنداق

تالالىق ماددىلار ئىنچىكە ئۇچەي ئاخىرىسىدىكى ۋە قارىنغۇ ئۇچەيدىكى سىلىلۇلوزا(تالالىق ماددا) فېرمېنتى تەسىرىدە پارچە لىنىپ ئۇچەينى غىدىقلاپ، ئۇچەي ھەرىكىتىنى كۈچەيتىپ، قالدۇقلارنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشىنى تېزلىتىدۇ.

نورمال ئادەم كۈنىگە 450 گرامدىن 650 گرامغىچە قەنتكە موھتاج بولىدۇ. خەلقىمىزنىڭ ھازىرقى ئوزۇقلىنىش سەۋىيىسىدە بۇ ئېھتىياج ئاساسەن قامدىلىدۇ. چۈنكى، دانلىق ئاشلىقلارنىڭ تەركىبىدىكى قەنت مىقدارى خېلى يۇقىرى. مەسىلەن، بۇغداي تەركىبىدە 70%، گۈرۈچ تەركىبىدە 66.5%، قوناق تەركىبىدە 68.63% قەنت بولىدۇ. بالىلار-نىڭ ھەر كىلوگرام بەدەن ئېغىرلىقىغا 15 گرامدىن قەنت توغرا كەلسە نورمال بولغان بولىدۇ. ئۇششاق بالىلار ئانچە - مۇنچە قەنت - شېكەر، كەمپۈت يەپ تۇرسا ئۇنىڭ پايدىسى بار. لېكىن، چوڭ ئادەملەرنىڭ قەنت - شېكەرنى يېيىشى مۇۋاپىق بولماي، مىقدارىدىن ئارتۇق بولۇپ قالسا سېمىزلىك، قان تومۇرلارنىڭ قېتىشىشى، ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىشىشى، ئاشقازان ئېچىشىش، قەنت سىيىش كېسىلى (دىابىت)، چىشقا قۇرت چۈشۈش قاتارلىق كېسەللەرنىڭ كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئادەم ئارتۇق قوبۇل قىلغان قەنت - شېكەر جىگەردە نېيترال ھالەتتىكى ياغنى كۆپەيتىۋېتىدۇ. بۇ ياغ قانغا ئۆتۈپ كۆپ قىسمى تېرە ئاستىدىكى ياغلارغا ئايلىنىدۇ - دە، ئادەم سېمىزلىك كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ. ھەر خىل شېكەرلەر قاندىكى خولېسترولنى كۆپەيتەلمەيدۇ، شۇڭا، شېكەرنى كۆپ يېگەندە قان تومۇرلارنىڭ قېتىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شېكەرنى ئۇزۇن مۇددەت كۆپ يېگەندە

شېكەر بىلەن ئالمىشىدىغان ئىنسۇلىنىنىڭ يۈكى ئېغىرلىشىپ كېتىپ، قەنت سىيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش خەۋپى تۇغۇلىدۇ. شېكەرنى كۆپ يېگەندە يەنە ئادەم تېخىدىكى ۋېتامىنلار كۆپ مىقداردا سەرپ بولۇپ كېتىپ، شۆلگەيۈە ئاجرىلىپ چىقىدىغان ھەزىم قىلىش سۈيۇقلۇقى كېمىيىپ كېتىپ، ئاشقازان كىسلاتاسى كۆپەيىپ كېتىدۇ. ئۇ ئۇچەيدە ئېچىيدۇ - دە، ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق ۋە ئىشتىھاسى كېمىيىپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئۇششاق بالىلاردا ناھايىتى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

ياپونىيە ئالىملىرىنىڭ تەتقىقاتىغا قارىغاندا، تاتلىق يېمەكلىكلەرنى ھەددىدىن ئارتۇق يېسە، كۆزنىڭ يىراقنى كۆرۈش ئىقتىدارى تۆۋەنلەيدىكەن. چۈنكى، قەنتنىڭ بەدەندە باشقا ماددىلارغا ئالمىشىشى ئۈچۈن كۆپ مىقداردا ۋېتامىن B سەرپ بولىدىغان بولغاچقا، كۆپ مىقداردا قەنت ئىستېمال قىلىنسا، بەدەندە ۋېتامىن B يېتىشمەسلىك ھەم كالتسىي ماددىسىنىڭ ئازىيىپ كېتىش ھادىسىسى كېلىپ چىقىپ، كۆز ئالمىسىنىڭ ئېلاستىكلىق خۇسۇسىيىتى ئاجىزلاپ، كۆزنىڭ يىراقنى كۆرۈش ئىقتىدارى تۆۋەنلەيدىكەن.

بەزى ئالىملارنىڭ قارىشىچە، ئادەم يېگەن شېكەرنىڭ مىقدارى ئومۇمىي يېمەكلىك مىقدارىنىڭ 16 - 18 پېرسەنتىگە يەتسە، كالتسىينىڭ ماددا ئالمىشىشىدا قالايمىقانچىلىق يۈز بېرىدىكەن، شۇڭا قەنت - شېكەر يېيىشتە ئىلمىيلىق بولۇشى لازىم. تەتقىقاتلارغا قارىغاندا، ئالاھىدە ئېھتىياجلىق بولغانلارنى ھېسابقا ئالمىغاندا، ھەربىر ئادەم كۈنىگە 50 گرام شېكەر يېسىلا كۈپايە قىلىدۇ. داۋاملىق ئېغىر جىسمانىي

ئەمگەك قىلىدىغان گىشىلەر كراخمالنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسا، ئاستا پارچىلىنىپ ئۇزۇنغىچە قۇۋۋەت بېرىدۇ. قەنتىلەر ھەر خىل قەنت، شېكەر، ھەسەل، ئۈزۈك قاقلىرى، قۇرۇق ئۈزۈم، بۇغداي، قونىاق، گۈرۈچ، ئارپا، پۇرچاق، ئالما، ئامۇت، نەشپۈت قاتارلىق مېۋىلەر ۋە قوغۇن - تاۋۇز تەركىبىدە مول بولىدۇ.

5§. سۇنىڭ رولى

سۇ تەبىئەتتىكى مەھسۇلى بۇلۇپ، ئۇنىڭ تەركىبىدە ھەر خىل ئېرىگەن تۇزلار، گازلار ۋە ئورگانىزىم ماددىلار بولىدۇ. سۇ جانلىقلارنىڭ پائالىيىتىدە مۇھىم رول ئوينايدۇ. قالماستىن، بەلكى يەنە جانلىق ئورگانىزمنى تەشكىل قىلغۇچى ئاساسىي تەركىبتۇر. ئادەمنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئۇچتىن ئىككى قىسمىنى سۇ تەشكىل قىلىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى قانىنىڭ 90 پىرسەنتىنى سۇ تەشكىل قىلىدۇ. ياشلارنىڭ بەدىنىدىكى قانىنىڭ 90 پىرسەنتىنى سۇ تەشكىل قىلىدۇ. ياشلارنىڭ بەدىنىدە سۇ كۆپرەك بولىدۇ. ياشانغانسېرى سۇنىڭ مىقدارى ئازىيىدۇ. سۇ بەدەننىڭ ئاساسىي تەركىبىي قىسمى بولۇپلا قالماي، ماددا ئالمىشىش جەريانىغىمۇ ئاكتىپ قاتنىشىدۇ. ئۇنداق باشقا سۈمۈرۈلۈپ قان ۋە لىمفىغا كىرىدىغان ماددىلارنىڭ كۆپەنچىسى ئالدى بىلەن سۇدا ئېرىشى كېرەك. شۇنداق بولغاندىلا ئاندىن قانغا ۋە

لىمفىغا كىرەلەيدۇ. دېمەك سۇ بەدەندە ئېرىتكۈچىلىك رول ئويناىدۇ.

سۇ ئورگانىزمىدا بەدەندىكى ئىسسىقلىقنى چىقىرىپ تېمپېراتۇرىنى بىرخىلغا تەڭشەپ تۇرىدۇ. ئۆزى قاتناشقان ماددا ئالمىشىش جەريانىدا پەيدا بولىدىغان كېرەكسىز ماددىلارنىمۇ سۇ ئۆزى بىلەن بىللە بەدەندىن ئاچىقىپ كېتىدۇ. ئورگانىزمدىكى ئاجرالما گورمۇنلارمۇ سۇدا ئېرىش ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ، ئۆز رولىنى جارى قىلدۇرىدۇ. سۇ يەنە بوغۇم ۋە بۇلجۇڭ گۆشلەرنى سىيلىقلىغۇچى بولۇپ، ھەربىر كاتەكچىگە ئوڭايلىق يارىتىپ بېرىش رولىنى ئويناىدۇ. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىش مۇمكىنكى، سۇ ئادەمنىڭ تەن ساغلاملىقىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدىغان مۇھىم ئامىل.

بەدەندىكى سۇ يېمەك - ئىچمەك يولى بىلەن بەدەنگە كىرگەندىن سىرت، يەنە يېمەكلىكلەرنىڭ بەدەندە ئوكسىدلىنىپ پارچىلىنىش جەريانىدىمۇ سۇ ھاسىل بولىدۇ. ئورگانىزمنىڭ ئۆزىدە ھاسىل بولىدىغان سۇ ئورگانىزمنىڭ ماددىلارنىڭ ئوكسىدلىنىشىدىن ھاسىل بولىدىغان بولۇپ، 100 گرام ئاقسىل ئوكسىدلانغاندا 39.6 گرام، 100 گرام ياغ ئوكسىدلانغاندا 107.1 گرام، 100 گرام قەنت ئوكسىدلانغاندا 55.6 گرام سۇ ھاسىل بولىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن، بەدەندىكى سۇلار نەپەس ئېلىش، تەرلەش، چۆكۈ - كىچىك تەرەتلەر ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىپ تۇرىدۇ. سۇنىڭ بەدەنگە ئۆزلۈكسىز كىرىپ - چىقىپ تۇرۇشى ئارقىلىق بەدەندىكى سۇ مىقدارىنىڭ تەڭپۇڭلۇقى ساقلىنىپ تۇرىدۇ. ئادەتتە كىشىلەر كۈنىگە ئىككى لىتردىن ئۈچ لىترغىچە

سۇغا ئېھتىياجلىق بولىدۇ. ئادەمنىڭ بەدەن ھەرىكىتى كۆپەيگەنسېرى ئەمگەك پائالىيىتى، ھاۋا كىسلىماتسى ۋە يېگەن تاماقلارغا قاراپ سۇغا بولغان ئېھتىياجمۇ كۆپىيىدۇ. قۇۋۋەتلىك تاماق يېگەندە سۇغا بولغان تەلەپمۇ كۆچىيىدۇ. ئەگەر بەدەندە سۇ يېتىشمەسە ئادەم دەرھال ئۇسسايدۇ، ئادەم بىرنەچچە كۈن تاماق يېمىسىمۇ ياشىيالايدۇ، لېكىن بىرنەچچە كۈن سۇ ئىچمىسە ئۆلىدۇ. ئەگەر ئادەم قاتتىق تەرلەش، ئىچ سۇرۇش، قۇسۇش ۋە باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، ئۆز ئېغىرلىقىنىڭ ئالتە ـ سەككىز پىرسەنتىنى يوقاتقاندا بۇلغان سۇنى يوقاتسا يېرىم ھوشسىز ھالەتكە كېلىدۇ. 10% سۇنى يوقاتسا يۇرەكنىڭ ھەرىكىتى بۇزۇلىدۇ. يوقاتقان سۇنىڭ مىقدارى 12 پىرسەنتتىكە يەتسە ئادەم ئۆلىدۇ.

بەدەندىكى سۇ ئالمىشىنى باش مېڭە پوستلىقى كونترول قىلىدۇ. سۇ ئالمىشىش ـــ ئاقسىل، ياغ، قەنتلەر-نىڭ ئالمىشىشى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ئورگانىزم توقۇلمىلىرىدا سۇ يېتىشمەسلىك يۈز بەرگەندە ئالدى بىلەن قان پىلازمىسىنىڭ ئوسموتىك بېسىمى ئۆزگىرىپ، دەرھال رېفلېكس ئارقىلىق باش مېڭە پوستلىقىغا خەۋەر كېلىدۇ ـ دە، ئادەم ئۇسسىغانلىقىنى سېزىدۇ. ئۇسسىشى ـــ ئادەم بەدىنىدىكى سۇنىڭ تەڭپۇڭلۇقى يوقالغاندا بارلىققا كېلىدىغان بىر خىل سېزىمدۇر.

ئادەم ئورگانىزمىنىڭ بىر كۈندە نەپەس يوللىرى، چوڭ ـ كىچىك تەرەت ۋە تېرە ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىدىغان سۇ مىقدارى 2500 مىللىلىتر بولۇپ، ئورگانىزمدىكى ماددىلار ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ئوكسىدلىنىپ پەيدا بولىدە

دىغان 300 مىللىلىتر سۇدىن سىرت، يەنە ئوزۇقلۇق ئارقىلىق 2200 مىللىلىتر سۇنى تولۇقلىغاندا، ئاندىن تەڭپۇڭلۇقىغا ئېرىشكىلى بولىدۇ. لېكىن سۇ ئىچىشتىمۇ ئىلمىيلىق بولۇشى لازىم.

مۇۋاپىق هالدا سۇ ئىچىش سالامەتلىككە پايدىلىق بولغان ئوزۇقلىنىشنىڭ بىر تەركىبىي قىسمى بولۇپ، ئىلمىي هالدا ئادەم ئورگانىزمىنىڭ فىزىئولوگىيە هاجىتىگە ئاساسەن هەركۈنى ئىچىدىغان سۇنىڭ مىقدارى، ۋاقتى، ئۇسۇلىنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش لازىم، بۇنىڭ ئادەم ئورگانىزمىنىڭ ساغلاملىقى بىلەن ناهايىتى زور مۇناسىۋىتى بار.

كىشىلەر سۇ ئىچىشنى ئادەتتە ئۇسسىغان ياكى ئۇسسىمىغانلىقىغا قاراپ بەلگىلەيدۇ. بۇ مۇۋاپىق ئەمەس. چۈنكى، ئۇسسىماش ئادەم ئورگانىزمىدىكى سۇيۇقلۇق تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلغانلىقىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، ئۇ ئورگانىزمدىكى هۈجەيرىلەرنىڭ سۇسىزلىنىپ مەلۇم دەرىجىگە يەتكەنلىكىنى ۋە مەركەزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ سۇنى تولۇقلاش تۇغرۇلۇق سىگنال بەرگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇسسىغاندىن كېيىن سۇ ئىچىش — ئېتىز قۇرۇپ يېرىلىپ كەتكەندە سۇغارغاندا زىرائەتنىڭ ئۆسۈشىگە پايدىسىز بولغىنىدەك، ئۇسسىغاندىن كېيىن سۇ ئىچىشمۇ ئادەم بەدىنىگە دېگەندەك پايدىلىق ئەمەس.

بەزى كىشىلەر: «سۇنى كۆپ ئىچسە ئادەمنى سەمرىتىۋېتىدۇ»، — دەپ قارايدۇ. بۇ قىلچە ئىلمىيلىقى بولمىغان قاراش. چۈنكى، ئادەمنىڭ سەمرىپ كېتىشى بەدەندىكى

ياغلىك ئېشىپ كېتىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. سۇ ھېچقاچان ياغقا ئايلانمايدۇ، شۇڭا، بۇ جەھەتتىن ئەنسىرەشنىڭ ھاجىتى يوق. گەپ ئىچىش ئۇسۇلىنىڭ ئىلمىي بولۇشىدا.

2200 مىللىلىتر سۈنى قانداق قىلىپ، ئىممي ھالدا ئورگانىزمغا يەتكۈزۈپ بېرىش كېرەك. قىسقىچە ئېيتقاندا، تاماقتىن بۇرۇن، ئاچ قورساق سۇ ئىچىش ھەم چۆپ، ھەم سۇ بولۇشتىن ئىبارەت.

تاماقتىن بۇرۇن، ئاچ قورساق سۇ ئىچىش دېگىنىمىز: ئەتىگەنلىك، چۈشلۈك ۋە كەچلىك تاماقتىن بىرەر سائەت بۇرۇن مەلۇم مىقداردا سۇ ئىچىش لازىم دېگەنلىكتۇر. چۈنكى، ئوزۇقلۇقلار تاماق ھەزىم قىلىش ئەزالىرى ۋە تاماق ھەزىم قىلىش سۇيۇقلۇقلىرى ئارقىلىق ھەزىم بولىدۇ. تاماق ھەزىم قىلىش سۇيۇقلۇقى (شۆلگەي، ئاشقازان سۇيۇقلۇقى، ئۆت سۇيۇقلۇقى، قېرىن ئاستى بەز سۇيۇقلۇقى ۋە ئۈچەي سۇيۇقلۇقى قاتارلىقلار) ھەر كۈنى 8000 مىللىلىتر ئەتراپىدا ئاجرىتىپ چىقىرىلىدۇ. تاماقتىن بۇرۇن ئاچ قورساق سۇ ئىچكەندە، سۇ ئاشقازاندا پەقەت ئىككى - ئۈچ مىنۇت تۇرختايدۇ - دە، دەرھال ئۈچەيگە ئۆتۈپ قانغا سۈمۈرۈلۈپ كىرىدۇ ۋە بەدەننىڭ سۇغا بولغان ئېھتىياجىنى تولۇقلايدۇ. ئاشقازان ئادەتتە سۇنى قۇرۇل قىلمايدۇ. ئەكسىچە، شۆلگەي بەزلىرى سۇيۇقلۇقى ۋە ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنىڭ ئاجرىتىپ چىقىرىلىشى مەزگىلى دەل سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئورگانىزمدىن ئايرىلىپ، ئاشقازانغا كىرگەن ۋە ئورگانىزمدا سۇ كەمچىل بولغان مەزگىلدىن ئىبارەت، شۇڭلاشقا تاماقتىن بۇرۇن

سۇ ئىچىش ئارقىلىق زۆرۈر ۋە تولۇق بۆلغان ھەزىم قىلىش سۈيۇقلۇقىنى ئاجرىتىپ چىقىرىش، ئىشتىھانى ئېچىش ۋە ئوزۇقلۇقلارنىڭ ھەزىم بولۇپ سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈشكە پايدىلىق بۆلۈش بىلەن بىرگە ئورگانىزم تۇقۇلمىلىرىدىكى ھۈجەيرىلەرنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك سۇ مىقدارىنى ساقلاپ قېلىشقا كاپالەتلىك قىلغۇچى بولىدۇ. دېمەك، تاماقتىن بۇرۇن، ئاچ قورساق سۇ ئىچىش ئىنتايىن مۇھىمدۇر، بولۇپمۇ ئەتىگەنلىك تاماقتىن بۇرۇن سۇ ئىچىش تېخىمۇ زۆرۈر. چۈنكى، ئادەم بىر كېچە ئۇخلىغايدا ۋاقىت ئۇزۇن بۆلغانلىقتىن، سۇنى كۆپ مىقداردا بۆقىتىندۇ ـ دە، ئەتىگەنده تۇرغاندىن كېيىن كۆپىرەك سۇ ئىچىش زۆرۈر بولۇپ قالىدۇ. ئاچ قورساق سۇ ئىچكەندە مۇۋاپىق ھالدا ئىلمان قاياناق سۇ ياكى سۇس ئىچىملىكلەر، مەسىلەن، مېۋە سۈيى، سۇس چاي ۋە دورا سۈيى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. كالا سۈتى، پۇرچاق تېپىدىكى يېمەكلىكلەر، تۇخۇم قاتارلىقلارنى ئاچ قورساق پەيتتە يېمەسلىك لازىم. بۇلارنى تاماق ۋاقتىدا ياكى تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلغان مۇۋاپىقراق. كۈن ئىسسىپ تەركۆپ چىققان چاغلاردا سۇنى تېخىمۇ كۆپرەك ئىچىش لازىم. كۆپ تەرلىگەندە سۇس ناتۇرى خلۇر (تۇز سۈيى) نى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىش لازىم. قېنىق چاي ياكى ناتۇرى خلۇرنى ئادەتتە سۇ قاتارىدا ئىچىشكە بۆلمايدۇ. چۈنكى، قېنىق چاي نېكۇتىن سۈيدۈك ھەيدەش رولى بۆلىدۇ. ئورگانىزمدىكى سۇ تەڭپۇڭلۇقىغا تەسىر قىلىدۇ ۋە ھۈجەيرىلەرنى سۇسىزلاندۇرىدۇ.

ناتـرسـي خلـورنى ئستېمـال قىلغانـدا، ھۇجەيرە تەركىبىدىكى ناترىينىڭ مىقدارى ناھايىتى تۆۋەن بولۇپ، ناترىي خـلۇرنـى ئىچكەندىن كېيىـن ناترىي خلۇر قـان ۋە تۇقۇلمىلارغا سىڭىپ كىرىدۇ - دە، ھۇجەيرىلەرنى سۇ-سىزلاندۇرۇپ قويىدۇ. بۇنىڭ ئادەم ئورگانىزمىغا ھېچقانداق پايدىسى يوق. ئەكسىچە، مەلـۇم دەرىجـدە زىيىنـى بار.

نېمە ئۈچۈن تاماقنىڭ ھەم چۆپى، ھەم سۇيى بۇلۇشى لازىم، دەيمىز؟ چۈنكى، تاماق يېگەنـدە مەلـۇم دەرىجـدە سۇ ئىچىلسە تاماقنى ئېزىـش رولىنـى ئويناىـدۇ. ئاشقازان ھەرىكـەت قىلغانـدا ئاشقـازان سۇيۇقلۇقـى بىلەن تامـاق تەكشى ئارىلىشىدۇ. نەتىجدە تامـاق دەسلەپكـى قەدەمـدە يېخشى ھەزىم بۇلىدۇ. تېخىمۇ كۆپ مىقداردا سۇ ئىچـىش ئارقىلىق ئوزۇقلۇقنىڭ كىچىك ئۈچەيدە ھـەزىم بولۇش ۋە سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

ئەگەر تاماقتىن ئىلگىرى ۋە تامـاق ۋاقتىدا مۇۋاپىق سۇ ئىچىلمىسە، تاماقتىن كېيىن زور مىقداردىكى ئاشقازان سۇيۇقلۇقى ئاجرىتىپ چىقىرىلىدۇ - دە، ئۇسساشنى كەلتۈ-رۈپ چىقىرىدۇ. بۇ چاغدا ئىچكەن سۇ ئاشقازان سۇيۇقلۇ-قىنى سۇسلاشتۇرۇپ، تاماق ھەزىم قىلىشقا يامان تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، بەدەنـدە سۇ كۆپىيىپ كېتىپ، يۇرەك ۋە بۆرەكنىڭ خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

تۆۋەندە ساغلام ئادەمنىڭ كۈندىلىك ئىچىدىغان سۇ مىقدارى كۆرسىتىلدى. سىناپ كۆرۈلسە بولىدۇ:

تاماقتىن بۇرۇن، ئاچ قورساق ئىچىلمدىغان سۇ مىقدارى (ئەڭ ياخشىسى تاماقتىن بىر سائەت بۇرۇن ئىچىلىشى لازىم).	تاماق بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىدىغان سۇ مىقدارى تاماق ۋە باشقا يېمەكلىكلەرنىڭ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ئەتىگەنلىك	500 مىللىلىتر	500 مىللىلىتر
چۈشتە	250 مىللىلىتر	500 مىللىلىتر
كەچتە	250 مىللىلىتر	250 مىللىلىتر

ئەسكەرتىش: (1) 250 مىللىلىتر بىر ئىستاكان ياكى ئوتتۇرا ھال بىر چىنە بولىدۇ. (2) تېنى ئاجىز كىشىلەر ئىچىدىغان سۇ مىقدارىنىڭ قاتتىق كونترول قىلىشى لازىم.

ـ ياپونىيىدە چىقىدىغان بىر ژۇرنالدا: «ئادەم ئەتىگىنى ئورنىدىن تۇرۇپلا بىر ئىستاكان ئۇسسۇزلۇق ئىچىدۇەتسە قان بېسىمى تۆۋەنلەيدۇ. مېڭىگە قان چۈشۈش ۋە يۈرەك مۇسكۇللىرىنىڭ تىقىلىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.» ـ دېيىلگەن. بۇ گەپ ئىلمىي ئاساسقا ئىگە. چۈنكى، ئادەم ئۇخلاۋاتقاندا تەرلەش ۋە سۈيدۇكنىڭ دوۋساقتا توپلىنىشى نەتىجىسىدە ھۆجەيرىلەردىكى نەملىك كېمىيىپ، سەھەر ۋاقتىدا ئادەم بەدىنىدە سۇ يېتىشمەي قالىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئادەم ئۇخلاۋاتقاندا بەدەندىكى قانىنىڭ ئېقىشى بىرئاز ئاستىلايدىغان بولغاچقا، قان تومۇرلار سەل ئىنچىكىلەيدۇ. مۇشۇنداق ۋاقىتتا بىر ئىستاكان سۇ ئىچىۋېتىلسە قانغا كېرەكلىك سۇ تولۇقلىنىپ قان تومۇرلار دىۋارى كېڭىيىدۇ ـ دە، قان نورمال ئايلىنىدىغان بولىدۇ، بولۇپمۇ قان بېسىمى يۇقىرىراق كىشىلەر شۇنداق قىلسا ئۇنىڭ يۈرەك كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا پايدىسى زور.

§6. مىنېرال تۇزلارنىڭ رولى

جانلىق ئورگانىزملار قېنىدىكى ھەر خىل ئېلېمېنتلاردىن تەركىب تاپقان تۇزلار مىنېرال تۇزلار دەپ ئاتىلىدۇ. ئادەم بەدىنىدە كۆپ مىقدارda مىنېرال تۇزلار بولىدۇ. ئۇلار كالتسىي، ناترىي، خلور، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ماگنىي، گۈڭگۇرت، يود، مىس، كوبالت، مانگان، سىنىك قاتارلىق ماددىلار بولۇپ، تۇرى 50 خىلدىن ئاشىدۇ. بۇلار-دىن قايسىبىرى كەم بولسا ياكى بەدەندە بولۇشقا تېگىشلىك مىقداردىن كەم بولۇپ قالسا، بەدەننىڭ نورمال پائالىيىتىگە چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ.

شۇنداق ئېيتىش مۇمكىنكى، مىنېرال تۇزلارسىز ھايات-لىقنىڭ بولۇشى مۇمكىن ئەمەس، شۇڭا مىنېرال تۇزلار بىلەن مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىپ تۇرۇش سالامەتلىك ئۈچۈن ئىنتايىن زور ئەھمىيەتكە ئىگە. مىنېرال تۇزلار ئادەم بەدىنىدە ئىئون ھالىتىدە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ، شۇڭا، «ئېلېكترولىتلار» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. مىنېرال تۇزلار جانلىقلار ئورگانىزمىدىكى ھەر خىل ھۈجەيرىلەرنىڭ تەركىبىي قىسمى. ئۇلار ھۈجەيرىلەر ۋە ھۈجەيرىلەر ئارا بولىدىغان ماددا ئالمىشىش جەريانىغا ئاكتىپ قاتنىشىدۇ ۋە ئالاھىدە رول ئويناىدۇ.

مىنېرال تۇزلار نېرۋا سىستېمىسىنىڭ خىزمىتىدە، قاندىكى ئوسموتىك بېسىمنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاشتا،

ئورگانىزمدىكى باشقا سۈيۇقلۇقلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاشتا، قانىنىڭ سۇس ئىشقارلىق رېئاكسىيىسىنى ساقلاشتا ئالاھىدە رول ئويناپىدۇ. مىنېرال تۇزلار ھايۋانات مەھسۇلاتلىرىغا قارىغاندا، ئۆسۈملۈك مەھسۇلاتلىرىدا كۆپرەك بولىدۇ. سېمىز گۆشلەرگە قارىغاندا، ئورۇق گۆشلەردە كۆپ بولىدۇ.

مىنېرال تۇزلار بەدەنگە ئوزۇقلۇق ماددىلىرى ئارقىلىق كىرىدۇ ۋە بەدەن تەرىپىدىن سۈمۈرۈلۈپ، ئۆزۈنىڭ ئېھتىياجلىق بولغان ئورۇنلىرىغا بارىدۇ. بەدەندىن چىقىرىلىدىغان ھەرخىل چىقىرىندىلار، مەسىلەن، سۈيدۈك، چوڭ تەرەت، تەر، ياش، بۇرۇندىن ئاققان شىلىمشىق ماددىلار ئارقىلىق بىرقىسىم مىنېرال تۇزلار بەدەن سىرتىغا چىقىپ كېتىدۇ. كەملىگەن قىسمى تاماق ئارقىلىق كىرىپ تولۇقلىنىدۇ. ھەر خىل سەي ـ كۆكتاتلار ئارىلاشقان تاماق بەدەننى يېتەرلىك مىقداردىكى مىنېرال تۇزلار بىلەن تەمىنلەيدۇ. بەدەن ئۇچۇن ئىشقارلىق مىنېرال ماددىلار ناھايىتى مۇھىم. ئۇلار ئۆسۈملۈك ۋە مېۋە، كۆكتاتلار تەركىبىدە كۆپ بولىدۇ. تۆۋەندە ھەر خىل مىنېرال تۇزلارنىڭ رولى توغرىسىدا ئايرىم توختىلىمىز:

كالتسىي

كالتسىي بەدەندە مىقدارى ئەڭ كۆپ بولغان ئېلېمېنت بولۇپ، ئادەملەرنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ 1.5 ـ 2 پىرسەنتىنى تەشكىل قىلىدۇ. ئۇنىڭ بەدەندىكى مىقدارىنىڭ

88% قىسمى سۆڭەككە، قالغىنى قانغا تارقالغان. ئۇ ئور-
گانىزمدا سۆڭەكنىڭ ئۆسۈشىنى تەمىنلەيدۇ، بەدەننىڭ مېك
روبقا قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. كالتسىي يەنە
ئادەمنى سىل كېسىلىدىن ساقلاش رولىنى ئويناپدۇ. قاندىكى
كالتسىي، قاننى ئۇيۇتۇش، يۈرەكنىڭ قىسقىرىش كۈچىنى
يۇقىرى كۆتۈرۈش، نېرۋا ۋە گۆشلەرنىڭ قوزغىلىشچانلىقىنى
تۆۋەنلىتىش رولىغا ئىگە. ئادەملەر ھەر كۈنى ئوزۇقلىنىش
ئارقىلىق كۆپ مىقداردا كالتسىينى قوبۇل قىلىۋېلىش
بىلەن بىر ۋاقىتتا چوڭ ئۆچەي، بۆرەك قاتارلىق ئەزالار
ئارقىلىق (تەرەت ۋە سۈيدۈك بىلەن) كۆپ مىقداردىكى
كالتسىينى بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىدۇ. بالىلارنىڭ سۆڭەك
لىرى تەرەققىي قىلىۋاتقان مەزگىلدە كالتسىينىڭ قوبۇل
قىلىنىش مىقدارى ئۇنىڭ چىقىرىش مىقدارىدىن بەكمۇ
كۆپ بولىدۇ. قوبۇل قىلىنىدىغان كالتسىينىڭ مىقدارى
يېتىشمىگەندە سۆڭەك تەركىبىدىكى كالتسىيلار ئېرىپ قانغا
كىرىش ئارقىلىق قان تەركىبىدىكى كالتسىي مىقدارىنى
تۇراقلىق ھالەتتە ساقلاپ تۇرىدۇ.

بەدەندە كالتسىي يېتىشمىگەندە سۆڭەكنىڭ ئۆسۈشى،
راۋاجلىنىشى توختايدۇ. ھۈجەيرىلەرنىڭ شەكىللىنىشىمۇ
توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ ۋە نورمال ئۆسەلمەيدۇ. بەدەنگە
كىرگەن كالتسىينىڭ سۈمۈرۈلۈشى ئۆچۈن يەنە ۋىتامىن
D بىلمىسا بولمايدۇ. ۋىتامىن D يېتىشمىگەندە، بالىلاردا
ئوزۇقلۇق بىلەن كىرگەن كالتسىي بەدەنگە ئۆزلەشمەي
راخىت كېسىلى كېلىپ چىقىدۇ. كالتسىي سۈتتە كۆپ
بولىدۇ. كالتسىي يەنە تۇخۇم سېرىقى، گۈرۈچ، چامغۇر،

ماش، پۇرچاق، سەۋزە، كاللەكبەسەي (كاپۇستا) قاتارلىقلاردا كۆپ بولىدۇ. ئادەم بەدىنى بىر سوتكا ئىچىدە 0.8 گرام كالتسىيغا، بالىلار بىر گرام، ھامىلىدار ئاياللار 1.5 گرام كالتسىيغا ئېھتىياجلىق بولىدۇ.

ناترىي

ناتر‌ىينىڭ بەدەنلىكى مىقدارى ھەربىر ئادەمنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ 0.15 پىرسەنتىنى ئىگىلەيدۇ. ناترىي ئورگانىزمنىڭ ھۇجەيرە سىرتىدىكى سۇيۇقلۇق ئىچىدە، قان پىلازمىسىدا، ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنىڭ تەركىبىدە بولىدۇ. ناترىينىڭ بەدەنگە كىرىش مەنبەسى ئاش تۇزى (ناترىي خلور—NaCl) بولۇپ، قاندىكى ناترىي خلور قانىنىڭ ئوسموتىك بېسىمىنى ۋە كىسلاتا-شاخارلىق دەرىجىسىنى تۇراقلىق ھالەتتە ساقلاپ تۇرۇشتا ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە بولۇپلا قالماي، بەلكى نېرۋا ۋە مۇسكۇللارنىڭ قوزغىلىشچانلىقىنى ساقلاپ تۇرىدۇ. قاندىكى ناترىي خلور تۆۋەندەپ كەتكەندە باش ئايلىنىپ ھوشىدىن كېتىش ھادىسىلىرى كۆرۈلىدۇ. كېسەل كىشىنىڭ كۆزلىرى نۇرسىزلىنىپ بېشى ئاغرىيدۇ، قايىدۇ، تاماقتىن سەسكىنىپ كۆڭلى ئاينىيدۇ، يۈرەك خىزمىتى قالايمىقانلىشىدۇ، بەدەندىكى سۇ ئالمىشىش بۇزۇلىدۇ. ناترىي خلور بەدەندىن كۆپىنچە تەر ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ. بۇنداق چاغدا سۆزەك گۆشلىرىدە تارتىش كېلىپ چىقىدۇ. يۇقىرىقىدەك ئالامەتلەر كۆرۈلگەن ۋە ئىچ سۇرۇپ كۆپ تەرلەپ سۇيۇقلۇق

يوقىتىپ هوشسىزلانغان كىسەللەرنى تېز قۇتۇلدۇرۇش ئۈچۈن تومۇردىن بېرىلىدىغان ئاسما ئوكۇل(فىزىئولوگىيىلىك تۇز سۇ-يۇقلۇقى) ئەھمىيەتتە 0.9 پىرسەنتلىك ناترىي خلور ئېرىتىـ مىسىدىن ئىبارەت.

كۆپ تەرلىگەندە تەر بىلەن بەدەندىن كۆپ مىقداردا ناترىي خلور چىقىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئىسسىق شارائىتتا ئىشلىسە كۆپ تەرلەيدىغان كىشىلەر بىرئاز تۇز سېلىنغان سۇ ئىچىشى كېرەك. ناترىي خلورنىڭ بىر كۈنلۈك ئېھتىياجلىق مىقدارى 5 - 15 گرام، بۇنى يېز كۈنلىرى كۆپرەك، قىش كۈنلىرى ئازراق ئىستېمال قىلىش كېرەك.

كالىي

ئادەم بەدىنىدىكى كالىينىڭ مىقدارى 140 - 150 گرام بولۇپ، بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ 0.35 پىرسەنتىنى ئىگىلەيدۇ. كالىي ئاساسەن توقۇلما ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئىچكى قىسمىدا بولۇپ، توقۇلمىلاردىكى سۇ مىقدارىنى تەڭشەپ تۇرىدۇ ۋە ئورگانىزمدىكى ئىچكى مۇھىت رېئاكسىيىسىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدۇ. ئۇ سۈننىڭ بەدەنگە يىغىلىپ قېلىشىنى ئازايتىپ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، يۈرەك ۋە بۆرەك خىزمىتىنى يەڭگىللەشتۈرىدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، قاندىكى كالىي نىبرۇا ۋە گۆشلەرنىڭ قوزغىلىشچانلىقىنى ساقلاپ تۇرىدۇ. قاندىكى كالىي كېمىيىپ كەتكەندە چارچاپ ئۇيقۇسىراش، قورساق كۆپۈش، ئىشتىها تۇتۇلۇش،

بەدەن ئاجىزلاش، ئۇسساش قاتارلىق ئالامەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. كالىي تۇخۇم سېرىقى، سۈت، گۆش، ياڭيۇ، چەيزە (پەتەڭگان)، بەسەي، كۆممىقوناق، پۇرچاق، سۇڭ پىياز، كۈدە (جۇسەي)، سامساق، مۆگۈ (يەر مەرىزى)، خاسىك، نەشپۈت، ئۈزۈم قاتارلىقلار تەركىبىدە بولىدۇ.

خلور

خلور بەدەندە خلور ئىئونى شەكلىدە ھۈجەيرە سىرتىدىكى سۇيۇقلۇق ئىچىدە تۇرىدۇ. خلور ئورگانىزمدا ناتىرىي ۋە كالىي بىلەن بىرلىكتە قاننىڭ ئوسموتىك بېسىمى ۋە كىسلاتا ـ شاخارلىق دەرىجىسىنى ساقلاشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە بولغاندىن تاشقىرى، تۇز كىسلاتاسىنى ھاسىل قىلىشقا قاتنىشىپ ھەزىم قىلىشقا يارەدەم بېرىدۇ. شۇنداقلا نېرۋا سىستېمىسىنىڭ نورمال خىزمەتىدە مۇھىم رول ئوينايدۇ. خلور يەنە يۈرەك مۇسكۇل ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئۆلۈپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىمۇ بەلگىلىك رول ئويناىدۇ. خلور ئاساسەن سەي ـ كۆكتاتلار تەركىبىدە كۆپ بولىدۇ.

فوسفور

فوسفور ئادەم بەدىنىنىڭ 1% قىسمىنى تەشكىل قىلىدىغان ئېلېمېنت بولۇپ، ئادەم بەدىنىدىكى فوسفورنىڭ 88% قىسمى سۆڭەككە جايلاشقان، قالغىنى ئاقسىل، ياغ،

قەنتلەرنىڭ ئالمىشىشىغا قاتنىشىپ مۇھىم فىزىئولوگىيىلىك رول ئويناپىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە نېرۋا ۋە مۇسكۇللارنىڭ خىزمىتىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ فوسفورغا بولغان تەلىپى ئۇستۈن بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار ئىشلەپ چارچىغاندا، مەلۇم مىقداردا فوسفور قوبۇل قىلغاندا باش مېڭە پوستلاق قىسمىنىڭ قوزغىلىشچانلىقى يۇقىرى كۆتۈرۈلۈپ چارچاش هادىسىسى يوقىلىدۇ. دوختۇرلۇقتا كۆپسۈچە زىيادە چارچاش، نېرۋا ئاجىزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كېسەللەرنى فوسفور قوشۇلغان دورا بىلەن داۋالايدۇ. بەدەن يېمەكلىكلەرىدىن ئۈزلۈكسىز تۈردە فوسفور قوبۇل قىلىۋېلىش بىلەن بىرگە يەنە ئۈزلۈكسىز هالدا سۈيدۈك بىلەن مەلۇم مىقدارىدىكى فوسفورنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىدۇ. فوسفورنىڭ بىر كۈنلۈك ئېهتىياجلىق نورمىسى نورمال چوڭ كىشىلەر ئۈچۈن 1.6 گرام، ئۆسمۈرلەر ئۈچۈن ئىككى گرام، هامىلىدار ئاياللار ئۈچۈن 2.5 گرام. فوسفور سۈت، تۇخۇم سېرىقى، گۆش، بېلىق تۇخۇمى، جىگەر، مېڭە، سەۋزە، پىياز ۋە مېۋىلەردە كۆپ بولىدۇ.

تۆمۈر

تۆمۈر قانتەركىبىدىكى قىزىل قان ئاقسىلىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى بولۇپ، ئۇ قان ياساشقا قاتنىشىدۇ. ئۇ يەنە نۇرغۇن مۇھىم فېرمېنتلارنىڭ ۋە هۈجەيرە يادروسىنىڭ تەركىبىگە كىرىدۇ، هۈجەيرە ئىچىدىكى ئوكسىدلىنىش ۋە

باشقا ماددا ئالممىش پائالىيەتلەرنىگە قاتنىشىدۇ. قان تەركىبىدىكى قىزىل قان ئاقسىلى ئادەم ئورگانىزمىغا كېرەكلىك ئوكسىگېننى توشۇغۇچىدۇر. نەپەس ئارقىلىق بەدەنگە كىرگەن ئوكسىگېننى تۆمۇر ئۆزىدە تۇتۇپ تۇرۇپ، پۈتۈن بەدەننىڭ ھەرقايسى جايلىرىغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. 70 كىلوگرام ئېغىرلىقتىكى ئادەمنىڭ بەدىنىدە تەخمىنەن تۆت گرام تۆمۈر بار بولۇپ، بۇنىڭ 70% قىسمى قىزىل قان ئاقسىلى تەركىبىدە، قالغىنىنىڭ 3% - 10% قىسمى مۇسكۇلدا، 12% - 24% قىسمى جىگەر، تال، يىلىكلەردە بولىدۇ. يەنە 0.2% - 0.10% قىسمى پۈتۈن بەدەندىكى ھۈجەيرىلەرنىڭ ھۈجەيرە يادروسىدا بولىدۇ. ھۈجەيرە ئىچىدىكى تۆمۈر كۆپ خىل فېرمېنت تۈرلىرىنىڭ تەركىبىي قىسمى بولۇپ، فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەت جەريانىدا مۇھىم رول ئوينايدۇ.

تۆمۈرنىڭ ئادەم بەدىنىگە ئېھتىياجلىق نورمىسى ئەرلەر ئۈچۈن كۈنىگە ئون مىللىگرام، ئاياللار ئۈچۈن 18 مىللىگرام بولۇپ، ھامىلىدار ئاياللار ۋە ئۆسمۈر - بالىلار بۇنىڭدىن ئۈچ ھەسسە ئارتۇق تۆمۈرگە ئېھتىياجلىق بولىدۇ.

ئادەم بەدىنىدە تۆمۈر ماددىسى كېمىيىپ قالسا قان ئازلىق كېسىلى كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئېمۇتاقان بالىلاردا، بولۇپمۇ ئالتە ئايلىقتىن ئۈچ ياشقىچە ئارىلىقتىكى بالىلاردا گەۋدىلىك بولىدۇ. چۈنكى، بۇ مەزگىل بوۋاقلارنىڭ ئۆسۈشى ناھايىتى تېز بولىدىغان مەزگىل بولغانلىقتىن، تۆمۈرگە بولغان ئېھتىياج جىددىي ئېشىپ بارىدۇ. ئەگەر

ئۆز ۋاقتىدا تۆمۈر تولۇقلانمىسا، باللارنىڭ چىرايى ئاقىرىپ تاماق يېگۈسى كەلمەي، ئىچى سۇرۇش، تۇتۇۋېلىش قابىلىيىتى تۆۋەنلەش، دىققەتنىڭ يىغالماسلىق، جىگەر، تاللىرى چۈشۈپ كېتىش، ئۇ يەر - بۇ يەرگە يۇمشاق چۈشۈش تەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بەزىلىرىدە ھەتتا يۈرەكتە غەيرىي ئاۋازلار ئاڭلىنىپمۇ قالىدۇ. مانا بۇ قان ئازلىقنىڭ ئالامىتى بولۇپ، ۋاقتىدا جىددىي داۋالاپ تۆمۈر تولۇقلاشنى ئېلىپ بارمىغاندا باشقا يۇقۇملىنىشلارمۇ يۈز بېرىپ، خەتەرلىك ئاقىۋەت كېلىپ چىقىشى مۇمكىن، شۇڭا ئورگانىزمدا تۆمۈرنى تولۇقلاش مەسىلىسىگە سەل قارىماسلىق لازىم. لېكىن بىز بۇ يەردە ئېيتىۋاتقان تۆمۈر نوقۇل ھالدىكى، بىز ئادەتتىكى تۇرمۇشىمىزدا كۆرۈپ يۈرگەن تۆمۈرنىڭ ئۆزى بولماستىن، بەلكى تۆمۈرنىڭ ئورگانىزمدىكى بىرىكمىلىرىدۇر.

ئىلگىرى بەزى ماتېرىياللاردا: «تۆمۈر قازاندا تاماق ئېتىپ يېسە، ئورگانىزمدىكى كەم تۆمۈرنى تولۇقلايدىغىلى بولىدۇ.» — دېگەن قاراش ئوتتۇرىغا قويۇلغان. يەنە بەزىلەردە تۆمۈر ماددىسىنى تولۇقلاش ئۈچۈن تۆمۈر پاراشوكى ياكى تۆمۈر داتىلىرىنى يەيدىغان ئەھۋالمۇ مەۋجۇت. بۇنىڭ ھەممىسى ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن بولمىغان كۆز قاراش ۋە قۇرۇق ئاۋارىچىلىك، گەرچە تۆمۈر قازاندا سەي قورۇغاندا قازاندىن ئاجرىلىپ چىققان تۆمۈر ماددىسى يېمەكلىكلەر تەركىبىدىكى تۆمۈر مىقدارىنى خېلى كۆپ ئاشۇرالايدىغان بولسىمۇ، بۇنداق تۆمۈرلەرنى ئادەم ئورگانىزمى قوبۇل قىلمايدۇ. پەقەت گۆش ۋە باشقا يېمەكلىكلەر تەركىبىدىكى ئورگانىك

تۆمۇرلەرلا بەدەن تەرىپىدىن ئەڭ تېز سۇمۇرۇلىدۇ. تۆمۇر قازاندا تاماق ئېتىش جەريانىدا ئاجرىلىپ چىققان تۆمۇرنىڭ ئورگانىزم ئۈچۈن ئەھمىيىتى بۆلمايلا قالماي، ئەكسىچە، بۇ خىل تۆمۇر ماددىسى ئوزۇقلۇقلار تەركىبىدىكى ۋىتامىن C نى بۇزغۇچى كاتالىزاتورلۇق رول ئويناپىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تۆمۇر ماددىسى كېمىيىپ كەتكەن كىشىلەر ئادەتتە بىر خىل تاماقنىلا يېيىش ئادىتىنى ئۆزگەرتىپ، تۈرلۈك ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلىنىپ بەرسىلا، كەم تۆمۇرنى تولۇق لىۋالغىلى بولىدۇ. تۆمۇر ماددىسى گۆش، تۇخۇم، سۈت، جىگەر، بۆرەك، سەۋزە، بۇغداي، پۇرچاق، كاللەكىبەسەي، كۆدە، كەرەپشە، مېۋە ۋە قۇرۇتۇلغان مېۋىلەردە كۆپ بولىدۇ. ئانارىمۇ تۆمۇر ماددىسى مول بولىدۇ. سەي - كۆكتاتلار تەركىبىدىمۇ تۆمۇر ماددىسى خېلىلا كۆپ.

يود

يود قالقانسىمان بەز گۈرمۇننىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى. قالقانسىمان بەزدە يود ماددىسى كۆپ بولىدۇ. بەدەندىكى يودنىڭ ئومۇمىي مىقدارى تەخمىنەن 35 مىللىگرام بولۇپ، بۇنىڭ تۆتتىن بىر قىسمى قالقانسىمان بەزنىڭ ئىچىگە جايلاشقان. قالقانسىمان بەز گۈرمۇنى بەدەننىڭ ماددا ئالمىشىش جەريانىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. بەدەندىكى ئوكسىدلىنىش جەريانىنى تېزلىتىدۇ. ئۆسۈۋاتقان بەدەننىڭ

داۋاملىق ئۆسۈشى، يېتىلمىشى خۇسۇسەن سۆڭەكلەرنىڭ، كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ ۋە نېرۋا سىستېمىسىنىڭ يېتىلمىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. قالقانسىمان بەز گورمونى ئىشلىنىپ چىققاندىن كېيىن، شۇ جايدىلا قانغا قوشۇلۇپ ئورگانىزمنىڭ يۇقىرىقىدەك هاياتىي پائالىيەتلىرىدە مۇهىم رول ئويناپىدۇ. ئەگەر بەدەندە يود ماددىسى كەم بولسا، قالقانسىمان بەزنىڭ يۇقىرىقى پائالىيەتلىرى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ ـ دە، يەڭگىلدەكلىرىدە پوقاق كېسىلى پەيدا بولىدۇ. ئېغىرراقلىرىدا بالىلار دېۋىكە، دەلتە بولۇپ قالىدۇ.

يودنىڭ يەنە بىر مۇهىم رولى ـــ بەدەندىكى زەھەرلىك ئېلېمېنت كادمىي بىلەن بىرىكىپ ئۇنى بەدەندىن سىرتقا چىقىرىۋېتىش رولىدۇر. كادمىي بىر خىل ئېغىر مېتال بولۇپ، سانائەت ئورۇنلىرىدا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. لېكىن، ئۇ ئىس ـ تۈتەكلەر بىلەن قوشۇلۇپ هاۋاغا تارقاپ ئىنسانلارنى زەھەرلەيدۇ. كادمىي ئەسلىدە ئىنسانلارنىڭ بەدىنىدە بار بولغان نەرسە ئەمەس. لېكىن تەدرىجىي هالدا بۇلغانغان هاۋا، سۇ ۋە تۈپراق ئارقىلىق ئادەم بەدىنىگە كىرىپ بۆرەك كېسىلى، يۈرەك كېسىلى، قان بېسىمى يۇقىرىلىق، جىگەر كېسىلى ۋە سۆڭەكلەرنىڭ ېوشاپ كېتىشى قاتارلىق بىرمۇنچە ئېغىر كېسەللەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يود بولسا بەدەنگە كىرگەن ئەنە شۇ زىيانلىق ئېلېمېنتنى بەدەندىن سىرتقا چىقىرىۋېتەلەيدۇ. يود ئىچىدىغان سۇلاردا، دېڭىز مەھسۇلاتلىرىدا، جۈملىدىن بېلىق ۋە خەيدەي (لامىنارىيە) تەركىبىدە كۆپ

بولىدۇ. بولۇپمۇ خەيدەيدىكى يۇد مادىسى ئىنتايىن كۆپ بولۇپ «يود ئىسكىلاتى» دەپ ئاتاشقا مۇناسىپ، شۇڭا، خەيدەي يەپ ئادەتلەنمىگەن كىشىلەر ئارىسىدىمۇ خەيدەينى سەي قىلىپ يېيىشنى تەشەببۇس قىلىش كېرەك. بۇ پوقاق كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتا ئىنتايىن مۇھىم. بۇنىڭغا ئىمكان بولمىغاندا مەخسۇس يود قوشۇپ ئىشلەنگەن تۇزنى ئىستېمال قىلىش بەدەندىكى يود كەملىكتىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشنىڭ مۇھىم تەدبىرى.

ماگنىي

ئادەم بەدىنىدىكى ماگنىي 20 - 30 گرام بولۇپ، بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ 2800 دىن بىر قىسمىنى ئىگىلەيدۇ. ئۇنىڭ 50% - 70% قىسمى سۆڭەك ۋە چىش تەركىبىدە بولۇپ، ئۇ سۆڭەك ۋە چىشنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى ھېسابلىنىدۇ. ماگنىي مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنى تورمۇزلاش ۋە تىنچلاندۇرۇش، شۇنداقلا سىپازما (تارتىشىۋېلىش)نى بوشاشتۇرۇش رولىغا ئىگە. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ، قان تومۇرلارنى كېڭەيتىپ قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ. يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. ئۇ سۆڭەك ۋە توقۇلمىلار تەركىبىگە كىرىدۇ. ماگنىي يەنە ئاقسىل بىلەن بىرىكىپ مۇرەككەپ بىرىكمىلەرنى ھاسىل قىلىپ، بەدەننىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىدا مۇھىم رول ئويناپىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، ماگنىي

بەدەندىكى 325 خىل فېرمېنتنىڭ ھەربىرى بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

ماگنىي ئادەم بەدىنىدىكى ھەربىر كەتنىڭ نورمال لىقىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ، شۇڭا بەدەندە ھەربىر كۆپ بولۇپ، ماگنىينىڭ سەرپ بولۇشى كۈچىيىپ كەتسە، بۇلجۇڭ گۆش لەرنىڭ ھەربىر ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. بەدەندىكى ماگنىي مىقدارى تۆۋەنلەپ كەتكەندە كىشىلەر يۇرەك كېسەللىكلىرى ۋە يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە ئوخشاي گىرىپتار بولىدۇ. ئادەمنىڭ يۇرەك مۇسكۇلى ۋە تاجسىمان ئارتېرىيە تومۇرىدا ماگنىي مىقدارى بەك تۆۋەنلەپ كەتكەندە، يۇرەك ھەربىر تۇيۇقسىز توختاپ قېلىشى مۇمكىن. قەنت سېيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ بەدىنىدە ماگنىي مىقدارى كېمىيىپ كەتكەندە ئۇلارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرلاشقان. ھامىلدار ئاياللارنىڭ بەزى ئەگەشمە كېسەللىكلىرى، مەسىلەن، ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى قان بېسىم يۇقىرىلىق، ئۆلۈك تۇغۇش، تۆرەلمىنىڭ غەيرىي يېتىلىشى قاتارلىقلار بەدەندە ماگنىي مىقدارىنىڭ يېتىشمەسلىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ئادەتتە، ماگنىي كەملىك يۈز بېرىش ئالدىدا نورمال چوڭ ئادەملەردە بىئاراملىق، ئاسان ھاياجانلىنىش، پۇت - قوللار ئۇيۇشۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چوڭ ئادەملەر سوتكىسىغا 350 مىللىگرام، ھامىلدار ئاياللار 450 مىللىگرام ماگنىيغا ئېھتىياجلىق بولىدۇ. ماگنىي نان، كېپەك، سۈت، كۆممىقوناق، پۇرچاق، قىزىل بۇداش، كەرەپشە، گۆش، پالەك، كۈنجۈت، ياڭاق قاتارلىق

لارنىڭ تەركىبىدە كۆپ بولىدۇ. لېكىن، ئۇنىڭ ۋە گۈرۈچنى بەك تاسقاپ ئىشلەتسە، تەركىبىدىكى ماگنىي كىپەككە چىقىپ كېتىدۇ.

فتور

فتور تەبىئەتتىكى ئاددىي، لېكىن مۇھىم ئېلېمېنتلار-نىڭ بىرى بولۇپ، ئادەمنىڭ سالامەتلىكىگە مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدۇ. فتور ئورگانىزمدا ئىنتايىن ئاز مىقداردا بولۇپ، سۆڭەك ۋە چىشنىڭ تەركىبىي قىسمىغا كىرىدۇ. ئورگانىزمغا كېرەكلىك فتور ئىچىلىدىغان سۇ ۋە ئۆسۈملۈك ئوزۇقلىرى بىلەن كىرىدۇ. ئادەتتە بىر كۈنلۈك ئىچىملىدىغان سۇنىڭ تەركىبىدىكى فتور 1 مىليوندىن بىر ئۈلۈش بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ. ئەگەر فتور مىقدارى بۇنىڭدىن كەم بولۇپ قالسا، چىشنىڭ يېتىلىشىدە نورمالسىزلىق كۆرۈلىدۇ. چىشنى قۇرت يېيىش، چىش ئۇۋاقلىنىش كېسىلى كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر سۇدىكى فتور مىقدارى يۇقىرىقى ئۆلچەمدىن كۆپ بولۇپ كەتسە، سىزۇلما خاراكتېرلىك فتور بىلەن زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. نەتىجىدە ئۆسمۈرلەرنىڭ چىشنىڭ كالتسىيلىشىشىغا تەسىر يېتىپ، چىش قوڭۇر رەڭلىك بولۇپ قالىدۇ ۋە قوپال ئۆسۈپ قالىدۇ. ئەگەر فتور مىقدارى تېخىمۇ كۆپ بولۇپ قالسا، پوقاق كېسىلى پەيدا بولىدۇ. ھەتتا ئادەمنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىنى توختىتىپ قويىدۇ، شۇڭا، مەكتەپلەر ۋە باشقا ئىمكانىيىتى يار بەرگەن ئورۇنلار ئىچىلىدىغان سۇ تەركىبىدىكى فتور

مىقدارىنى پات- پات تەكشۈرتۈپ تۇرۇشى كېرەك. بۇ كەلگۈسى ئەۋلادلىرىمىزنىڭ تېخىمۇ سۈپەتلىك ئۆسۈشىدە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

مىس

مىس ئادەم ئورگانىزمىدىكى ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ماددىلارنىڭ ئوكسىدلىنىش ۋە ئوكسىدسىزلىنىش پائالىيىتىنى ئىلگىرى سۈرگۈچى ئىنتايىن مۇھىم بىر كاتالىزاتور بولۇپ، كۆپ خىل خۇسۇسىيەتكە ئىگە، ئورگانىزمدىكى بىئوخىمىيىلىك رېئاكسىيىلەرگە گەرچە كالتسىي، ماگنىي، سىنىك قاتارلىق ئېلېمېنتلارنىڭ ھەممىسى قاتناشسىمۇ، بۇنىڭ ئىچىدە مىس ھايات‌لىق بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك ئېلېمېنت.

مىسنىڭ قىزىل قان ھۈجەيرىسى ۋە قىزىل قان ئاقسىلىنى ياسىشى ۋە قانداكى ماددا ئالمىشىش بىلەن مۇناسىۋەتى ئىنتايىن زىچ. ئورگانىزمدا مىس يېتىشمىگەندە، ئورگانىزمنىڭ تۆمۈر ماددىسىنى قوبۇل قىلىشى ئاجىزلىشىدۇ. يىلىكتىكى بىرىكمە قىزىل قان ھۈجەيرىلەرنىڭ سۈرئىتى چەكلىمىگە ئۇچرايدۇ. نەتىجىدە قان ئازلىق، يۇقىرى قان بېسىمى ۋە قان ئازلىقتىن كېلىپ چىققان يۈرەك كېسىلى قاتارلىق كېسەللەر پەيدا بولىدۇ. قان ئازلىق كېسىلىنى داۋالىغاندا تۆمۈر ماددىسى بولغان دورىلارغا ئىنتايىن ئاز مىقداردا مىس ماددىسىمۇ قوشۇلسا، ئۇنۇمى كۆزگە كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. كۆپ ھاللاردا مىس ماددىسى كەمچىل

بۇلغان ئادەمنىڭ تېرىسى بىلەن چېچىنىڭ رەڭگى ئوخشاش گىرىم كېتىدۇ. ھازىر كۆپ ئۇچرايدىغان ئاق كېسەل (بەرەسىت) قانداقسى مىس ئىئونلىرىنىڭ كەمچىل بولۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئادەم ئورگانىزمىدىكى ئۇستىخانلارنىڭ ئوخشاش يېتىلمىشى، مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى مىس بىلەن زىچ باغلىنىشلىق. مىسنىڭ كەمچىل بولۇشى بالىلارنىڭ نورمال ئوخشاش يېتىلمىشىگە تەسىر كۆرسىتىش بىلەن بىللە نېرۋا سىستېمىسى ۋە مېڭىنىڭ يېتىلمىشىگە دەخلى يەتكۈزىدۇ. مىس ئىئونلىرىنىڭ يەنە يالليۇغلىنىشىنى قايتۇرۇپ ئاغرىق توختىتىش رولى، ئاسپىرىننىڭ ئۈنۈمىنى ئاشۇرۇش ئىقتىدارىمۇ بار.

بالاغەتكە يەتكەن بىر ئادەمنىڭ بەدىنىدە تەخمىنەن 100 - 150 مىللىگرام مىس بولۇپ، جىگەر، بۆرەك، مېڭە، چاچ تەركىبىدە بىرقەدەر كۆپ بولىدۇ. نورمال ئادەم كۈنىگە 3.2 مىللىگرام مىسقا ئېھتىياجلىق بولىدۇ. ئادەتتە كىشىلەر كۈندىلىك يېمەكلىكلەردىن يېتەرلىك مىقداردىكى مىسنى قوبۇل قىلالايدۇ. ئەگەر بەدەندە مىس كەمچىللىك ئالامەتلىرى يۈز بەرسە، ھايۋانلارنىڭ جىگىرى، بېلىق، ھەرخىل مېۋە شەربەتلىرى، كۈنجۈت قىيامى قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يېيىش، چاي ۋە قەھۋەنى كۆپرەك ئىچىش كېرەك. چۈنكى، يۇقىرىقى يېمەكلىكلەردە مىس بىرقەدەر مول بولۇش بىلەن بىللە بەدەنگە ئوبدان ئۆزلىشىدۇ. خەلقىمىزنىڭ يەرلىك تەجرىبىسىگە قارىغاندا، مىس چۆگۈندە چاي قاينىتىپ ئىچىدىغان،

مىس قازاندا تاماق ئېتىپ يەيدىغان ئائىلىلەردە ئاق كېسەل ئانچە ئۇچرىمايدىكەن.

لېكىن، مىس ئەسۋابلار سەي، مېۋە سۈيى ۋە سۈت قاتارلىقلاردىكى ۋىتامىنىنى زىيانغا ئۇچرىتمىدۇ، شۇڭا، مىس قازاندا سەي قورۇمىغان تۇزلۇك. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، مىس قازان، مىس قاچىلاردا تاماق ئېلىپ ساقلاپ قويۇلسا تاماق تەركىبىدىكى كىسلاتالىق مادداىلار بىلەن مىس رېئاكسىيىلىشىپ مىس دېتى ۋە مىسنىك باشقا تۇرلىرىنى ھاسىل قىلىپ ئادەمنى زەھەرلەيدۇ. بۇنداق تاماقنى يېگەن كىشىلەرنىڭ كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ، شۇڭا، مىس قاچا ـ قۇچا ـ لاردا يېمەكلىكلەرنى ساقلاشقا بولمايدۇ.

سىنىك

سىنىك ئادەم ئورگانىزمى تەركىبىدىكى مىكرو ئېلېمېنت لارنىڭ بىرى بولۇپ، ياش ـ قۇرامىغا يەتكەنلەرنىڭ تېنىدە ئاران ئىككى گرام ئەتراپىدا سىنىك بولىدۇ. گەرچە ئۇنىڭ بەدەندىكى مىقدارى ئىنتايىن ئاز بولسىمۇ، ئۇنىڭ سالا ـ ھەتلىككە بولغان تەسىرى، فېرمېنتلىرىنىڭ ئىقتىدارى، ئوزۇقلۇق رولى ۋە داۋالاش ئۇنۇمى ئىنتايىن چوڭ. سىنىك بەدەندە 100 خىلدىن ئارتۇق فېرمېنتلارنىڭ ھۆجەيرىلەر ـ دىكى خىمىيىلىك رېئاكسىيىلىرىگە قاتنىشىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، ئۇ جىنسىي ئورگانلارنىڭ تەرەققىي قىلىشىدا، يارا ئېغىزلىرىنىڭ پۈتۈشى ۋە يۇقۇملىنىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا

كەم بولسا بولمايدىغان بەر خىل ئېلېمېنت.

سىنىك يەنە ئىشتىهانى ئاچىدۇ. بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ. جاراھەتلەرنىڭ ساقىيىشىنى تېزلەتىدۇ. ۋىتامىن A نىڭ بەزىنگە ئوزۇلۇشىنى ۋە ئاقسىل بىلەن بىرىكىپ كۆز ۋە بەدەننىڭ باشقا توقۇلمىلىرىغا يەتكۈزۈلۈشىنى تېزلىتىدۇ. ئەگەر بەدەندە سىنىك ماددىسى كەم بولسا ئادەمنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى كېمىيىپ كېتىدۇ. مەنىي ئىشلەپچىقىرىشى ئازىيىپ كېتىپ پەرزەنت كۆرەلمەيدۇ. تەجرىبىلەرنىڭ ئىسپاتلىشىچە، ئەگەر ئەرلەر ئالتە ئايغىچە تەركىبىدە سىنىك كەم بولغان تاماقلار بىلەن ئوزۇقلانسا بەدەن ئېغىرلىقى 10%، مەنى ئىشلەپ چىقىرىشى 30% - 40% تۆۋەنلەپ، قان تەركىبىدىكى ئەرلىك گۈرمۈنلىرى ئازىيىپ كېتىدىكەن. بۇنداق چاغدا مەلۇم مۇددەت سىنىك تەركىبى يۇقىرى بولغان يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلانسا بۇنداق ئەھۋالنى تۈزەتكىلى بولىدىكەن.

سىنىك يەنە باللار ۋە ياش - ئۆسمۈرلەرنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىنى تېزلىتىدۇ. ئۆسۈپ يېتىلىشنىڭ توختاپ قېلىشى، سۆڭەك تەرەققىياتىنىڭ تۈسقۇنلۇققا ئۇچرىشى، ئانىلىق جىنسىي ئۆسۈپ يېتىلىشنىڭ تۈلۈق بولماسلىقى، جىنسىي ئىقتىدارىنىڭ تۆۋەن بۈلۇشى، ئايالىلاردا ھەيزىنىڭ راۋان بولماسلىقى ياكى پۈتەي بۈلۇشى، تېرىنىڭ يىرىك بولۇشى، پىگمېنت ئولتۇرۇشۇپ كېتىشى، پۇراش ۋە تەم سېزىش ئىقتىدارىنىڭ يوقىلىشى قاتارلىق ھەر خىل تەبىئىي كېسەللىكلەرنىڭ كۆرۈلۈشى ئۇلارنىڭ تېنىدە سىنىك ماددىسىنىڭ كەم بۈلۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك.

هازىر يەنە بەزى يېڭى تەتقىقاتلارنىڭ نەتىجىسى شۇنى ئىسپاتلىدىكى، جىگەر ئىششىقى، جىگەر قېتىش، ناماز شام قارىغۇلۇقى قاتارلىقلار سىنىك كەملىك بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەن. بەزىلەر يەنە سىنكنىڭ راكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، قېرىلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈنۈمى بارلىقىنىمۇ تەتقىق قىلىپ چىققان. سىنىك يەنە بەدەندە ئىنسۇلىننىڭ بىرىكىشىگە قاتنىشىدۇ، شۇڭا، كىشى لەرنىڭ سىنكىنى «هاياتلىق ئۇچقۇنى» دەپ ئاتىشى ئەجەب لىنەرلىك ئەمەس.

ياش - قۇرامى ۋە سالامەتلىك ئەھۋالىغا قاراپ كىشىلەرنىڭ سىنىك ماددىسىغا بولغان ئېھتىياجى ئوخشاش بولمايدۇ. بوۋاقلار ۋە ئۆسمۈرلەرنىڭ ئۆسۈشى تېز بولغاچقا، سىنىككە بولغان ئېھتىياجىمۇ كۆپ بولىدۇ. بوۋاقلار ھەر كۈنى 0.7 مىللىگرامدىن بەش مىللىگرامغىچە، بىر ياشتىن ئۈچ ياشقىچە بولغان بالىلار بەش مىللىگرام، ئون ياشتىن 13 ياشقىچە بالىلار 13 مىللىگرام، 15 ياشتىن يۇقىرىلار، ياش - قۇرامىغا يەتكەن ئەرلەر ۋە ھەيز توختىغان ئاياللار كۈنىگە ئون مىللىگرامدىن 15 مىللىگرامغىچە سىنىك بىلەن تەمىنلىنىشى كېرەك. ئاياللار ھەيز كۆرگەنلىكى تۈپەيلىدىن، قان ۋە سىنىك ماددىسىنى يوقىتىپ تۇرىدۇ. شۇنىڭدەك ھامىلدارلىق مەزگىلدە سىنىك ماددىسىغا كۆپرەك ئېھتىياجلىق بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ مەزگىللەردە 20 - 25 مىللىگرام سىنىككە ئېھتىياجلىق بولىدۇ. ئاياللار بالا ئېمىتكەن مەزگىلدە سىنىككە بولغان ئېھتىياج تېخىمۇ ئاشىدۇ، شۇڭا، كۈنىگە 30 - 40 مىللىگرام سىنىك بىلەن

تەمىنلەنگەندە، ئاندىن بەدەنلىك فىزىئولوگىيەلىك ئېھتىياجى قاندۇرۇلغان بولىدۇ. ئۆپكە راكى بىلەن ئاغرىغانلار، يارا ۋە جاراھەتلىرى ساقايماي ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كەتكەنلەر، ئۆسۈپ يېتىلىشى ناچار بولغان بوۋاقلار، ئىشتىهاسى كەم كىشىلەر، زور مىقدارda قان يوقاتقانلار، ئۇزۇن مۇددەت ئىچى سۇرگەنلەر بولسا سىنكنى تېخىمۇ كۆپ تولۇقلىشى لازىم بولىدۇ.

سىنك گۆش، بېلىق، تۇخۇم، جىگەر، سۈت ۋە دانلىق زىرائەتلەر تەركىبىدە، شۇنداقلا قارا شېكەردە كۆپ بولىدۇ. تۇرمۇشتا تاماق ئىلغىماي، ئارىلاشما ئوزۇقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىدىغان كىشىلەردە، ئادەتتە سىنك كەملىك كۆرۈلمەيدۇ. لېكىن بەك تۇجۇپىلەپ، تاماقنىڭ ئالىي سورتىنى تاللايدىغانلاردا ئوخايلا سىنك كەملىك كۆرۈلۈپ قالىدۇ. مەسىلەن، كېپەكلىك ئۇندىكى سىنك مىقدارى ئالىي سورتلۇق ئۇندىن كۆپ بولىدۇ. قارا شېكەردە، ئاق شېكەردىكىدىن كۆپ بولىدۇ. بېلىق، جىگەر، گۆش تەركىبىدىكى سىنك ماددىسى ئوخاي ھەزىم بولىدۇ. كۆكتاتلار تەركىبىدىكى سىنك ئاسان ھەزىم بولمايدۇ، شۇڭا، گۆشنى ئاز يەيدىغان ۋە يېمەيدىغان كىشىلەردە سىنك كەملىك ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. ئىقتىسادىي ئەھۋالى ناچار، تۇرمۇش سەۋىيىسى تۆۋەن رايونلار ۋە كىشىلەر ئارىسىدىمۇ بۇ خىل ئەھۋال كۆپ كۆرۈلىدۇ، شۇڭا، ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ ھەر تەرەپلىمىلىكىگە دىققەت قىلىنىسىلا، سىنك كەملىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا بولىدۇ. ئىمكان

بولمىغاندا، مەلۇم مۇددەت سىنىك سۇلغات ئېرىتمىسىنى ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ.

گۈڭگۈرت

گۈڭگۈرت ئورگانىزمنىڭ ئاقسىل تەركىبىگە كىرىدۇ. گۈڭگۈرت بەدەنگە ئاقسىللىق ئوزۇقلار بىلەن كىرىدۇ. گۈڭگۈرت گۆش، تۇخۇم، بېلىق، باشاقلىق ئۇسۇملۇكلەر، ماش، پۇرچاق، شاپتۇل قاتارلىقلارنىڭ تەركىبىدە كۆپ بولىدۇ.

باشقىلار

ئۇنىڭدىن باشقا، ئادەم ئورگانىزمىغا خروم، مولىبدېن، ئالىيۇمىن، مارگانېتس، كوبالت قاتارلىق ئېلېمېنتلار زۆرۈر ئېھتىياجلىق بولىدۇ. گەرچە ئۇلارنىڭ مىقدارى ئىنتايىن ئاز بولسىمۇ، رولنى سەل چاغلىغىلى بولمايدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە كوبالت ۋىتامىن B_{12} نىڭ تەركىبىي قىسمى بولۇپ، ئۇنىڭ ۋىتامىن B_{12} نىڭ قان ياسىش ئىقتىدارى بىلەن زىچ مۇناسىۋىتى بار، شۇنداقلا ئۇ ماددا ئالمىشىشنى تەڭشەشكە تەسىر كۆرسىتىدۇ. يامان خاراكتېر-لىك ئۆسمىنىڭ ئۆسۈشىنى توسىدۇ. مولىبدېن نۇرغۇنلىغان پېگمېنتلارنىڭ تەركىبىي قىسمى. خروم ئىنسۇلىننى جانلاند-ۇرىدۇ. بۇلارمۇ ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلار تەركىبىدە خېلى مول بولىدۇ. ئالىيۇمىن ھايۋان ۋە ئۆسۈملۈكتىن

چىقىدىغان يېمەكلىكلەرنىڭ ھەممىسىدە بار. لېكىن، ئالىيۇمىننىڭ ئادەم بەدىنى ئۈچۈن قانچىلىك پايدىسى بارلىقى تېخى بېكىتىلمىدى. ئەمما، ياپونىيە ئالىملىرى ھائۇاقتىلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ مېڭىسىدە ئالىيۇمىن مىقدارى ئېشىپ كەتكەنلىكىنى تەكشۈرۈپ چىققان. بۇنىڭ ئالىيۇمىن قازاندا تاماق ئېتىپ يېيىش بىلەن زىچ ئالاقىسى بار ئىكەن. ئالىيۇمىن قازاندا سەي قۇرۇش قاندىكى ئالىيۇمىن مىقدارىنى ئاشۇرۇۋېتىدىغانلىقى ئۈچۈن مۇمكىنقەدەر سەي قورۇشقا تۆمۈر قازان ئىشلەتكەن ياخشى. مارگانېتس ئاقسىلىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، جىگەردە ياغ يىغىلىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بەدەننىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىنى، سۆڭەك ماددىسىنىڭ كالتسىيلىشىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئۇ باشقىلار ئۆسۈمە لۈكلەر، كۆكتات ۋە مېۋىلەردە كۆپ بولىدۇ.

ئومۇمەن، يېمەك - ئىچمەكلەرنىمىزدە ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ ھەر تەرەپلىمە ۋە كۆپ خىللىقىغا كاپالەتلىك قىلساقلا بەدىنىمىزگە ئېھتىياجلىق بولغان مىنېرال تۇزلار-نىڭ ھەممىسىگە ئېرىشەلەيمىز.

ئاش تۇزى (ناترىي خلور — NaCl)

ئاش تۇزى — ئىنسانلار مەڭگۈ ئايرىلالمايدىغان بىر يېمەكلىك بولۇپ، ئادەم بەدىنىدە كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىم ماددا. ناترىيىنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى مىقدارى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ 2.6 پىرسەنتىنى تەشكىل قىلىدۇ.

1.8 خلورنىڭ بەدەندىكى مىقدارى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ پىرسەنتىنى تەشكىل قىلىدۇ.

ناتربي خلور تەبىئەتكىمۇ كەڭ تارقالغان بولۇپ، ئۇنىڭ يەر شارىدىكى زاپىسى ئىنتايىن مول. پەقەت دېڭىز - ئوكيانلاردىكى ناتربي خلورنىڭ مىقدارىنىڭ ئۇزۇلا دېگىز سۇيىدىكى تۇز مىقدارىنىڭ 20 پىرسەنتىنى تەشكىل قىلىدۇ.

ناتربينىڭ ۋە خلورنىڭ بەدەننىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىدىكى مۇھىم رولىنى يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەنىدۇق. خلور ئادەم بەدىنىدە خلور ئىئونى شەكلىدە، ھۈجەيرە سىرتىدىكى سۇيۇقلۇق ئىچىدە تۇرىدۇ. ناتربي ھۈجەيرە ئىچىدىكى ئاساسلىق مۇسبەت ئىئون بولۇپ، ھۈجەيرىلەرنىڭ نورمال قۇرۇلمىسى ۋە ئىقتىدارىنى ساقلاشتا ئىنتايىن مۇھىم رول ئويناپدۇ. ئەگەر ئادەم بەدىنىدىن كۆپ مىقدارىدا تەر چىقىپ، كۆپلەپ تۇز يوقاتسا، شۇنداقلا ئۇنى ئۆز ۋاقتىدا تولدۇرمىسا مۇسكۇللارنىڭ سىرقىراپ ئاغرىشىنى ۋە ماغدۇرسىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەتتا ھۈشسىزلىنىپ، تارتىشىپ قېلىش، ئاشقازان كىسلاتاسى ئازلاپ كېتىش، ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق ۋە باشقا ئاشقازان كېسەللىكلىرىنى سادىر قىلىدۇ. ئەگەر كۆپ مىقدارىدا سۇ ئىچىلسىمۇ، ئوخشاشلا ئاشقازان كىسلاتاسى سۇيۇقلىنىپ كېتىپ، يۇقىرىقىدەك ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئۇنىڭدىن تاشقىرى، تۇز تاماقنىڭ تەمىنى تەڭشەيدۇ. تۇزسىز تاماق ئىبغىزغا تېتىمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ناتربي خلورنىڭ مىكروب ئۆلتۈرۈش تەسىرىمۇ بار.

ئاش تۇزى گەرچە بەدەن ئۈچۈن مۇھىم بولسىمۇ، بىراق،

ئۇ كۆپ پايدىلىق ئەمەس. پەقەت بەدەننىڭ ئېھتىياجى قامدالسىلا بولىدۇ. مېدىتسىنا ئالىملىرىنىڭ كۆرسەتمىچە، ئادەم بەدىنىنىڭ تۇزغا بولغان كۈندىلىك ئېھتىياجى ئىككى-ئۈچ گرام بولۇپ، بەدەننىڭ فىزىئولوگىيىلىك ئېھتىياجىنىڭ ھۆددىسىدىن چىقالايدۇ. بۇ ئېھتىياجنىڭ ھۆددىسىدىن تۇز قوشۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېمەيمۇ چىققىلى بولىدۇ. چۈنكى، يېڭى ياڭىيۇ، شوخلا، بېلىق ۋە ئىچىدىغان سۇنىڭ تەركىبىدىمۇ ئاز بولمىغان ناتىرىي خلور بار. پەقەت كۆپلەپ تەر چىقىشتەك پەۋقۇلئادده ئەھۋال ئاستىدا تاماقنى بىرئاز تۇزلۇق قىلسىمۇ بولىدۇ ياكى ئىچىملىكلەرگە ھەر 100 گرامغا 0.2 - 0.3 گرامدىن تۇز سېلىۋېتىپ، ئادەم بەدىنىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك ئېھتىياجىنى تولۇقلىسىمۇ بولىدۇ. نۆۋەتتە «ئادەم بەدىنى نورمىدىن ئارتۇق تۇز قوبۇل قىلسا، ئۇنىڭ بەدىنىگە پايدىسى يوق» دېگەن كۆز قاراش ئومۇملاشماقتا. مەلۇم بىر كىشى تۇزنى كۆپ يېيىشنى: «ئۆزىنى - ئۆزى، ئاستا - ئاستا ئۆلتۈرگەن بىلەن باراۋەر»، - دېگەن.

ياپونىيە مېدىتسىنا ئالىملىرى تۆۋەن (كۈنىگە ئالتە گرام) ۋە يۇقىرى (كۈنىگە 26 گرام) نورمىدا تۇز يەيدىغان كىشىلەر ئۈستىدە تەجرىبە ئېلىپ بارغان. نەتىجىدە تۇزنىڭ قانىنى ئاسانلا قويۇلدۇرۇپ، ئۈيۈتۈپ قويۇش رولى بارلىقى، تۇزنىڭ كۆپ بولۇشى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان قان ئاسان قويۇلۇپ كېتىشنىڭ تۇزنىڭ ئاز بولۇشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدىغان قان قويۇلۇپ كېتىشكە قارىغاندا ئۇچ - تۆت ھەسسە كۆپ بولىدىغانلىقى سېزىلگەن. شۇڭلاشقا،

تۇزنى كۆپ يېيىش مېڭە قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى بىلەن يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان مۇھىم بىر سەۋەبتۇر.

يەنە بەزىلەر 50 ياشلىق ئەر كىشىنىڭ كېسەللىك هالىتى بىلەن تۇز يېيىش مىقدارى ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى تەكشۈرگەندىن كېيىن تۇز يېيىش بىلەن قان بېسىمىنىڭ ئۆزلىشىشىنىڭ تېزلىرا تاناسىپ بولىدىغانلىقىنى بايقىغان. مەسىلەن، كۈندىلىك ئىستېمال قىلىنىدىغان تۇزنىڭ مىقدارى ئون گرامدىن ئاشمايدىغان بىر كىشى 50 ياشقا كىرگەندە، ئۇنىڭ يۇقىرى قان بېسىمى 140 مم سىماب تۈۋرۈكىدىن تۆۋەن بولىدۇ. ئەگەر كۈندىلىك تۇز يېيىش مىقدارى 25 گرام بولسا، ئۇ كىشى 50 ياشقا كىرگەندە ئۇنىڭ ئەڭ يۇقىرى قان بېسىمى 160 مم سىماب تۈۋرۈكى بولىدۇ. ئامېرىكىنىڭ مېدىتسىنا ئالىملىرى يېقىندا، ئاش تۇزى تەركىبىدىكى ناتريىنىڭ ئىنسانلارنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن ئىنتايىن زىيانلىق ئىكەنلىكىنى، تۇزنى ئارتۇقچە كۆپ يېيىش ئاسانلا يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقىنى كۆرسەتكەن. ئامېرىكىدا يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى بىلەن ئاغرىغان كىشىلەردىن 35 مىليونى بار. سەۋەبى يەنە شۇ تۇزنىڭ كاساپىتىدىن ئىبارەت.

بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى ۋە مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، تۇزنى چەكلەش ئاقسىل ماددىسىنى كۆپ يېيىش بىلەن سېمىز گۆشنى

كۆپ يېمەسلىك تەدبىرلىرىگە قارىغاندا تېخىمۇ مۇھىم. هازىر بەزىبىر ئېپىتسىدائىي تۇزۇمدىكى قەبىلىلەر پەقەت تەبىئىي يېمەكلىكلەر تەركىبىدىكى تۇز بىلەنلا قانائەتلىنىدۇ. ئۇلارنىڭ بەدىنىگە قوبۇل قىلىدىغان كېرەكلىك تۇز مىقدارى پەقەت ئىككى - بەش گراملا بولۇپ، ئۇلارنى يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى بىلەن ئاغرىمايدۇ، دېگىمۇ بولىدۇ. لېكىن ئۇلار «زامانىۋى تۇرمۇش» قا شۇنداق قەدەم قويۇشى بىلەن تەڭلا بەزىلىرىنىڭ قان بېسىمى دەرھال كۆتۈرۈلۈپ كېتىدۇ.

ياپونىيە مېدىتسىنا ئالىملىرى تەتقىقات ئارقىلىق تۇزلۇق يېمەكلىكلەرنى يېگۈچىلەرنىڭ ئاسانلا قىزىل مۇڭگەچ راكىغا گىرىپتار بولۇپ قالمىغانلىقىنى، گىرىپتار بولۇش نىسبىتى ئادەتتىكى كىشىلەرگە قارىغاندا 12.3 هەسسە كۆپ بولمىغانلىقىنى ئېنىقلىدى.

1981 - يىلى مۇناكونىڭ پايتەختىنى مۇناكود. چاقىرىلغان ئالتە دۆلەتتىن 500 گە يېقىن دوختۇر قاتناشقان ئىلمىي مۇھاكىمە يىغىنى مۇزاكىرە تېمىسىنىڭ مەركىزى ئاش تۇزىنىڭ يۇقىرى قان بېسىمغا هولغان تەسىرىگە قارىتىلدى. يىغىن تۇزلۇق يېمەكلىكلەرنىڭ يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىنى ئوخشاشلا كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقى ئوغرىسىدا ئومۇمىيۈزلۈك بىر پىكىرگە كەلدى. ئوتتۇرا هېساب بىلەن ئالغاندا، تۇزنى كۆپ يەيدىغان هەر بەش ئادەمنىڭ ئىچىدە بىرى يۇقىرى قان بېسىمى بىلەن ئاغرىيدۇ. دوختۇرلارنىڭ قارىشىچە، بوۋاقلار ۋە ياش - ئۆسمۈرلەر ئەڭ ياخشىسى كىچىك چېغىدىن باشلاپلا تۇز

يېمەسلىككە ئادەتلىنىشى لازىم. تۇزلۇق يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېيىش پەقەت يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپلا قالماستىن، ھەتتا يۈرەك ۋە بۆرەكنىمۇ زەخىملەندۈرىدۇ. بۈلۈپمۇ بۈۋاقلار ۋە گۆدەكلەرنىڭ بۆرىكى تېخى ۋايىغە يەتمىگەنلىكى ئۈچۈن بەدەن ئىچىمدە ناتىرىي ئارتۇقچە ساقلىنىپ قالمايدۇ، دېگىلى بولمايدۇ. نەتىجىدە ناتىرىي ۋە كالىينىڭ نىسبىتى بۇزۇلۇپ، بۆرەكنىڭ ئىقتىدارىغا تەسىر يېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تۇز يېيىشنى تىزگىنلەش لازىم. تۇزلۇق يېمەكلىكلەرنى ئاشلىق ھالىدا ئاز يېيىش، تۇزلىغان كۆكتاتنى ئاز يېيىش، تاماقتا تۇزنى ئاز سېلىش لازىم. يىللارنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئېغىز تۇزى كەم ياكى تۇزسىز يېمەكلىكلەرنى يېيىشكە ئادەتلەندۈرۈلسە، ئۇنىڭ ئىجابىي رولى كۆزگە كۆرۈنەرلىك بۈلىدۇ. مەسىلەن، تۇزسىزراق يېمەكلىكلەرنى ياخشى كۆرىدىغان ئىسكاندىنىۋۇ يىلىكلەر تۇزى كۆپ بۈلغان يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىشكە باشلىغان ۋاقىتتىن تارتىپ ئاشقازان راكى بىلەن ئاغرىغۇچىلارنىڭ سانىمۇ ئازايغان. ھازىر دوختۇرلار بالىلارنىڭ بەدىنىنى تەكشۈرگەن ۋاقىتتا ئۇلارنىڭ قان بېسىمنىڭ تۇزغا نىسبەتەن سەزگۈر ياكى سەزگۈر ئەمەسلىكىنى ئېنىقلاشنى تەشەببۇس قىلىشماقتا. بۇنىڭدىن قارىغاندا، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى دەسلەپكى باشلانغان ۋاقىتتا دىئاگنوز قويۇشقا مۇمكىن بولۇپلا قالماي، بەلكى كەلگۈسىدە ئەك ئۇنۇملۈك بولغان ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرىنىمۇ ئوتتۇرىغا قويغىلى بولىدۇ. چۈنكى بالىلىق مەزگىللەردە يېمەك - ئىچمەكلەر بولغان ئادەتلىنىشنى

ئۆزگەرتىش چوڭ ياشتىكىلەرگە قارىغاندا كۆپ ئاسانغا توختايدۇ. بۇنىڭدىن باشقا يېمەكلىكلەر سانائىتى، يېمەكلىكلەر تەركىبىدىكى تۇز مىقدارىنى ئازايتىپ، ئاممىنىڭ تۇز قوبۇل قىلىش مىقدارىنى تۆۋەنلىتىشى لازىم. بەزى مېدىتسىنا ئالىملىرىنىڭ تەلىپى بويىچە تېز پۇرسەتتە شەھەرلەردىكى ھەربىر ئادەمنىڭ كۈندىلىك تۇز نورمىسىنى ھازىرقى 20 گرام ئەتراپىدىن ئون گرام ئەتراپىغا، ھەتتا بەش گرام ئەتراپىغىچە چۈشۈرۈش بىلەن كىشىلەردە پەيدا بولىدىغان مەلۇم كېسەللىك لەرنى ئازايتىپ، ئۇلارنىڭ سالامەتلىكىنى مۇستەھكەملەش لازىم.

§7. ۋىتامىنلارنىڭ رولى

ئىنسانلارنىڭ ھاياتى ۋە سالامەتلىكى ئۈچۈن ئاقسىل، ياغ، قەنت، سۇ ۋە مىنېرال تۇزلارنىڭ قانچىلىك ئەھمىيەتكە ئىگە ئىكەنلىكىنى يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتتۇق. ئەمما ئادەم يالغۇز ئاقسىل، ياغ، قەنت، سۇ ۋە مىنېرال تۇزلارغا تايىنىپلا ھاياتلىقنى ساقلاپ قالالمىدى مۇمكىن ئەمەس. ئىنسانلار يەيدىغان ئوزۇقلۇق ماددىلار تەركىبىدە ئادەمنىڭ ياشىشى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان، ئاز مىقداردىكى مەخسۇس بىر گۇرۇپپا ماددا بار. بۇلار «ۋىتامىن» دەپ ئاتىلىدۇ.

ۋىتامىننى بىرىنچى قېتىم بۇنىڭدىن بىرەر يۈز يىل ئىلگىرى رۇس ئالىمى ن. ئى. لۇنىن تەجرىبە سۈتتىن تاپقان. پولشا خىمىكى فۇنك 1911 - يىلى گۇرۇچ

كېيىكى ۋە ئېچىتقۇدىن بىرى - بىرى كېسىلىنى داۋالايدىغان بىر خىل ماددىنى ئاجرىتىۋالغان ۋە بۇ ماددا بىلەن بىرى - بىرى كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ ئۆلگىلى ئازلا قالغان بىر كەپتەرنى داۋالاپ كۆرگەندە، كەپتەر تېزدىنلا ساقىيىپ كەتكەن. فونك بۇ ماددىدا ئازوتلۇق بىرىكمە بارلىقى ۋە بۇ ماددىنىڭ هاياتنىڭ داۋاملىشىشىدا مۇهىم رول ئويناي-دىغانلىقىنى هېس قىلىپ، بۇ ماددىغا «ۋىتامىن» دەپ نام بەرگەن. بۇنىڭدىكى «vita» لاتىن تىلىدا هايات دېگەن مەنىنى، «amin» گرېكچە ئازوتلۇق بىرىكمە دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن ۋىتامىنلار ئۈستىدە كەڭ كۆلەمدە تەتقىقات خىزمىتى قانات يايدۇرۇلۇپ، هازىرغىچە 100 خىلدىن ئارتۇق ۋىتامىن تېپىلدى ۋە ئۇلارنىڭ هەممىسىنىڭ خىمىيىۋى فورمۇلىسى ئېنىقلىنىپ سۈنئىي ئۇسۇلدا ئىشلەپ چىقىرىلىۋاتىدۇ. ئومۇمەن تەبىئىي ئوزۇق - تۈلۈك تەركىبىدە بولمىدىغان ۋە ئادەم ئورگانىزمىدىكى ماددا ئالمىشىشتا يۈز بېرىدىغان تۈرلۈك بىئوخىمىيلىك جەريانلارغا ياردەم بېرىدىغان مەخسۇس ئورگانىك ماددىلار ۋىتامىن دەپ ئاتىلىدۇ.

ۋىتامىنلاردىن بەدەنگە قۇۋۋەت هاسىل بولمايدۇ. ۋىتامىنلار ئورگانىزمنىڭ هۈجەيرە ۋە توقۇلما قۇرۇلۇشلىرىغا بەۋاستە قاتناشمايدۇ، لېكىن ئۇلار ئادەم ئورگانىزمىنىڭ نورمال هايات پائالىيىتى، ئۆسۈپ يېتىلىشى ۋە ماددا ئالمىشىش جەريانىدا كەم بولسا بولمايدىغان ماددا. تۈرلۈك يېمەكلىكلەر تەركىبىدە هەر خىل مىكرو مىقدارلىق ۋىتامىنلار بولىدۇ. ئۇلار

كۆپ خىل كېسەللىكلەرگە قارشىلىق كۆرسىتەلەيدۇ. بەزى ۋىتامىنلار كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ. بەزى ۋىتامىنلار كېسەلنىڭ ئالدىنى ئالالايدۇ. ئورگانىزمدا ۋىتامىنلار يېتىشمىگەندە ماددا ئالمىشىش توسقۇنلۇققا ئۇچراپ قالايمىقانلىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەدەندە كېسەللىك ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ. ئورگانىزمنىڭ ماددا ئالمىشىشى جەريانىدا ماددا ئالمىشىش جەريانىنى داۋانلاشتۇرىدىغان ۋە تېزلەشتۈرىدىغان ھەر خىل. فېرمېنت ۋە گورمون قاتارلىق ئالاھىدە بىر خىل ماددىلار لازىم بولىدۇ. ئەگەر بۇنداق ماددىلار بولمىسا ماددا ئالمىشىش جەريانى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. فېرمېنت ۋە گورمونلار تۈرلۈك ۋىتامىن ۋە ئۇلاردىن شەكىللەنگەن تۈرلۈك مۇرەككەپ ماددىلاردىن پەيدا بولغان، شۇڭا، ۋىتامىنلار ئادەم ھاياتىنىڭ داۋاملىشىشىدا مۇھىم رول ئوينايدۇ، كەم بولسا بولمايدۇ، دەيمىز.

ۋىتامىنلار ئۆزىنىڭ فىزىكىلىق ۋە خىمىيىلىك خۇسۇسىيىتىگە ئاساسەن سۇدا ئېرىيدىغان ۋىتامىنلار ۋە ياغدا ئېرىيدىغان ۋىتامىنلار دېگەن ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ؛ سۇدا ئېرىيدىغانلىرى: ۋىتامىن B گۇرۇپپىسىدىكىلەر ۋە ۋىتامىن C قاتارلىقلار؛ ياغدا ئېرىيدىغانلىرى: ۋىتامىن A، D، E، K قاتارلىقلار.

ۋىتامىنلارنىڭ ئادەم ئۈچۈن كېرەك بولىدىغان مىقدارى ئاز بولسىمۇ، ئۇنىڭ فىزىئولوگىيىلىك رولى ناھايىتى چوڭ. ۋىتامىنلار يېتىشمەسلىكتىن ۋىتامىنلارنىڭ يېتىشمەسلىك كېسىلى كېلىپ چىقىدۇ. ۋىتامىنلار يېتىش

مەسلىكىنىڭ مۇھىم سەۋەبلىرى تۆۋەندىكىچە:

(1) ئوزۇقلۇق ماددىلىرىدا ۋىتامىن ماددىسىنىڭ كەم بولۇشى؛

(2) ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ مەلۇم كېسەللىكلىرى تۈپەيلىدىن، ۋىتامىنلارنىڭ سۈمۈرۈشىنىڭ يېتەرسىز بولۇشى؛

(3) ئۆسۈۋاتقان، ھامىلدار بولغان، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغان چاغلاردا، يۇقۇملۇق كېسەللەر بىلەن ئاغرىغاندا، بەدەننىڭ ۋىتامىنلارغا بولغان ئېھتىياجى كۆزگە كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە ئاشىدىغان بولسىمۇ، ئاشۇنداق چاغلاردا تەمىنلىنىدىغان ۋىتامىنلار مىقدارىنىڭ ئاشۇرۇلماسلىقى نەتىجىسىدە، ۋىتامىنلار يېتىشمەسلىك كېسىلى كېلىپ چىقىدۇ.

ئادەملەرنىڭ ۋىتامىنلارغا بولغان ئېھتىياجىنى مۇتلەق ھالدا بېكىتىپ قويۇشقا بولمايدۇ. چۈنكى، ۋىتامىنلارنىڭ بولغان ئېھتىياج ھەر كىشىنىڭ يېشىغا، ساغلاملىقىغا، شۇغۇللىنىدىغان ئىشقا، ئوزۇقلۇقىنىڭ تۈرىگە ۋە مىقدارىغا باغلىق بولىدۇ، شۇڭا، ھاياتلىقنىڭ ئالاھىدە پەيتلىرىدە، ۋىتامىنلارنى مۇۋاپىق مىقداردا تولۇقلاپ تۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. مەسىلەن، ئادەم تۇغۇلۇپ تۆت ئايلىقتىن 18 ئايلىققىچە بولغان ئارىلىقتا ۋىتامىن D زۆرۈر بولىدۇ. ئادەم ئۆسۈش مەزگىلىدە ۋىتامىن A ۋە ۋىتامىن D كېرەك بولىدۇ. ھامىلدارلىق ۋە بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە ۋىتامىن B_6 ۋە ۋىتامىن B_{12} ھەم يوپۇرماق كېسىلاتاسى لازىم بولىدۇ. ئادەم ھەربىر تەنى كۆپەيگەندا ۋىتامىن

B كۆپرەك لازىم بولىدۇ. ئادەم قېرىلىق مەزگىلىگە بارغاندا ۋىتامىن B_{12} لازىم بولىدۇ. تۆۋەندە ۋىتامىنلارنىڭ ھەر بىر تۈرىنىڭ رولى ئۇستىدە ئايرىم توختىلىمىز:

ۋىتامىن A

ۋىتامىن A كۆزنىڭ قۇرۇشىغا قارشى ۋىتامىن ياكى ئۆستۈرگۈچى ۋىتامىن دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ۋىتامىن A ياغدا ئېرىيدىغان ۋىتامىنلارغا مەنسۇپ بولۇپ، ۋىتامىن A_1، A_2، A_3 دەپ ئۈچ خىلغا ئايرىلىدۇ. ئىنسانلار ئۈچۈن كۆپرەك ئەھمىيەتلىكى ۋىتامىن A_1، بۇ ۋىتامىننىڭ ئەڭ زور فىزىئولوگىيىلىك رولى بەدەننىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى ئېپىتېلىيە توقۇلمىلىرىنى نورمال ھالەتتە ساقلاپ تۇرۇشتىن ئىبارەت. شۇنىڭ بىلەن بىللە ئۇ تېرە توقۇلمىلىرىنى يېڭىلىدۇرۇش رولىنى ئويناپىدۇ ۋە ئورگانىزمنىڭ يۇقۇملىنىشىغا قارشى كۈرەش قىلىش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرىدۇ. بۇ ۋىتامىن ئىنسانلارنىڭ نورمال كۆچىنى ساقلاش ۋە تېرە ئۈستى ھۈجەيرە، توقۇلمىلارنىڭ ئۆسۈشى ۋە تەرەققىياتى جەريانىدىكى مۇھىم ماددا بولۇشتىن تاشقىرى، راكنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىمۇ مۇھىم رول ئويناپىدۇ. ھايۋاناتلار ئۈستىدە ئېلىپ بېرىلغان تەجرىبىلەردىن قارىغاندا، ۋىتامىن A تولۇق بېرىلگەندە خىمىيىۋى ماددىلار ۋە ۋىرۇسلار كەلتۈرۈپ چىقارغان ئۆسمىلەرنىڭ ئۆسۈشى تورمۇزلانغانلىقى، ھەتتا بەزى ئۆسمىلەرنىڭ يوقالغانلىقى مەلۇم بولغان. ئادەملەردە

كۆرۈلگەن مەلۇم تۇرۇندىكى نۇقتىلىق ھۈجەيرە راكىغا ۋىتامىن A كىسلاتاسىنى ئىشلەتكەندە شۇ تۇرۇندىكى راك يوقالغان. نۇرغۇن تەتقىقاتلار ۋە تەكشۈرۈش نەتىجىلىرى راكنىڭ پەيدا بولۇشى ۋىتامىن A نىڭ بەدەنگە كىرگەن مىقدارىنىڭ ئاز - كۆپلۈكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىدى. تېرە توقۇلمىلىرى تەركىبىدە ۋىتامىن A كەم بولسا ھۈجەيرىلەرنىڭ كۆپىيىشى ۋە ئۆسۈپ يېتىلىشى توسالغۇغا ئۇچراپ، راك پەيدا بولۇشنىڭ ئاساسىغا ئايلىنىپ قالىدىكەن. كىشىلەردە پەيدا بولغان ھەرخىل يامان سۈپەتلىك ئۆسمىلەر 10 - 20 يىل ۋاقىت ئىچىدە قېتىش، ئۆزگىرىش، چوڭىيىش باسقۇچلىرىدىن كېيىن راكقا ئۆزگىرىدۇ. ئەگەر مۇنداق ئۆسمىلەر سېزىلگەن ھامان، مۇۋاپىق مىقداردا ۋىتامىن A ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، تېرە توقۇلمىلىرىدىكى راك ھۈجەيرىلىرىنىڭ پەيدا بولۇش ۋە كۆپىيىشىنى توسقىلى، راك ھۈجەيرىسىگە ئۆزگىرىش ئالدىدا تۇرغان ھۈجەيرىلەرنى نورمال ھۈجەيرىلەرگە ئايلاندۇرغىلى، نورمال ھۈجەيرىلەرنىڭ راكقا پەيدا قىلغۇچى ماددىلارغا بولغان قارشىلىقىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ. بەزى تەجرىبىلەر ۋىتامىن A نىڭ ئاشقازان، ئۇچەي، بۆرەك، بالىياتقۇ بوينى ۋە تېرە راكلىرىدىن ساقلىنىشتىمۇ رولى بارلىقىنى ئىسپاتلىدى. ئەنگلىيە ۋە ياپونىيەدىكى تەتقىقات ئورۇنلىرىنىڭ تەكشۈرۈشلىرىدە ئىسپاتلىنىشىچە، ۋىتامىن A بىلەن ئوزۇقلىنىشى كەم بولغانلارنىڭ ھەر خىل راكقا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى

ۋىتامىن A بىلەن تولۇق ئوزۇقلانغانلارنىڭكىدىن يىغىرىم ھەسسە يۇقىرى چىققان.

ئادەم ئورگانىزمى كۈنىگە 5000 خەلقئارا بىرلىك ۋىتامىن A غا ئېھتىياجلىق بولىدۇ. ئەگەر ئوزۇقلۇقتىن بەدەنگە كىرگەن ۋىتامىن مىقدارى يۇقىرىقىدىن كەم بولۇپ قالسا ۋە بۇ كەملىك ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشسا، دەسلەپ تېرە قۇرۇپ يىرىكلىشىدۇ، ئاندىن كاسا ۋە بىلەكلەرنىڭ ئالدىنقى تەرىپى، قورساق، دۈمبە، بويۇنلارنىڭ تېرىسى مۈڭگۈزلىشىپ يىرىكلىشىدۇ ۋە پىگمېنتلار ئولتۇرۇپ قالىدۇ. نەتىجىدە تېرە خۇددى پاقا تېرىسىدەك بولۇپ قالىدۇ. بەدەندىكى بارلىق ئەزالارنىڭ، جۈملىدىن، نەپەس يوللىرى، ھەزىم قىلىش يوللىرى ۋە باشقىلارنىڭ ئېپتىلىيە توقۇلمىلىرى مۈڭگۈزلىشىپ، يۇقۇملىنىشقا نىسبەتەن قوغدىنىش قابىلىيىتىنى يوقىتىپ قويىدۇ. كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى تۆۋەنلەيدۇ. بۆرەك جامى ۋە دوۋساقلارنىڭ ئېپتىلىيە ھۈجەيرىلىرى تۆكۈلۈپ، شۇ ئورۇنلاردا تاش پەيدا بولۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

ۋىتامىن A كۆز ئۈچۈنمۇ مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە، ۋىتامىن A كۆز نۇرى كۆرۈش جەريانىدىكى قۇۋۋەت ئۆزگىرىشىنىڭ بىئولوگىيىلىك بىرىكىش جەريانىغا قاتنىشىدۇ. ۋىتامىن A يېتىشمەسە ياش بېزىنىڭ ياش ئىشلەشى ئازىيىپ كېتىپ كۆز قۇرۇيدۇ. كۆزنىڭ مۈڭگۈز پەردىسى يۇمشاپ كېتىدۇ ۋە يارا بولىدۇ. كۆزنىڭ شىللىق پەردىلىرى قۇرغاقلىشىدۇ. مانا بۇ «كۆز قۇرۇش كېسىلى» دېيىلىدۇ. نەتىجىدە كۆزنىڭ كۆرۈش

كۆچى ئاجىزلاپ نامازشام قارىغۇسى كېسىلى كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ۋىتامىن A جىنسىي ئورگانلارنىڭ نورمال خىزمىتى ۋە سۆڭەكلەرنىڭ ئۆسۈشى ئۈچۈنمۇ مۇھىم رول ئويناپدۇ. باللىق چاغلاردا ۋىتامىن A يېتىش ھەسسە ئۆسۈش توختايدۇ.

ۋىتامىن A سېرىق ماي، بېلىق يېغى، تۇخۇم سېرىقى، جىگەر قاتارلىقلاردا كۆپ بولىدۇ. سەي - كۆكتاتلار تەركىبىدە ۋىتامىن A بولمايدۇ. ئەمما، كاروتىن (سەۋزە ماددىسى) دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل ماددا بار. بۇ ماددا بەرىنچى قېتىم سەۋزىدىن تېپىلغانلىقى ئۈچۈن شۇنداق ئاتالغان. كاروتىن بەدەنىدىكى خېمىيىلىك رېئاكسىيىلەر جەريانىدا، ئادەمنىڭ جىگىرى ۋە ئىنچىكە ئۈچەيدە ۋىتامىن A غا ئايلىنىدۇ. كاروتىننىڭ بىر سوتكىلىق نورمىسى بەش مىللىگرام بولۇپ، ئادەتتە سەۋزە، شوخلا، كاۋا، كۈدە، مۇچ، سۈت، قىزىل بۇداش، بېدە، تاتلىق ياكىيۇ (خۇكشۇ)، تۇرۇپ، ئالما، ئۆرۈك، تېرىق ۋە قوناق قاتارلىقلاردا كۆپ بولىدۇ. لېكىن ئىستېمال قىلىنغان كاروتىن مىقدارى بەك كۆپ بولۇپ كەتسە، ئېھتىياجلىق ۋاقتىدا ۋىتامىن A غا ئايلىنالمايلا قالىدۇ، شۇڭا، ئۇزۇقلۇق ماددىلار مىقدارى نورمال بولغىنى ياخشى. ئادەتتە ھەپتىدە بىر قېتىم ھايۋانات جىگىرى (100 گرام جىگەردە 4.0 مىلگ خەلقئارا بىرلىك ۋىتامىن A بولىدۇ) ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم 100 گرام سەۋزە (110 گرام سەۋزىدىكى كاروتىن مىقدارى 10 مىلگ خەلقئارا بىرلىك ۋىتامىن A غا تەڭ) ئىستېمال قىلىنسا، بەدەن

ئىسكۈ ۋىتامىن A غا بېرىلغان ئىھتىياجى قامدىلىدۇ. ۋىتامىن A نى تولۇقلاش ئۈچۈن بىلىق يېغى ياكى ۋىتامىن A پىلۇلىنى زېرەكتىن ئارتۇق ئىچىۋىلىشتىن ئىھتىيات قىلىش كېرەك. چۈنكى، قالايمىقان ئىستېمال قىلىشتىن زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىدۇ.

ۋىتامىن D

ۋىتامىن D راختقا قارشى ۋىتامىن دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ۋىتامىن D گۇرۇپپىسىدىكى ۋىتامىنلار ۋىتامىن D_1، D_2، D_3، D_4، D_5 لەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ ۋىتامىنلار يۇقىرى تېمپېراتۇرىغا چىدامىلىق بېلۇپ ياغلاردا ياخشى ئېرىيدۇ. ۋىتامىن D بەدەندە كالتسىي بىلەن فوسفورنىڭ ئالمىشىشىنى تەڭشەپ تۇرۇش رولىغا ئىگە بېلۇپ، بۇ ۋىتامىن ئاساسەن كالتسىي بىلەن فوسفورنىڭ سۆڭەكلەرگە چۆكۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ ھەم كالتسىينىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى تېزلەشتۈرۈپ، فوسفورنىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشىنى ئازايتىدۇ ۋە شۇ ئارقىلىق سۆڭەكنىڭ نورمال ئۆسۈشىنى تەمىنلەيدۇ.

ۋىتامىن D يېتىشمىگەندە سۆڭەكلەرنىڭ كالتسىيلىشىش تېلۇق بېلىمايدۇ. بالىلاردا ۋىتامىن D يېتىشمەسە بالىلارنىڭ راخىت كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بالىلارنىڭ باش سۆڭىكى يۇمشاپ، شەكلى چاسا بېلۇپ قالىدۇ. بېشىدىكى ئالدىنقى بۇلاقچىسى ۋاقتىدا پۈتمەيدۇ. تۆش سۆڭىكىنىڭ يېنىدا مارجانغا ئوخشاش مېنە كىچىلەر

پەيدا بولىدۇ. كۆكرەكنىڭ شەكلى تېخۇنىڭ كۆكرىكىدەك بولۇپ قالىدۇ. ئومۇرتقا سۆڭەكلىرى ئارقا ۋە يان تەرەپكە دوكلىشىدۇ. پۇتى ئىنچ مايماق ياكى تاش مايماق پەلچۇك بولۇپ قالىدۇ. داس سۆڭمكى تارىيىدۇ. پۇت - قېرىل سۆڭەكلىرىنىڭ شەكلى ئۆزگىرىدۇ. كالتسىينىڭ چىش توقۇلمىلىرىغا تولۇق تېپىلىنالماسلىقى سەۋەبىدىن چىشنىڭ كېچىكىپ چىقىشى ۋە قىڭغىر - سىڭغىر چىقىشى كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە باللارنىڭ قان ئازلىق كېسىلىگە دۇچار بولۇپ قېلىشى، پاكار بولۇپ قېلىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

چوڭلاردا ۋىتامىن D يېتىشمىگەندە، سۆڭەك يۇمشاپ كېتىش كېسىلى كېلىپ چىقىدۇ. ھامىلدارلىق ۋە بالا ئېمىتىۋاتقان مەزگىللەردە بوۋاق ئانىسىدىن كۆپ مىقدارda كالتسىينى سۈمۈرۈۋالىدىغانلىقى ئۈچۈن سۆڭەك يۇمشاش كېسىلى ئەرلەرگە نىسبەتەن ئاياللاردا كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. سۆڭەك يۇمشاپ كەتكەنلەرنىڭ پۇت - قوللىرى ئاغرىيدۇ. بەزىدە پۇت - قول تارتىشىپ قالىدۇ. ئومۇرتقا تۈۋرۈكى، كۆكرەك قەپىزى ۋە داس سۆڭمكىگە ئوخشاش ئورۇنلارنىڭ شەكلى ئۆزگىرىدۇ.

ياشانغانلاردا ۋىتامىن D يېتىشمىگەندە، سۆڭەك ماددىسى شالاڭلىشىپ كېتىدىغانلىقى ئۈچۈن، سۆڭەك ئۆزلۈكسىز سۇنۇپ كېتىدۇ ياكى ئاسان سۇنىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

چوڭلار سوتكىسىغا 500 خەلقئارا بىرلىك، ئۆسۈپ تۇرغان بالىلار سوتكىسىغا 500 - 800 خەلقئارا بىرلىك ۋىتامىن D غا ئېھتىياجلىق بولىدۇ. ۋىتامىن D جىگەردە

ساقلىنىدىغان بولغانلىقتىن، بېلىق جىگەرىدىن ياسالغان بېلىق يېغىدا ۋىتامىن D نىڭ مىقدارى كۆپ بولىدۇ، شۇڭا، بىر قوشۇق بېلىق يېغىدا 400 خەلقئارا بىرلىك ۋىتامىن D بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ۋىتامىن D سۈت، خام قايماق، تۇخۇم سېرىقى، سېرىق ماي قاتارلىقلاردىمۇ كۆپ بولىدۇ.

ئادەملەرنىڭ تېرىسىدە بىرخىل ياغسىمان ماددا بار بولۇپ، كۈن نۇرى تەسىرىدە بۇ خىل ماددا ۋىتامىن D غا ئايلىنىدۇ، شۇڭا، ئۇششاق بالىلارنى پات - پات ئاپتاپقا قاقلاپ تۇرۇش كېرەك. گەرچە ياخشى ئوزۇقلانغان بولسىمۇ، ئاپتاپتا يۈرگەن بالىلار ئوڭايلا راخىت كېسىلى بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە بالىلارغا كالتسىي قوشۇلغان دورىلارنى يېگۈزگەندە چوقۇم ۋىتامىن D بىلەن ياكى بېلىق يېغى بىلەن قوشۇپ يېگۈزۈش كېرەك. بولمىسا كالتسىي بەدەنگە ئۆزلەشمەي تەرەت بىلەن چىقىپ كېتىۋېرىدۇ.

ۋىتامىن B

ۋىتامىن B گۇرۇپپىسىدىكى ۋىتامىنلار ئىنسانلارنىڭ سالامەتلىكى ۋە ئىش قابىلىيىتىنى ساقلاش ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم. B گۇرۇپپىسىدىكى ۋىتامىنلار، ۋىتامىنلار ئىچىدىكى ئەڭ چوڭ بىر گۇرۇپپا بولۇپ، ھازىرغىچە ۋىتامىن B_1 دىن تارتىپ ۋىتامىن B_{12} گىچە ئون نەچچە خىل ۋىتامىن

تېپىلدى. ئۇلارنىڭ ھەممىسى ئادەم ئورگانىزمى ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

ۋىتامىن B_1

ۋىتامىن B_1 سۇدا ياخشى ئېرىيدۇ. ئىسسىقتا، كىسلاتاغا چىداملىق كېلىدۇ. لېكىن ئىشقارلىق شارائىتتا ئوڭاي بۇزۇلىدۇ. ۋىتامىن B_1 قەنتلەرنىڭ بەدەندىكى مادداۋ ئالماشىشىدا چوڭ رول ئويناش بىلەن قەنتنىڭ بەدەنگە ئۆزلىشىشىدە نېرۋا ئۇچلىرىنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقىنىڭ نورمال بولۇشىدا مۇھىم رول ئويناپىدۇ. نېرۋا سىستېمىسىنى ھالسىزلىنىشتىن ۋە ھېرىشتىن ساقلايدۇ، شۇڭا، ۋىتامىن B_1 نى «ئىدراك ۋىتامىنى» دەپمۇ ئاتايدۇ، ۋىتامىن B_1 نىك تەركىبىدە ئالتۇن، گۈڭگۇرت ماددىسى بولىدۇ.

ئورگانىزمدا ۋىتامىن B_1 يېتىشمىگەندە بىرى - بىرى كېسىلى ۋە نېرۋا يالۇغلىنىش كېسەللىكى كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق كېسەل بىلەن ئاغرىغان كىشىنىڭ ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەيدۇ؛ نېرۋىلىرى ئاسان چارچايدۇ؛ مۇسكۇللىرى بوشىشىپ ئاسانلا كۈچىدىن قالىدۇ؛ پۇتۇن گەۋدىسىدە تىتىرەك پەيدا بولىدۇ؛ پۇت - قوللىرىنىڭ سېزىمى ئاجىزلايدۇ ۋە يوقلىدۇ؛ بۆرەك ۋە قان تومۇرلار-نىڭ خىزمىتى بۇزۇلىدۇ؛ ئەتراپ نېرۋىلىرى ۋوسپالىنىيلىنىدۇ؛ ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ؛ ئۈيقۇسى كەم بولىدۇ؛ قىزىيدۇ؛ پۇتنىڭ مۇسكۇللىرى قەدەم باسقاندا ئاغرىيدۇ؛ مۇسكۇللىرى قورۇلۇپ (يىگلەپ)، كېچىكلەپ كېتىدۇ؛ بارا - بارا

پالەچ بولۇپ قالىدۇ. ۋىتامىن B_1 يېتىشمىگەندە يەنە مېڭە توقۇلمىلىرىنىڭ كىسلورود بىلەن تەمىنلىنىشى توسالغۇغا ئۇچرايدۇ. ئاقسىلىنىڭ بەدەنگە ئۆزلىشىشى تۆۋەنلەيدۇ. نەتىجىدە كېسەل بولغۇچى ئورۇقلاپ كېتىدۇ ياكى ئىششىپ كېتىدۇ. بىرى-بىرى كېسىلى كىشىلەرنىڭ كۆپىنچە ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال تارىختا كۆپ كۆرۈلگەن.

ئادەم ئورگانىزمىغا بىر سۇتكىدا ئىككى - ئۈچ مىللىگرام ۋىتامىن B_1 ئېھتىياجلىق بولىدۇ. ۋىتامىن B_1 ئېچىتقۇدا، قارا ئاشلىقلاردا، كېپەكلىك ئۇندا، بۇغداي ۋە گۈرۈچ نىڭ كېپىكىدە، چۈجگۈن قۇناق ۋە كۆممىقۇناقتا، ماش، پۇرچاقلاردا، خاسىڭ، ئورۇق گۆش، توخۇ گۆشى، جىگەر، بۆرەك قاتارلىقلاردا كۆپ بولىدۇ. شۇنى ئېيتىپ ئۆتۈش زۆرۈركى، بۇغداي ئۇنى ۋە گۈرۈچنىڭ ئالىي سورتلىرىدا ۋىتامىن B_1 بولمايدۇ، شۇڭا ئالىي ئۇن ۋە گۈرۈچنى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلماسلىق لازىم. تېرىغىنا (سۇدا) بىرخىل ئىشقار بولغاچقا، ۋىتامىن B_1 نى زىيانغا ئۇچرىتىدۇ.

ۋىتامىن B_2

ۋىتامىن B_2 ئىسسىققا چىداملىق كېلىدۇ. ئەمما، كۇن نۇرى ۋە ئىشقار تەسىرىدە ئوڭاي بۇزۇلىدۇ. بۇ ۋىتامىن ئورگانىزمىڭ ماددا ئالمىشىش جەريانىدىكى كۆپلىگەن فېرمېنتلارنىڭ تەركىبىي قىسمى بولۇپ، ئامىنو كىسلاتالار-

نىك ئوكسىدلىنىشىغا ياردەم قىلىدۇ ۋە بەدەننىڭ ياغ ئالمىشىشىدىمۇ مۇھىم رول ئويناپىدۇ. شۇنداقلا ئادەمنىڭ كۆرۈش ئىقتىدارىنى نورمال ھالەتتە ساقلاش جەھەتتىمۇ رولى بار.

ۋىتامىن B_2 يېتىشمىگەندە ياغنىڭ سەرپ بولۇش جەريانى بۇزۇلىدۇ. ئىشتىها ناچارلايدۇ. ئېغىز ئەتراپى، تىل، جاۋغاي قاتارلىق جايلاردا يالليۇغلىنىش، چاقا چىقىش ھادىسىسى كۆرۈلىدۇ. جاۋغاي ۋە كالپۇكنىڭ شىللىق پەردىلىرى قۇرۇيدۇ، يېرىلىدۇ. بەزىدە تېرىنىڭ كەڭ دائىرىدە يالليۇغلىنىشى يۈز بېرىدۇ. كۆزنىڭ شىللىق پەردىلىرى يالليۇغلىنىدۇ. كۆزنىڭ مۈڭگۈز پەردىسىدىكى قان تومۇرلار كۆپىدۇ. نەتىجىدە كۆز يورۇقتىن قورقىدىغان، سانجىپ ئاغرىيدىغان بولۇپ قالىدۇ.

ئادەم ئورگانىزمى بىر سوتكىدا ئىككى مىللىگرام ۋىتامىن B_2 گە مۇھتاج بولىدۇ. ۋىتامىن B_2 گۆش، جىگەر، بۆرەك، تۇخۇم، سۈت، لوۋى، خاسىڭ، قارا موگۇ، قىزىل بۇداش ۋە سەي ـ كۆكتاتلار تەركىبىدە كۆپ بولىدۇ.

ۋىتامىن B_3

ۋىتامىن B_3 ئورگانىزمنىڭ B گۇرۇپپىسىدىكى ۋىتامىنلارنى ئۆزلەشتۈرۈشىگە ياردەم قىلىدۇ. ۋىتامىن B_3 ھەممە يېمەكلىكلەردە بار بولغاچقا، ئادەتتە ئورگانىزمدا ۋىتامىن B_3 يېتىشمەسلىك ئەھۋالى يۈز بەرمەيدۇ.

ۋىتامىن B_1

ۋىتامىن B_1 ۋىتامىن PP ياكى نىكوتىن كىسلاتاسى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ۋىتامىن PP دەپ ئاتىلىشىنىڭ سەۋەبى، PP دېگەن ئىككى ھەرپ لاتىنچە «پىللاگرانىڭ ئالدىنى ئالغۇچى» دېگەن خەتنىڭ ئىككى باش ھەرپىنى كۆرسىتىدۇ.

ۋىتامىن B_1 ئورگانىزمنىڭ ماددا ئالمىشىش جەريانىدىكى بىئولوگىيىلىك ئوكسىدلىنىش - ئوكسىدسىزلىنىش پائالىيىتىدە بىرخىل فېرمېنتنىڭ تەركىبىي قىسمى بولۇپ، ھۈجەيرىلەر ئارا ھىدروگېن توشۇشتەك مۇھىم رول ئوينايدۇ. ۋىتامىن B_1 ئورگانىزمنى بىرمۇنچە تېرە، لېرۋا، مەيدە ۋە ئۇچەي كېسەللىكلىرىدىن ساقلايدۇ. قان تومۇرلارنى كېڭەيتىدۇ. ۋىتامىن B_1 سۇدا ياخشى ئېرىيدۇ. ئىسسىقتا چىداملىق كېلىدۇ. ۋىتامىن B_1 يېتىشمەسلىكتە لېرۋا سىستېمىسىنىڭ نورمال پائالىيىتى بۇزۇلىدۇ. نەتىجىدە باش ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق، تېرىككەكلىك، ئۇلتۇغاقلىق، ئۆزىنى يوقىتىپ قويۇش، مۇسكۇللارنىڭ زەئىپلىشىشى قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ۋىتامىن B_1 يېتىشمەگەندە پىللاگرا كېسىلى (چالاش كېسىلى، خەلق ئىچىدە قارا تەمرەتكە دەپ ئاتىلىدىغان كېسەللىك) پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەلدە تېرىگە قىزىل داغ چۈشىدۇ. تېرە يېرىلىپ، پوستەك ئۆرلەپ قوپاللىشىدۇ. قول ئۇستى، تاپان، بويۇن، كۆكرەك ۋە باشقا بەدەننىڭ ئوچۇق جايلىرىغا تېرە يالۇغى ياكى قاسراقلار پەيدا بولىدۇ. ئېغىز، تىل قاتارلىق جايلاردىمۇ

يالليۇغلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. ئاشقازان ۋە ئۇچەي يوللىرىنىڭ نورمال پائالىيىتى بۇزۇلۇپ، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىپ، ئىچى سۇرۇپ كېتىدۇ. ئىچ سۇرۇش كۈنىمگە تۆت ـ بەش قېتىم تەكرارلىنىدۇ. يېگەن ـ ئىچكەن نەرسىلىرى بەدەنگە سۈمۈرۈلمەيدۇ. نېرۋا سىستېمىسىنىڭ پائالىيىتى قالايمىقانلىشىپ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەشىدۇ. روھىي ھالىتى تۆۋەنلەيدۇ. ئەقلىيدىن ئازىدىغان بولۇپ قالىدۇ. كېسەل ئېغىرلاشقاندا ئادەمنى ئۆلتۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن.

چوڭلار بىر سوتكىدا 15 ـ 20 مىللىگرام، بالىلار بولسا 15 مىللىگرام ۋىتامىن B_1 كە ئېھتىياجلىق بولىدۇ. قوناقنى ئاساسىي ئوزۇق قىلىپ يەيدىغان ئورۇنلاردا ۋىتامىن B_1 نى تولۇقلاپ تۇرۇشقا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. چۈنكى، قوناق تەركىبىدە گەرچە ۋىتامىن B_1 مىقدارى يېتەرلىك دەرىجىدە بولسىمۇ، لېكىن ئۇنى ئادەم ئورگانىزمى پارچىلىيالمايدىكەن. پەقەت قوناق ئۇنىغا 0.6% مىقداردا تورغىنا قوشۇلغاندىلا ئۇنىڭ تەركىبىدىكى ۋىتامىن پارچىلىنىپ بەدەن تەرىپىدىن سۈمۈرۈلىدىكەن. ۋىتامىن B_1 گۈرۈچ، بۇغداي كېپىكى، ئورۇق گۆش، جىگەر، بۆرەك، سۈت، تۇخۇم، سېرىق ماي، چامغۇر، پۇرچاق، خاسىڭ ۋە سەي ـ كۆكتاتلاردا كۆپ بولىدۇ.

ۋىتامىن B_1

ۋىتامىن B_1 سۇدا ئاسان ئېرىيدۇ. كىسلاتا ۋە ئىشقارلارغا چىدامليق كېلىدۇ، لېكىن يورۇقلۇقنىڭ تەسىرىدە

بۇزۇلىدۇ. ۋىتامىن B_6 ئاقسىل ئالمىشىشقا قاتنىشىدۇ، شۇنداقلا ئۇ ئىنسۇلىننى ئىشلەپ چىقىرىدىغان ئاساسىي تەركىبلەرنىڭ بىرى، شۇڭا، ۋىتامىن B_6 قان تەركىبىدىكى قەنتنىڭ نورمال هالەتتە ساقلىنىپ تۇرۇشىدا مۇهىم رول ئوينايدۇ. ئۇنىڭ مۇشۇ رولى بولغانلىقى ئۈچۈن، قەنت سىيىش كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالالايدۇ ۋە ساقايتىشتا بەلگىلىك رول ئوينايدۇ. ۋىتامىن B_6 يەنە ئاقسىل ئالمىشىشقا قاتنىشىپ، ئاقسىل ئالمىشىشنىڭ نورمال ريتىمدا بولۇشى ئۈچۈن، ئىشەنچلىك ئىمكانىيەت يارىتىپ، هۈجەيرىلەرنىڭ ئىقتىدارىنى نورمالالاشتۇرۇپ بەرگەنلىكى ئۈچۈن، هۈجەيرىلەرنىڭ راك هۈجەيرىسىگە ئايلىنىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ۋىتامىن B_6 يېتىشمىگەندە، قان ئازلىق، هەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى، تېرىنىڭ سۈيۈلۈشى، چاچ چۈشۈش قاتارلىق ئالامەتلەر يۈز بەرگەندىن، سىرت، ئاقسىل ئالمىشىشقا تەسىر يەتكەنلىكى تۈپەيلىدىن بەدەندىكى گۈڭگۈرتىلۈك ئامىنو كىسلاتاسى سىستىن ئىسسىملىك ماددىغا پارچىلىنىدۇ. سىستىن قان تومۇرلارنىڭ دىۋارىغا ئولتۇرۇپ، قان تومۇرلارنىڭ ئۇماچقا ئوخشاش قېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر بەدەن ۋىتامىن B_6 بىلەن تولۇق تەمىنلىنەلمىسە، سىستىن زەهەرسىزلىنىپ قوشۇمچە قالدۇقلارغا ئايلىنىدۇ.

دوختۇرخانىلاردا ۋىتامىن B_6 تابلېتكى بىلەن قەنت سىيىش كېسىلى خاراكتېرلىك نېرۋا تېسىلغۇسى، قەنت سىيىش كېسىلى خاراكتېرلىك كۆز پەردە ۋوسپالىنىيسى، قەنت سىيىش

كېسىلى كەلتۈرۈپ چىقارغان قان تومۇرلارنىڭ بۇزۇلۇشى، ئاشقازان، ئۈچەي سىپازمىلىرى، قۇسۇش ۋە ھامىلىدارلىقتىكى رېئاكسىيىلىك قۇسۇشنى، كۆڭۈل ئاينىشنى، چاچ چۈشۈش ۋە تاجىسىمان ئارتېرىيىنىڭ ئۇماچسىمان قېتىشىدىن كېلىپ چىققان يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ.

ئادەم ئورگانىزمى بىر سوتكىدا ئىككى مىللىگرام ۋىتامىن B_6 گە موھتاج بولىدۇ. ۋىتامىن B_6 جىگەر، بۆرەك، يۈرەك، بېلىق، قىچا، ياڭاق، گۆش، پالەك، سېرىق پۇرچاق، دادۇر، سۈت، ئېچىتقۇ، بۇغداي كېپەكى، بۇغداي، ئارپا، كۆممىقوناقلار تەركىبىدە كۆپ بولىدۇ.

ۋىتامىن B_{11}

ۋىتامىن B_{11} يوپۇرماق كىسلاتاسى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ۋىتامىن M دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ ۋىتامىن سۈدا ئېرىيدۇ. كىسلاتالىق ئېرىتمىدە، ئىسسىقتا، يورۇقلۇق تەسىرىدە ئوڭاي بۇزۇلىدۇ. ئۇ قىزىل قان دانچىلىرىنىڭ يېتىلىشىگە ياردەم بېرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قان ئازلىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ. داۋالاش ئۈنۈمى ۋىتامىن B_{12} بىلەن ئوخشاش. ۋىتامىن B_{11} ھايۋانلارنىڭ جىگىرىدە، بۆرەكتە، كالا گۆشىدە، سەي ـ كۆكتاتلاردا ۋە ئېچىتقۇ تەركىبىدە مول بولىدۇ.

ۋىتامىن B_{12}

ۋىتامىن B_{12} تەركىبىدە كوبالت ۋە فوسفور ماددىسى بولغانلىقى بىرخىل ۋىتامىن بولۇپ، قىزىل قان دانچىلىرىنىڭ

نورمال يېتىلىشىنى تەمىنلەيدۇ. بەدەندىكى يادرو كىسلاتاسى ۋە ئامىنو كىسلاتالارنىڭ ھاسىل بولۇشىغا، قەنت ۋە ياغ ئالمىشىشقا قاتنىشىدۇ. مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسى ۋە ئەتراپ نېرۋىلارنىڭ ماددا ئالمىشىشىنى مۇھىم رول ئويناپدۇ. جىگەرنى مۇھاپىزەت قىلىپ ئۇنىڭ ياغلىق جىگەرگە ئايلىنىپ كېتىشىدىن ساقلايدۇ.

ۋىتامىن B_{12} ئادەم ئورگانىزمىدا ئۆزلۈكىدىن ھاسىل بولمايدۇ، بەلكى ئوزۇقلۇق ئارقىلىق كىرىدۇ. ئادەم ئورگانىزمىدا ۋىتامىن B_{12} يېتىشمىسە، قىزىل قان دانىچىلىرىنىڭ يېتىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، يامان سۈپەتلىك قان ئازلىق كېسىلى، تىل ۋە ئېغىز ئىچىنىڭ يارىلىنىشلىرى ۋە باشقا كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ، شۇڭا، ۋىتامىن B_{12} ئېغىر دەرىجىدىكى قان ئازلىق ۋە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك تىن كېلىپ چىققان قان ئازلىقلارنى داۋالىغاندىن تاشقىرى، ۋىروسلار كەلتۈرۈپ چىقارغان جىگەر كېسەللىرىنى، جىگەر قېتىشىنى، كۆپ نېرۋىلار يالليۇغلىنىش كېسىلى ۋە تىل ۋوسپالىنىيىسى قاتارلىقلارنى داۋالىيالايدۇ.

ئادەم ئورگانىزمى بىر سۈتكىدا ئۇچ مىكروگرام ۋىتامىن B_{12} گە ئېھتىياجلىق بولىدۇ. ۋىتامىن B_{12} ھايۋاناتلارنىڭ جىگىرىدە، سۈت ۋە كالا گۆشىدە مەلۇم مىقداردا بولىدۇ.

ۋىتامىن B_{17}

ۋىتامىن B_{17} قاتارلىقلار تەركىبىدە كۆپ بولىدىغان بىر خىل ۋىتامىن بولۇپ، راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش

رولىغا ئىگە. ۋىتامىن B_{12} قۇۋۇدت ھاسىل بولۇش جەرياندىكى كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىم ماددا بولۇپ، يانسدىكى ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ئىنتايىن مۇھىم رول ئويناپدۇ. ۋىتامىن B_{12} يېتىشمەسلىكتىن راك كېسىلى كېلىپ چىقىدۇ. ئۆرۈك كۆپ چىقىدىغان، قاقنى كۆپ يەيدىغان مەملىكەتلەردە راك كېسىلى ئانچە كۆپ ئۇچرىمايدىغانلىقى ئۇچۇن، خەلقنىڭ ئۆمرى ئۇزۇن بولىدىكەن. بۇنىڭ سەۋەبى، ئۆرۈك ۋە قاق تەركىبىدە «ئاچچىق ئۆرۈك گلۇكوزىدى» دېگەن بەرخىل ماددا بار بولۇپ ھۇخىل ماددا سۇدا ئېرىگەندىن كېيىن ۋىتامىن B_{12} نى ھاسىل قىلىدىغانلىقىدا ئىكەن. خەلقئارادا، 1952 - يىلىدىن تارتىپ ۋىتامىن B_{12} بىلەن راكنى داۋالاش باشلانغان. ياپونىيە ئالىملىرىمۇ ئاچچىق ئۆرۈك گلۇكوزىدى بىلەن راكنى داۋالىغان. مەلۇم ماتىلارغا قارىغاندا، ۋىتامىن B_{12} بىلەن داۋالىغان 250 نەپەر راك كېسىلىنىڭ 248 نەپىرى ساقايغان.

دۆلىتىمىزدىمۇ ئاچچىق ئۆرۈك گلۇكوزىدى ئاجرىتىپ ۋىتامىن B_{12} نى تەتقىق قىلماقتا.

ۋىتامىن B_{12} ئۆرۈك مېغىزى، ئۆرۈك، قاق، قارىمۇرۇك، شاپتۇل، ئالما، نەشپۈت، ئالۇچا ئۇرۇقى قاتارلىقلاردا ناھايىتى زور غۇن بولۇپ، كۆمىقوناق، بۇغداي، كۈنجۈت، كاۋا ئۇرۇقى، ئۇجمە، قۇرۇق ئۈزۈم، پۇرچاق، چىكسەي قاتارلىقلاردىمۇ مەلۇم مىقداردا بار. ئاچچىق مېغىز تەركىبىدە ۋىتامىن B_{12} نىڭ مىقدارى خېلى يۇقىرى بولىدۇ. ئاجرىتىۋېلىشمۇ ئوڭاي بولىدۇ. تاتلىق مېغىز تەركىبىدە ئاچچىق ئۆرۈك گلۇكوزىدى يوق، لېكىن گلۇكۇ-

زىدنى پارچىلىنىۋچى ئېنزىم بار. بۇخىل ئېنزىم ۋىتامىن B_{17} نىڭ تەركىبىدىكى سىئان گلۇكوزىدنى پارچىلاپ، ھىدروسىيانت كىسلاتاسىغا ئايلاندۇرىدۇ. ھىدروسىيانت كىسلاتاسى بولسا راك ھۈجەيرىلىرىنى ئۆلتۈرگۈچى ماددا.

1.5 گرام ئېخىرلىقتىكى تاتلىق مېغىز سۇدا بىر سائەت ئېرىگەندىن كېيىن 0.8 گرام ۋىتامىن B_{17} ھاسىل قىلالايدۇ. بىر تال ئاچچىق مېغىزدىن 0.48 گرام ھىدروسىيانت كىسلاتا ئاجرىلىپ چىقىدۇ، شۇڭا ئاندا - ساندا ئاچچىق مېغىز يەپ قويۇش پايدىلىق، لېكىن كۆپ يېمەسلىك كېرەك.

ۋىتامىن C

ۋىتامىن C قانىنىڭ بۇزۇلۇشىغا قارشى ۋىتامىن دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ۋىتامىنلار گۇرۇپپىسىدىكى مۇھىم بىر تارماق بولۇپ سۇدا ئېرىيدۇ، لېكىن ئىسسىقلىق تەسىرىدە ئوڭاي بۇزۇلىدۇ. ۋىتامىن C نىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ناھايىتى يۇقىرى، شۇنداقلا ئۇنىڭ فىزىئولوگىيىلىك رولىمۇ ئادەتتىن تاشقىرى چوڭ بولۇپ، ئورگانىزمنىڭ نورمال ئۆسۈپ يېتىلىشىگە مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدۇ، ھەر خىل كېسەللەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش، كېسەل پەيدا قىلغۇچى ئامىللاردىن مۇداپىئە كۆرۈشتە ئالاھىدە رول ئوينايدۇ. ئورگانىزمنىڭ نورمال ماددا ئالمىشىشىغا، بەدەنىدىكى ئاقسىل، قەنت، ئامىنو كىسلاتالارنىڭ ئالمىشىشىغا، ھۈجەيرە ۋە توقۇلمىلارنىڭ ئۆسۈشى، تەرەققىي قىلىشىغا قاتنىشىدۇ. ۋىتامىن C جىگەر ھۈجەيرىلىرىنىڭ مىتا-

پولـزمىغـا ئاكـتـسپ قاتنىشىپ، جىگەر ھۈجەيرىلىرىنىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشـۇرىدۇ. جـىگەرنى ياغلىق جىگەرگە ئايلىنىپ قېلـىشـتىن ساقلايـدۇ. جـىگەر ھۈجەيرىلىرىنىڭ قايتا ئۆسۈشـىنى تـېزلـىتـىپ جـىگـەردە زاپاس قانىنىڭ ھاسىل بولۇشىغا قاتنىشىدۇ.

ۋىتامىن C بۆرەك ئۈستى بېزىنىڭ خىزمىتـىنى ياخـشىلاپ، ئورگانىزمدىكى ماددا ئالمىشىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش بىلەن بەدەندىكى زەھەرلىك ماددىلارنىڭ سۈيدۈك ئارقىلىق سىرتقا چىقىپ كېتىشىنى تەمىنلەپ تۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ۋىتامىن C بىلەن سۈزۈلما خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللـىرىنى، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىرىنى داۋالاشقا بولىدۇ.

ۋىتامىن C ئارقىلىق قانـدىكى نـورمال مـىقداردىن ئېشىپ كەتكەن خولېسترول ماددىسىنى كـېمەيـتىش بىلەن قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. سـېزىمـچانلىق ئېشىپ كېتىشتىن بـولغـان كېسـەللـەرنى، ئـۆت كـېسـەللـىكلىرىنـى، روھـىي كېسەللەرنى، قـىزىـل داغـلـىق بۆرە چاقىسى ۋە يـۈرەك كېسەللىكـىدىن پەيـدا بـولـىدىغـان شـوكـلارنـى داۋا-لاشتا ۋىتامىن C مۇھـىم رول ئويناىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ۋىتامىن C يەنە يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ، شۇڭا، ۋىتامىن C نى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق ھېرىپ چار-چاشنى ئازايتىپ، خىزمەت ئىقتىدارىنى ئۆستۈرگىلى بولىدۇ.

ۋىتامىن C ۋىرۇسقـا قارشـى تۇرۇش كۈچىگـە ئىگـە بولـغاچقا، زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ۋىتامىن C يەنە راك ھۈجەيرىلىرىنىڭ كېڭىيىشى، يۆتكىلىشىنى تېزلەشتۈرۈپ، راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتا مۇھىم رول ئوينايدۇ. بۇنىڭدا ۋىتامىن ئاساسەن مۇنداق تەسىر كۆرسىتىدۇ:

1) ۋىتامىن C بىر خىل سۈزۈك كىسلاتالىق فېرمېنت ئىشلەپچىقىرىدىغان راك ھۈجەيرىسىنىڭ فېرمېنت ئىشلەپچىقىرىشىنى تېزلەشتۈرۈپ ئارقىلىق ئۆسمىنى كېچىكلىتىدۇ. نەتىجىدە راك ساقىيىشقا يۈزلىنىدۇ؛

2) ۋىتامىن C بەدەن ئىچى ۋە سىرتىدا راك پەيدا قىلالايدىغان كۈچلۈك بىرىكمە ماددا بولغان نىترو ئامىننىڭ بىرىكىشىنى توسۇش ياكى ئۇنىڭ راك پەيدا قىلىش تەسىرىنى ئاجىزلىتىش رولىنى ئىگە؛

3) ۋىتامىن C ئادەم بەدىنىدىكى لىمفا ھۈجەيرىلىرىنىڭ راك ھۈجەيرىلىرىگە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ؛

4) ۋىتامىن C بەدەندىكى تالاسسىمان تېقۇلمىلارنىڭ ئۆسۈشىنى تېزلىتىش ئارقىلىق ئۆسمە ھۈجەيرىسىنى قوراشايدۇ ۋە راك ھۈجەيرىسىنىڭ تارقىلىشىنى توسىدۇ.

تەجرىبىلەر ۋىتامىن C نى ئىستېمال قىلغان راك كېسىلى بىلەن ئاغرىغۇچىلارنىڭ سەككىز پىرسەنتىنىڭ ساقىيىدىغانلىقىنى، باشقىلارنىڭ ئۆمرى ئۇزىرىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى.

ئورگانىزىمغا ۋىتامىن C ئوزۇقلۇق ماددىلىرى ئارقىلىق كىرىدۇ. ئەگەر بەدەندە ۋىتامىن C يېتىشمىسە، بەدەندە كېڭ كۆلەملىك قانىاش يۈز بېرىدۇ. بۇ كېسەل سىنگا كېسىلى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغۇچى

دەسلەپ روھسىزلىنىدۇ، دەرمانسىزلىنىدۇ، ئىش خوشياقماس بولۇپ قالىدۇ، ئىشتىھا تۆتۈلۈپ قالىدۇ، قان ئازايغانلىقتىن بېشى قېيىپ، كۆزلىرى قاراڭغۇلىشىدۇ، بەل - پاقالچاق مۇسكۇللىرى قاتتىق ئاغرىيدۇ، چىش مىلىكلىرى ئاسان قانايدىغان ۋە ئىششىپ - يارىلىنىپ، يىلتىزى يالىڭاچلىنىپ قالىدىغان ئەھۋال يۈز بېرىدۇ، ھەتتا چىش مىلىكلىرىنىڭ تۇقۇلمىلىرى بۇزۇلۇپ چىشلار تۆكۈلۈپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، سۆڭەك ماددىلىرى شالاڭلىشىپ، سۆڭەك ئوڭاي سۇ-نىدىغان بولۇپ قالىدۇ، سۆڭەك قاتلىمى يىگىلەپ، يىلىك بوشلۇقلىرى كېڭىيىپ كېتىدۇ. يارىلار چاپسان ساقايمايدۇ. بەدەنده، كۆپسۈنچە تېرە ئاستى توقۇلمىلىرىدا، مۇسكۇل، سۆڭەك پەردىلىرى ۋە چىش مىلىكلىرىدە چوڭ - كىچىكلىكى ئوخشاش بېلىمسىز قاناش توچكىلىرى پەيدا بولۇپ، بۇ يەرلەر قاتتىق ئاغرىيدۇ. تېرە رەڭسىز، قۇرۇق ۋە بۈش بولۇپ قالىدۇ. بەزىدە ئىچكى ئەزالاردا قاناش يۈز بېرىپ گەنلىكى تۆپەيلىدىن، كېسەل كىشى ئۆلۈپ كېتىشىمۇ مۇمكىن.

ئادەم ئورگانىزمىنىڭ سوتكىسىغا ۋىتامىن C غا بولغان ئېھتىياجى 80 - 100 مىللىگرام بولىدۇ. ئادەم قىزىپ قالغاندا، ئېغىر دەرىجىدە كۆيگەندە، ئۇرۇلۇش - سوقۇلۇش نەتىجىسىدە بىر يېرى يېرىلغاندا ۋە ھەر خىل كېسەلگە گىرىپتار بولغاندا، ئايالالار ھامىلىدار بولغاندا ۋە بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە ۋىتامىن C غا بولغان ئېھتىياج ئاشىدۇ.

ۋىتامىن C يېڭى مېۋىلەردە، يېڭى مۇچتا، كەرەپشە، گۈللۈك كاللەكبەسەي، پىياز كۆكى، كۈدە، شوخلا، كاۋا،

ئاش كۆكى، چامغۇر، سېرىق پۇرچاق، قىچا، تۇرۇپ، قىزىل بۇداش، ياڭيۇ، تەرخەمەك، كۆك پۇرچاق، يازلىق بەسەي، سەنتەيزە (سامساق نۇتىسى)، سامساق ئۇندۇرمىسى قاتارلىقلاردا كۆپ بولىدۇ. مېۋىلەردىن ئۈزۈم، ئالما، ئاپېلسىن، ئازغان، قارىقات، لىمۇن، تاغ ئالمىسى، چىلان، ياڭاق، جىغان ۋە قوي ھەم بۇغا گۆشلىرىدە كۆپ بولىدۇ.

ئوزۇقلۇق ماددىلىرىمىزدا ۋىتامىن C مىقدارى خېلى كۆپ، شۇڭا بىزنىڭ يېمەكلىكتىن قوبۇل قىلىدىغىنىمىز بەدەنىنىڭ ئېھتىياجىنى تولۇق قامدايدۇ. ئەمما ۋىتامىن C سۇدا ياخشى ئېرىيدىغان ۋە يۇقىرى تېمپېراتۇردا تېز پارچىلىنىدىغان خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغانلىقى ئۈچۈن، يېمەكلىكلەرنى پىشۇرۇش ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى مۇۋاپىق بولمىسا، ۋىتامىن C سۇدا ئېرىپ كۆپلەپ ئىسراپ بولۇپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قىسمەن ئائىلىلەردە ۋىتامىن C يېتىشمەسلىك ئەھۋالى كۆرۈلۈپمۇ قالىدۇ. ئۇنداق چاغلاردا ئانچە - مۇنچە (دوختۇرنىڭ مەسلىھىتى بىلەن) ۋىتامىن C تابلېتكىسىنى ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ. لېكىن، قالايمىقان ۋە كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئۇنداق بولمىغاندا بەزى قوشۇمچە كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. مەسىلەن،

1) ئۈزۈن مۇددەت كۆپ ئىستېمال قىلىنسا كۆڭۈل ئايىنىش، قۇسۇش، ئاشقازان ئاغرىش، ئىچ سۇرۇش ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ؛

2) ئۈزۈن مۇددەت كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىپ، دوختۇرنىڭ بىراقلا توختاتقاندا، بەدەندىكى ۋىتامىن C ئالمىشىش

قالايمقانلىشىشى تۈپەيلىدىن چىش سىلىكلىرى ئىشىپ قالايدىغان، چىش چۈشۈپ كېتىدىغان ئەھۋال كېلىپ چىقىدۇ؛

3) ۋىتامىن C نىڭ ئىستېمال قىلىنىشى نورمىدىن ئېشىپ كەتكەندە، ئاق قان دانچىلىرىنىڭ سىكروبنى يۇتۇش ۋە كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ؛

4) ئەگەر ئۇزۇن مۇددەت كۈنىگە ئىككى گرامدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلىنسا، ئايالларنىڭ تۇغۇتىنى توختىتىپ قويۇشى مۇمكىن؛

5) ئۇزۇن مۇددەت كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىنسا، سۈيدۈك يوللىرىدا تاش پەيدا قىلىپ قويىدۇ؛

6) ئەگەر كۈندىلىك مىقدارى 20 گرام ئۆپچۆرىسىدە ئىستېمال قىلىنسا، بەدەندىكى كالتسىينى بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىپ، سۆڭەكتە كالتسىيسىزلىنىش يۈز بېرىدۇ. ماددا ئالمىشىش كۈچىيىپ كېتىپ، بۆرەك پائالىيىتىگە تەسىر يېتىدۇ. قانىنىڭ قويۇقلۇقىمۇ تۆۋەنلەپ كېتىدۇ؛

7) ۋىتامىن C بىلەن ۋىتامىن B_{12} نى بىللە ئىشلەتكەندە، ۋىتامىن B_{12} نىڭ ئاكتىپلىقى يوقىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ۋىتامىن C نى قالايمىقان، خالىغانچە ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

ۋىتامىن E

ۋىتامىن E كۆپىيىش ۋىتامىنى دەپنىمۇ ئاتىلىدۇ. ۋىتامىن E ياغدا ئېرىيدۇ. ئۇ ئىنسانلارنىڭ مەركىزىي

بېرۇا سىستېمىسى، كۆپەيمەش سىستېمىسى ۋە مۇسكۇل سىس
بتېمىسىدىكى نورمال ماددا ئالمىشىشقا ھەم ئۇنىڭدىن باشقا،
بەدەندىكى نورغۇن فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەتلەرگە
قاتنىشىدۇ.

ۋىتامىن E بەدەندىكى توپۇنمىغان ياغ كىسلاتاسىنىڭ
ئوكسىدلىنىشىنى تېزسۇپ، قان تومۇرلارنى بېتقىسمان
قېتىشتىن ساقلايدۇ. ۋىتامىن E كىسلېرود ئاز بولغان شارائىتتا
يۈرەك مۇسكۇلىنىك بەرداشلىق بېرىش كۈچىنى ئاشۇرۇش
بىلەن كىسلېرودنىڭ ئىشلىتىلىشىنى كېچەيتىپ،
تاجىسمان ئارتېرىيىدىكى قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ.
شۇنىڭ ئۈچۈن، ۋىتامىن E تاجىسمان ئارتېرىيىنىڭ
قېتىشىدىن پەيدا بولىدىغان يۈرەك كېسەللىكى، يۈرەك سانـ
جىقى ۋە قان تولۇش خاراكتېرلىك يۈرەك زەئىپلىكىنى
داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ۋىتامىن E توغرا يوللۇق مۇسكۇللارنى تارتىشىپ
قېلىشتىن ساقلايدۇ ۋە ئالدىنى ئالىدۇ. قىل قان تومۇرلار
ۋە كىچىك تومۇرلاردىكى قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ.
شۇنىڭ بىلەن بىرگە، ئۈستۈنكى تېرە ھۈجەيرىلىرىنى
ئاسرايدۇ ھەم بۇزۇلۇشتىن ساقلايدۇ.

ۋىتامىن E يەنە قىزىل قان ئاقسىلى ۋە قىزىل قان
ھۈجەيرىسىنىڭ يىلىكتىسە نورمال ئۆسۈشىنى تەمىن ئېتىدۇ.
ۋىتامىن E قىزىل قان ھۈجەيرە قېپىنىڭ مۇھىم تەركىبىي
قىسمى بولغانلىقى ئۈچۈن، بەدەن ئىچى ۋە سىرتىدا قىزىل قان
ھۈجەيرە قېپىنى ئىس-تۈتەك، كۈن نۇرى، رېنتگېن نۇرى
ۋە تاماكا قاتارلىقلارنىڭ زىيىنىدىن ساقلايدۇ. ۋىتامىن

بەر خىل تەبىئىي بىئۆلوگىيىلىك ئوكسىدسىزلاندۇرغۇچى بۆلغانلىقتىن، ھۈجەيرىلەرنىڭ بۇلغانغان شارائىتتا بولغان قارشىلىق كۈچىنى ئۆستۈرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ۋىتامىن E تەركىبىدىكى خولېستېرولنىڭ ئوكسىدلىنىپ راك پەيدا قىلىش غۇچى ماددىغا ئۆزگىرىشىنى چەكلەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، خىمىيەۋى ماددىلارنىڭمۇ راك پەيدا قىلىش جەريانىدىكى ماددا ئالمىشىشنى توسۇپ، راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنىڭ ئورگانىزمدىكى ھۈجەيرىلەر بىلەن بەرىكىشىنى چەكلەيدۇ، شۇڭا راكنى داۋالاشتىمۇ ئىشلىتىلىپ بەلگىلىك ئۈنۈم كۆرسەتمەكتە.

ۋىتامىن E يەنە ۋىتامىن A نى ھەزىم قىلىش يولىدا ئوكسىدلىنىپ قېلىشتىن ساقلاپ، ئۇنىڭ بەدەنگە تولۇق سۈمۈرۈلۈشىگە يارەملىشىدۇ. ئۇ ۋىتامىن A نىڭ جىگەردە ساقلىنىشى ۋاقتىنى ئۇزارتىپ، كۆزنى روشەن قىلىش ۋە راكنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا مەلۇم رول ئوينايدۇ.

ۋىتامىن E ئىچكى سىكرېتسىيە بەزلىرىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. ئىنسۇلىن بىلەن جىنسىي گورمونلارنىڭ ماددا ئالمىشىش جەريانىدىكى سەرپ بۇلۇش مىقدارىنى ئازايتىدۇ. ۋىتامىن E گىپوفىز بېزىنىڭ قالقانسىمان بەز خىزمىتىنى كۈچەيتىدىغان گورمون ئىشلەش رولىنى ئاشۇرىدۇ، شۇڭا ۋىتامىن E بىلەن قالقانسىمان بەزنىڭ خىزمىتى ناچارلاشقان كېسەللەرنى داۋالاشقا بولىدۇ، گىپوفىز بېزىنىڭ خىزمىتى قالايمىقانلىشىشتىن پەيدا بۇلغان بەزى ئايالالار كېسەللىكىنى ۋە ئەر - ئايالالاردىكى تۇغماسلىقنى داۋالاشقا بولىدۇ. ۋىتامىن E نى ئىستېمال قىلىش ئارقىسىدا

لىق ھامىلىنىڭ خەيرىنى تەبىئىي بولۇپ قېلىشى ۋە بويىدىن ئاجراپ كېتىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

ۋىتامىن E يەنە بۆرەك ئۈستى بېزى پوستلاق قىسمىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ. قىل قان تومۇرلارنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ. تومۇرلارنىڭ چۈزۈكلۈكى ۋە ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى كېمەيتىپ، ۋىنا تومۇرلاردىكى قان قېتىشىنى يوقىتىدۇ.

ئادەم ئورگانىزمىدا ۋىتامىن E يېتىشمەسلىك مۇسكۇللار تارتىشىپ قالىدۇ ۋە ئاغرىيدۇ. نەسىللىنىش قابىلىيىتى ئاجىزلاپ كېتىدۇ. ئەر ۋە ئايالالاردا بويىدىن ئاجراپ كېتىش ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ.

ۋىتامىن E ئارپا، كۆممىقوناق، بۇغداي، كەندىر تەركىبىدە، كۆكتاتلار تەركىبىدە، ھەرخىل ئۇرۇق لارنىڭ تۆرىلمە قىسمىدىن ئېلىنغان ياغلار (چىگىت يېغى قاتارلىقلار)دا، ھايۋانات ۋە ئۇچار قۇشلارنىڭ تۇخۇمى ۋە جىگەرىدە بەرقەدەر مول بولىدۇ.

ۋىتامىن K

ۋىتامىن K گۇرۇپپىسىدا، K_1، K_2، K_3، K_4 قاتارلىق ۋىتامىنلار بار بولۇپ، قاناشقا قارشى ۋىتامىن دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ۋىتامىن K بەدەندە قاننى ئۇيۇتقۇچى فېرمېنت ئىشلەپ چىقىرىپ، قاننىڭ نورمال ئۇيۇشىنى تەمىن ئېتىدۇ، شۇڭا ئىچكى - تاشقى قاناشلاردا، بولۇپمۇ بۇرۇن ۋە شىللىق پەردىلەرىدىن قاننىڭ كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئورگاندىزمدا ۋىتامىن K بىتىشمىسە، قانىمىڭ تۆيۈش ۋاقتى ئۇزىراپ كېتىپ، ئوڭايلا قاناش كېلىپ چىقمىدۇ. تېرە، شىللىق پەردە، ئاشقازان، ئۆچەي ۋە باشقا ئورگانلار قانايدۇ. بەدەننىڭ بىرەر يېرى زەخمىلەنسە ياكى ئوپېراتسىيە قىلىنسا، قان ئېقىپ پات توختمايدۇ. چوڭ تەرەت ۋە سۈيدۈكتىن قان كېلىدۇ. بۈرنى قانايدۇ. بەزىدە قان قۇسىدۇ. ئاياللاردا ھەيز كۆپ كېلىدۇ.

ۋىتامىن K نىڭ بىر كۈندىلىك ئېھتىياجلىق مىقدارى ئون مىللىگرام بۇلىدۇ. ۋىتامىن K كۆك بېدە، پالەك، كاللەكبەسەي، كاۋا، ياڭيۇ، شۇخلا، پۇرچاق، ئازغان، يىلىك، جىگەر، تۇخۇم، سۈت قاتارلىقلاردا كۆپ بۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە بەدەندىكى نۇرغۇن مىكروبلار ۋىتامىن K نى ئىشلەپ چىقىرىدۇ، شۇڭا، بەدەننىڭ ۋىتامىن K غا بۇلغان ئېھتىياجى تولۇق قامدىلىدۇ. ئەمما، جىگەر ۋە ئۆتتە كېسەل بولۇپ، ۋىتامىن K نىڭ ئۆچەيدە سۈمۈرۈلۈشى تەسىرگە ئۇچرىسا ياكى جىگەر ۋىتامىن K دىن پايدىلىنالماي قالسا، قان ئۇيۇتقۇچى فېرمېنتنىڭ ئىشلەپ چىقىرىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، ۋىتامىن K يېتىشمەسلىك ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ.

باشقىلار

يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە ۋىتامىن U، ۋىتامىن H، ۋىتامىن T، ۋىتامىن L قاتارلىق ۋىتامىنلار-مۇ بار. ئۇلارمۇ ئۆز نۆۋىتىدە بەدەن ئۈچۈن بەلگىلىك

ئەھمىيەتكە ۋە دورىلىق قىممەتكە ئىگە. لېكىن ئۇلارنىڭ كەملىكى بەدەندە يۇقىرىقى ۋىتامىنلاردەك چوڭ كېسەللىك ۋە غەيرىي ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرالمايدۇ. ئۇلارنىڭ ھەممىسى بىر كەڭ ئىستېمال قىلىدىغان ئوزۇقلۇق ماددىلار ئىچىدە مول بولىدۇ، شۇڭا بەدەننىڭ ئېھتىياجى تولۇق قامدىلىدۇ.

ۋىتامىنلارنى توغرا ئىشلىتىش

بىز يۇقىرىدا ۋىتامىنلارنىڭ ئادەم بەدىنى ئۈچۈن قانچىلىك زور ئەھمىيەتكە ئىگە ئىكەنلىكىنى چۈشەندۇق. بىز كۈندىلىك تۇرمۇشتا تاماق تاللىماي، ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ كۆپ خىل ۋە ھەرتەرەپلىمىلىكىگە ئېتىبار بەرسەكلا بەدىنىمىزگە كېرەكلىك ۋىتامىنلارغا تولۇق ئېرىشەلەيمىز. پەۋقۇلئاددە ئەھۋاللاردىلا، مەسىلەن، ئۇزاق سەپەرگە چىقىپ، ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىنىش شارائىتى ناچار بولۇپ قالغان، ئېغىر كېسەل بولۇپ تاماقتىن قالغان، كېسەلدىن يېڭى قوپۇپ بەدەن قۇۋۋىتى تېخى تېلۇق ئەسلىگە كېلەلمىگەن ياكى تاماقنى تېلۇق كىرىشىپ كېتەلمىگەن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئالاھىدە ئەھۋال شارائىتىدا شۇ مەزگىللىك ئەھۋالغا قاراپ كېرەكلىك ۋىتامىن دورىلىرىنى يېيىش ئارقىلىق ۋىتامىن كەملىكىنى تولۇقلىسا ياكى ۋىتامىن كەملىكىنىڭ ئالدىنى ئالسا بولىدۇ. لېكىن ھەرگىز قارىقۇيۇق ئىشلەتمەسلىك ۋە نورمىدىن ئارتۇق ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

1975 - يىلى، ئەنگلىيىلىك بىر كىشى سەۋزە مۇ-
رابباسى ۋە ۋىتامىن A دورىسىنى كۆپ ئىچىۋالغانلىقتىن،
زەھەرلىنىپ ئۆلۈم ۋەقەسى يۈز بەرگەن. ئۇنىڭ كۈندىلىك
ئىچكەن مىقدارى 2 مىليون خەلقئارا بىرلىكتىن ئېشىپ
كەتكەنىكەن. مانا بۇ ئەھۋال پايدىلىق نەرسىنىڭمۇ مىقدارى
ئېشىپ كەتسە زەھەرلەپ قويۇش ئېھتىمالى بارلىقىنى
چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

ۋىتامىنلارنىڭ ئىستېمال قىلىنغان مىقدارى ئېشىپ
كېتىشتىن تۆۋەندىكىدەك زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى
كۆرۈلىدۇ:

ۋىتامىن A مىقدارى ئېشىپ كەتسە، ئىشتىها تۇتۇلۇش،
كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، ئىچ سۇرۇش، خۇددىنى بىلمەي
ئۇخلاش، باش ئاغرىش، ماغدۇرسىزلىق قاتارلىق زەھەرلىنىش
ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

ۋىتامىن D مىقدارى ئېشىپ كەتسە، يەڭگىلەك
بولغاندا ئىشتىها تۇتۇلۇش، قۇسۇش، كۆڭۈل ئېلىشىش،
ئىچ سۇرۇش، قىزىش ۋە ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىق ئالامەتلەر
كۆرۈلىدۇ. ئېغىرراق بولغاندا يۈرەك، قان تومۇر، ئۆپكە ۋە
تېرە كالتسىيلىشىش هەم يۈرەكنىڭ رولى ئاجىزلىشىش
قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

ۋىتامىن B_1 كۆپ مىقداردا ئىشلىتىلسە باش ئاغرىش،
چارچاش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، ئىشتىها تۇتۇلۇش، ئىچ
سۇرۇش، يۈرەك سوقۇشى قالايمىقانلىشىش قاتارلىق زەھەر-
لىنىش هادىسىلىرى كۆرۈلىدۇ.

ۋىتامىن PP كۆپ مىقداردا ئىشلىتىلسە، كۆڭۈل

ئېلىشىدۇ. بەدەن قىزىشىدۇ. ئاشقازان ئىقتىدارى ئاجىزراق ئېلىشىدۇ. ئىچىرىقلارنى قۇستۇرىدۇ. ئىچىرراق زەھەرلىگەندە جىگەر ئىقتىدارلارنى قۇستۇرىدۇ. ئىچىرراق زەھەرلىگەندە جىگەر ئىقتىدارلارنى بۇزۇپ، پۈتۈن بەدەنگە سېرىقلىق پەيدا قىلىدۇ.

ۋىتامىن B_{12} كۆپ ئىشلىتىلسە بەدەنگە ئېشەك يېمى تېشىش، بەدەنده ئاللېرگىيىلىك رېئاكسىيىلەر پەيدا بولۇش، بەزىدە مېڭە كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلۈشتەك زەھەرلىنىش بەلگىلىرى بېرىلىدۇ.

ۋىتامىن E كۆپ مىقداردا ئىشلىتىلسە ھېرىش - چارچاش، ھەيزىنىڭ كۆپ كېلىشى ياكى ھەيز كەلمەسلىك، جىنسىي پائالىيەت ئىقتىدارى تۆۋەنلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

ۋىتامىن K كۆپ مىقداردا ئىشلىتىلسە، يۇز - كۆزلەر قىزىرىپ كېتىش، تەرلەش، كۆكرەك چىڭقىلىش، ھوشسىزلىق، ئەتراپ قان ئايلىنىشىنىڭ ئاجىزلىشى قاتارلىق ئالامەتلەر يۇز بېرىدۇ. بەزىدە ئاللېرگىيىلىك رېئاكسىيە يۇز بېرىپ خەۋپلىك ئەھۋال تۇغۇلۇشى مۇمكىن.

ئۇنىڭدىن تاشقىرى، ھامىلدار ئاياللار ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى ئۇچ ئېيىدا ۋىتامىن D، K، B_6 قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلسا، بالا غەيرىي تەبىئىي تۇغۇلۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇزۇقلۇققا قوشۇمچە قىلىپ ۋىتامىنلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندا ئالاھىدە دىققەت قىلىش، كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق تۈردە ئىشلىتىش كېرەك. بەك ئۇزاق ئىشلەتمەسلىك ۋە دوختۇرنىڭ مەسلىھىتى بويىچە ئىش قىلىش كېرەك.

ئىككىنچى باب

ئۇزۇقلۇق ماددىلىرى

بىزنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا ئىستېمال قىلىنىغىلى ئۇزۇقلۇق ماددىلىرىمىز مەيلى ئۇ ئاساسىي يېمەكلىك بولسۇن، مەيلى قوشۇمچە يېمەكلىك بولسۇن، ئۇلار ئۆسۈملۈك مەھسۇلاتلىرى ۋە ھايۋانات مەھسۇلاتلىرىدىن ئىبارەت ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ:

ئۆسۈملۈك مەھسۇلاتلىرى: ھەر خىل ئاشلىق، ئۆسۈملۈك ياغلىرى، ھەر خىل كۆكتاتلار ۋە مېۋە - چېۋىلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ؛ ھايۋانات مەھسۇلاتلىرى: ھەر خىل گۆش، تۇخۇم، سۈت، قېتىق، ھەسەل قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بۇلارنىڭ ئىچىدە قايسىسىنىڭ ئاساسىي يېمەكلىك بولۇشى ۋە قايسىسى قوشۇمچە يېمەكلىك قىلىنىشى

هەرقايسى جايلارنىڭ ئىقتىسادىي شارائىتى ۋە ئۆرپ ـ ئادەتتىكە قاراپ پەرقلىق بولىدۇ. مەسىلەن، دېھقانچىلىق رايونلىرى ئاشلىقنى ئاساسىي ئوزۇقلۇق قىلسا، چارۋىچىلىق رايونلىرى گۆش، سۈت، قېتىقنى ئاساسىي ئوزۇقلۇق قىلىدۇ. مېۋىنىنى ئاساسىي ئوزۇق قىلىدىغان جايلار ۋە دۆلەتلەرمۇ بار. بۇرۇن خەلقىمىزنىڭ تۇرمۇشىدا ئاشلىق ئاساسىي ئوزۇق قىلىناتتى. خەلق تۇرمۇشىنىڭ ياخشىلىنىشىغا ئەگىشىپ يېمەكلىك قۇرۇلمىمىزدىمۇ مەلۇم ئۆزگىرىشلەر بولدى. بۇنىڭدىن كېيىن بۇنداق ئۆزگىرىش تېخىمۇ ئومۇملاشقۇسى.

بىز ئىستېمال قىلىدىغان ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ ئىچىدە ئاشلىق مەھسۇلاتلىرى ئادەم ئورگانىزمىنى يېتەرلىك :دەرىجىدىكى قەنت ۋە بىر قىسىم ئاقسىل بىلەن تەمىنلەيدۇ. ئورگانىزمغا كېرەكلىك ئاساسلىق ئاقسىل ۋە ياغ كۆپىنچە هايۋانات مەھسۇلاتلىرى بىلەن كىرىدۇ. مېۋە ـ چېۋە، كۆكتاتلار بولسا ئورگانىزمنى يېتەرلىك دەرىجىدە مىنېرال ماددىلار ۋە ۋىتامىنلار بىلەن تەمىنلەيدۇ.

ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ ئادەم بەدىنىگە ئۆزلىشىشى جەھەتتىن ئالغاندا، هايۋاناتلاردىن چىققان ئاقسىل 97%، ياغ 95%، قەنت 98% ئۆزلىشىدۇ؛ هەر خىل ئاشلىق مەھسۇلاتلىرىدىن چىققان ئاقسىل 85%، ياغ 90%، قەنت 90% ئۆزلىشىدۇ؛ مېۋىلەر تەركىبىدىكى ئاقسىل 85%، ياغ 90%، قەنت 90% ئۆزلىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئۇلارنىڭ تەركىبىدىكى هەر خىل ماددىلارنىڭ نىسبىتىگە

قاراپ، ئۆزىگە خاس شىپالىق رولىنى بولىدۇ.

تۆۋەندە ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ تۈرى بويىچە ھەر بىرىنىڭ تەبىئىتى، تەركىبي، قۇۋۋىتى ۋە خۇسۇسىيىتى قىسقىچە تونۇشتۇرۇلىدۇ. تەركىبي ۋە قۇۋۋىتى دېگىنىمىزدە، ھەربىر ئوزۇقلۇق ماددىسىنىڭ يېگىلى بولىدىغان قىسمىنىڭ 100 گرامدىكى تەركىب ۋە قۇۋۋىتى كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

§1. ئاشلىق مەھسۇلاتلىرى

1) دانلىق ئاشلىقلار

بۇغداي

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبي: ئۆلچەملىك بۇغداي ئۇنىنىڭ ھەر 100 گرامىنىڭ تەركىبىدە 9.9 گرام ئاقسىل، 1.8 گرام ياغ، 74 گرام قەنت، 38 مىللىگرام كالتسىي، 268 مىللىگرام فوسفور، 4.2 مىللىگرام تۆمۈر، 0.46 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.06 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 2.5 مىللىگرام ۋىتامىن PP بولىدۇ.

قۇۋۋىتى: 100 گرام بۇغداي ئۇنىدىن 362 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بۇغداي ئۇنى ئادەم بەدىنى ئۈچۈن ئەڭ ياخشى، نورمال ئوزۇقلۇق ھېسابلىنىدۇ. ھەر-قانداق ياخشى ۋە ھەرقانداق مىجەزدىكى كىشىلەر ئۈچۈن مۇۋاپىق كېلىدۇ. بۇغداي ئۇنى قان كۆپەيتىدۇ. تېز ھەزىم بولىدۇ. مىجەزنى تەڭشەيدۇ. ئادەمنىڭ چىرايىنى سۈزۈلدۈرىدۇ ۋە سىيلىقلاشتۇرىدۇ. لېكىن تەركىبىدە قەنت مىقدارى بىرقەدەر كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن قەنت سېيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. شۇڭا، ئۇنداق كىشىلەر يېيىش نىسبىتىنى كونترول قىلىش كېرەك، تەيىارلاش ۋە پىشۇرۇش ئۇسۇلىغا قاراپ سىڭىشمۇ بىر خىل بولمايدۇ، شۇڭا ئوبدان پىشۇرۇش كېرەك. خام پىشۇرۇلغان بۇغداي ئۇنى تامىقى قورساقنى ئېسىدۇ. ئاشقازاننى ئاغرىتىدۇ. يەل پەيدا قىلىدۇ.

قوشۇمچە: بۇغداي كېپەكىنىڭ تەركىبىدە 13.9 گرام ئاقسىل، 4.2 گرام ياغ، 52 گرام قەنت، 11 مىللىگرام كالتسىي، 14 مىللىگرام فوسفور، 4.2 مىللىگرام تۆمۈر، 0.62 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.21 مىللىگرام ۋىتامىن PP بولىدۇ. كېپەكتىن ئىشلەنگەن ئاچچىق سۇدا كېپەك تەركىبىدىكى ماددىلارنىڭ سۇدا ئېرىيدىغانلىرىنىڭ بىر قىسمى بولىدۇ.

گۈرۈچ

تەبىئىتى: مۆتىدىلگە مايىلراق، قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: سوقمىچاق گۈرۈچىنىڭ تەركىبىدە 7.8 گرام ئاقسىل، 1.2 گرام ياغ، 77 گرام قەنت، سەككىز مىللىگرام كالتسىي، 172 مىللىگرام فوسفور، 0.15 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.05 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 14 مىللىگرام ۋىتامىن PP بار.

قۇۋۋىتى: 100 گرام گۈرۈچتىن 350 كىلو كالورىيە قۇۋۋىەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تېز ھەزىم بولىدۇ، شۇڭا ياخشى خىلىت ۋە ياخشى قان ھاسىل بولىدۇ. چىرايىنى گۈزەل قىلىدۇ. ئۈيقۇ كەلتۈرىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. سۈت ۋە شېكەر قوشۇپ يېيىلسە مەنىنى كۆپەيتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بەدەنگە چىققان ھەر خىل ئۇششاق مودۇرچاقلارنىڭ چىقىشىنى توسىدۇ. سىل ۋە ئۆپكە كېسەللىرىنىڭ ياخشى ئوزۇقى ھېسابلىنىدۇ. لېكىن قەۋزىيەت قىلىپ قويىدۇ، شۇنداقلا قەنت مىقدارى يۇقىرى بولغاچقا، قەنت سېيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلار يېيىش مىقدارىنى كونترول قىلىشى كېرەك.

قوناق

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: ئۇنىڭدىكى تەركىبىدە توقۇز خىل ئاقسىل، 4.3 گرام ياغ، 72 گرام قەنت، 22 مىللىگرام كالتسىي، 310 مىللىگرام فوسفور، 3.4 مىللىگرام تۆمۈر، 0.13 مىللىگرام كاروتىن، 0.45 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.11 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 1.7 مىللىگرام ۋىتامىن PP قاتارلىقلار بار. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، يەنە بىر قىسىم ۋىتامىن E، لىنولىك كىسلاتاسى، گىلوتاتسىن قاتارلىق ماددىلارمۇ بار.

خۇسۇسىيىتى: بەرئاز قورۇغۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە. ئىشتىهانى ئاچىدۇ. قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. بۆلۈپمۇ سۈت بىلەن ئۇماچ ئېتىپ ئىچىلسە، بۇ تەسىرى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ ۋە قاننى نورماللاشتۇرىدۇ. ئەمما، يالغۇز قوناق ئۇنىلا ئىستېمال قىلىنسا، ئورگانىزملارغا تۇسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. زەردىنى قاينىتىدۇ. كۆپ يېيىلسە سەۋدايى قان پەيدا قىلىدۇ. قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ. شېكەر، ياغ ۋە سۈت قوشۇپ ئىستېمال قىلىنسا، يۇقىرىقىدەك تەسىرلىرى ئازىيىدۇ. 0.6% توغرىغا قوشۇپ

ئىستېمال قىلىنسا تەركىبىدىكى ۋىتامىنلار نىك،
بولۇپمۇ ۋىتامىن PP نىك تولۇق پارچە
لىنىپ سۇمۇرۇلۇشىنى كاپالەتلەن
دۈرگىلى بولىدۇ.

يېقىندىن بۇيان خەلق تۇرمۇشىنىڭ
ياخشىلىنىشىغا ئەگىشىپ، قوناق ئۈنى ۋە
قوناق تامىقى ئىستېمال قىلىنمايدىغان بۇلۇپ
قالدى. ئەمما، چەت ئەللەردە بولسا، قوناق
«سالامەتلىكنى ئاسرايدىغان يېمەكلىك» دەپ
قارىلىپ، ئالىي زىيالىيەت شىركەتلىرىدىن ئورۇن
ئالغان يالپۇنىيىدە كۆممىقوناقنىڭ كۆكبېشى
دىن تەييارلانغان يېمەكلىكلەر ۋە كۆممە
قوناقنىڭ تېخى دان تۇتىمغان يۇمران مە
دىكى (چوڭلۇقى كۆرسەتكۈچ بارماقچىلىق
كېلىدۇ) ئالىي دەرىجىلىك مېھمانخانىلاردىلا
تېپىلىدىغان ئېسىل يېمەكلىك ئىكەن. فرانـ
سىيىنىڭ بۇرۇنقى زۇڭتۇڭى پومپىدو ھەر
قېتىملىق تامىقىدا كۆممىقوناقنىڭ كۆكبە
شىدىن ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەردىن
ئايرىلمىغانىكەن. دۇنيا بويىچە ئۇزۇن ئۆمۈر
كۆرىدىغانلار كۆپ چىقىدىغان پىرۇنىڭ
تاغلىق رايونلىرى ۋە سۇۋېت ئىتتىپاقىنىڭ
گىرۇزىيە قاتارلىق جايلىرىدىكى كىشىلەرمۇ
كۆممىقوناقنى ئاساسلىق ئوزۇقلۇق قىلىدىكەن.
شىنجاڭدىكى 100 ياشتىن ئاشقان ئۇزۇن

چولپانلىرىنىڭمۇ تولىسى يېزىدا تۇغۇلۇپ ئۆسكەن ۋە ياشىغان كىشىلەر بولۇپ، ھاياتىدا كۆممىقوناقتىن ئايرىلىپ باقمىغان كىشىلەر ئىكەن. كۆممىقوناق تەركىبىدىكى لىنولىك كىسلاتاسى تۇيۇنمىغان ياغ كىسلاتالىرىنىڭ بېرى بولۇپ، ئۇنىڭ قان تەركىبىدىكى خولېسترول مىقدارىنى ئازايتىش، قان تومۇر-لارنى يۇمشىتىش رولى بار. ۋىتامىن بولسا بالدۇر قېرىشنىڭ ئالدىنى ئالالايدۇ. قوناق تەركىبىدىكى گىلۇتاتسىن راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنىڭ بەدەنده پەيدا بولۇشىنى توسىدۇ. ئۇزۇقلۇقسۇناسلار يېقىندا يەنه كۆممىقوناق تىن ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەرنى داۋاملىق يېسه ئادەمنىڭ زېھنىي قابىلىيىتى ئۆسىدىغانلىقىنى بايقىغان، شۇڭا كۆممىقوناقنى داۋاملىق يەپ تۇرۇش كېرەك.

قوناق تەركىبىدىكى يۇقىرىقى پايدىلىق ماددىلارنىڭ ھەممىسى كۆممىقوناقنىڭ تۆرەلمە بېغىدا بولىدۇ، شۇڭا، كۆممىقوناقنى كۆكباش ۋاقتىدا يېگەنده ئۇنىڭ تەركىبىدىكى ئۇزۇقلۇق ماددىلارنى تولۇق قوبۇل قىلىۋالغىلى بولىدۇ. كۆكباشنى يېگەنده ياخشىسى سۇدا پىشۇرۇپ ياكى قاسقاندا دۇملەپ پىشۇرۇپ يېيىش كېرەك. ئوتقا قاقلاپ پىشۇرغاندا بەدەن ئۈچۈن زىيانلىق بەزى ماددىلار پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

پۇرچاق

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 36.3 گرام ئاقسىل، 18.4 گرام ياغ، 25 گرام قەنت، 367 مىللىگرام كالتسىي، 571 مىللىگرام فوسفور، 11 مىللىگرام تۆمۈر، 0.40 مىللىگرام كاروتىن، 0.79 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.25 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 2.1 مىللىگرام ۋىتامىن PP بار.

قۇۋۋەتلىك: 100 گرام پۇرچاقتىن 411 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: دانلىق ئاشلىقلار ئىچىدىكى ئاقسىل مىقدارى ئەڭ كۆپ، قۇۋۋەتلىك ئەڭ يۇقىرى بولغان ئاشلىق بولۇپ، تەركىبىدىكى ئاقسىل مىقدارى كالا گۆشىدىن ئىككى ھەسسىدىن كۆپرەك، قوي گۆشىدىن ئازغىنا كەم ئۇچ ھەسسە ئارتۇق، توخۇ تۇخۇمىدىن ئىككى يېرىم ھەسسە، كالا سۈتىدىن بولسا 12 ھەسسە ئارتۇق. ئۇنىڭ ئۇستىگە ئادەم ئۈچۈن زۆرۈر بولغان، لېكىن ئادەم بەدىنى ۋە باشقا ھايۋاناتلار ئىشلەپ چىقىرالمايدىغان نۇرغۇن ئامىنو كىسلاتالار پۇرچاق ئاقسىلىدا مول بولىدۇ.

هاسىل بولىدىغان قۇۋۋەت مىقدارى جەھەتتىمۇ
ھەرقانداق ئاشلىق ۋە ھەرقانداق گۆشتىن
كۆپ يۇقىرى تۇرىدۇ، شۇڭا، كۆپ يىللاردىن
بېرى كىشىلەر تەرىپىدىن «ئۆسۈملۈك گۆشى»
دەپ تەرىپلىنىپ كەلمەكتە.

پۇرچاق تەركىبىدىكى ۋىتامىنلار ۋە
مىنېرال ماددىلارنىڭ مىقدارى يۇقىرى بولۇپلا
قالماي، سۈپىتى جەھەتتىمۇ ئالدىنقى ئورۇندا
تۇرغاچقا، ئادەم بەدىنى ئۈنى ئاسان قوبۇل
قىلالايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن، پۇرچاق قان ئازلىق
كېسىلىگە، نېرۋا ئاجىزلىق ۋە بەدەن ئاجىزلىق
كېسىلىگە داۋا بولىدۇ. پۇرچاق تەركىبىدىكى
ئۆسۈملۈك يېغى، قان بېسىم يۇقىرىلىق،
ئارتېرىيە تومۇرلىرىنىڭ قېتىشىشى ۋە يۈرەك
كېسەللىرىگە شىپا بولىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان
ھەرخىل ئىششىقلارغىمۇ شىپا بولىدۇ.

پۇرچاق تەركىبىدىكى ئۆسۈملۈك يې-
غىنىڭ ئاساسىي تەركىبى فوسفورلۇق ياغ
بولۇپ، ياغ تەركىبىدىكى فوسفور ئادەم ئور-
گانىزمىدىكى توقۇلمىلاردا كۆپلەپ ساقلىنىپ،
ھۈجەيرىلەرنىڭ ئاساسلىق تەركىبىنى تەشكىل
قىلىدۇ، بولۇپمۇ مېڭە، يۇلۇن، جىگەر، يۈرەك،
بۆرەك ۋە نېرۋا توقۇلمىلىرىدا فوسفورلۇق
ياغنىڭ ھەممىسى ياغلىق ئاقسىل ھالىتىدە
ساقلىنىدۇ. نورمال جىگەر يېغىنىڭ 0.5 پىر-

سەنتىنى فوسفورلۇق ياغ تەشكىل قىلىدۇ. جىگەر ئۆزى ئىھتىياجلىق بولغان فوسفورلۇق ياغ بىلەن بىرىكىپ، قانىنىڭ ئىھتىياجىنى تەمىنلەيدۇ.

تېنىي ئاجىز ۋە ياشىنىپ قالغانلار پۇرچاقنى مەلۇم مىقداردا داۋاملىق يەپ بەرسە، ئۇيقۇسىياخشىلىنىپ، روھلىنىپ قالىدۇ. قىزىل قان ئاقسىلى كۆپىيىدۇ. ئاستا خاراكتېرلىك كېسەللەر تېز ياخشىلىنىشقا قاراپ يۈزلىنىدۇ. پۇرچاق قەنت سىيىش كېسىلى بىلەن ئاغرىغۇچىلارنىڭ ئاساسلىق ئوزۇقلۇقى بولۇشقا مۇناسىپ كېلىدۇ. لېكىن، قۇۋۇتى كۈچلۈك بولغاچقا، تەستە ھەزىم بولىدۇ. سۈيدۈكنى ۋە ھەيزنى كېمەيتىپ قويىدۇ. بەزى سەۋدايى كېسەللەرنى قوزغاپ قويىدۇ. كۆزگىمۇ زىيان قىلىدۇ. زىيانلىق تەسىرىنى تۈگىتىش ئۈچۈن پىششىق پىشۇرۇپ يېيىش ۋە ياغ ھەم گۆش بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىش كېرەك. پۇر-چاق ئۇندۇرمىسى ئىستېمال قىلىنسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

باقلا (دادۇر)

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبىي: 28.2 گرام ئاقسىل، 0.8 گرام ياغ، 49 گرام

قەنت، 71 مىللىگرام كالتسىي، 340 مىللى
گرام فوسفور، يەتتە مىللىگرام تۆمۇر، 0.39
مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.27 مىللىگرام
ۋىتامىن B_2، 2.6 مىللىگرام ۋىتامىن PP بار.

قۇۋۇۋنتى: 100 گرام باقىلادىكى 316 كىلو كالورىيە قۇۋۇۋەت هاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تەركىبىدە ئادەم بەدىنىگە ئېھتىياجلىق بولغان ئامىنو كىسلاتالار بىرقەدەر ئاز بولسىمۇ، باقىلا تەركىبىدىكى ساپومىتسىن دېگەن ماددا بەدەندە ياغ ۋە خولېسترولنىڭ جۇغلىنىپ قېلىشىنى چەكلەيدۇ. قان تەركىبىدىكى خولېسترولنى تۆۋەنلىتىدۇ. قان بېسىمى يۇقىرىلىق، تاجسىمان ئارتېرىيە قېتىش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسىلى ۋە سەمرىپ كېتىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ. داغنى چۈشۈرىدۇ. يۆتەلدە ئۆپكىدىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ، لېكىن ئاسان هەزىم بولمايدۇ، تەركىبىدىكى پايدىلىق ماددىلار باقىلا تازا ئوبدان پىشقاندا ئاندىن هەزىم بولالايدۇ، شۇڭا، ئوبدان پىشۇرۇش ۋە باشقا يېمەكلىكلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېيىش كېرەك.

لوۋى

تەبىئىتى: هۆل ئىسسىق، لېكىن يېلى تولا.
تەركىبى: 1.9 گرام ئاقسىل، 0.8 گرام ياغ، تۆت گرام

قەلت، 66 مىللىگرام كالتسىي، 49 مىلـلـ
گرام فوسفور، 1.6 مىلـلىگرام تۆمۇر، 0.30
مىللىگرام كاروتىن، 0.08 مىللىگرام ۋىتامىن
B_1، 0.12 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.6 مىلـ
لىگرام ۋىتامىن PP، يەتتە مىللىگرام ۋىتامىن
C قاتارلىقلار بار.

قۇۋۋەتلىك: 31 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تەرەتنى ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. ئىچنى بوشىتىدۇ، لېكىن ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ. قارىمۇچ، تۇز ۋە سىركە قوشۇپ ئىستېمال قىلىنسا يۇقىرىقى زىيانلىرى ۋە يەل پەيدا قىلىش تەسىرى ئاجىزلىشىدۇ.

ماش

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبىي: 22.1 گرام ئاقسىل، 0.8 گرام ياغ، 59 گرام قەنت، 49 مىللىگرام كالتسىي، 268 مىلـلـ
گرام فوسفور، 3.2 مىـلـلىگرام تـۆمۇر، 0.22
مىللىگرام كاروتىن، 0.53 مىللىگرام ۋىتامىن
B_1، 0.12 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 1.8 مىللـ
گرام ۋىتامىن PP بار.

قىزىل ماشنىڭ تەركىبـىمۇ ئاساسەن ماشقا ئوخشىشپ كېتىدۇ. ماش ئۇندۇرمىسىنـ
نىڭ تەركىبى خېلىلا پەرقلىنىدۇ (3.2

گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، تۆت گرام قەنت).
قۇۋۇتى: كۆك ماشنىڭ 100 گرامىدىن 332 كىلو كالو-
رىيە، قىزىل ماشتىن 319 كىلو كالورىيە، ماش
ئۇندۇرمىسىدىن 30 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت
ھاسىل بولىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: ئۇزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، قان بېـ
سىمىنى چۈشۈرۈش تەسىرى بار. ئىسسىق
مىجەزلىك كىشىلەرگە ۋە يۆتەلگە شىپا بولىدۇ،
لېكىن قورساقنى يەل قىلىدۇ. پوستىنى ئاق-
لاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنسا، يەل پەيدا قىلىش
تەسىرى ئاجىزلىشىدۇ.

نوقۇت

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
تەركىبىي: 23 گرام ئاقسىل، 1.8 گرام ياغ، 6.5 گرام
قەنت، 5.9 گرام تالالىق ماددا، 84 مىللى-
گرام كالتسىي، 400 مىللىگرام فوسفور،
0.04 مىللىگرام كاروتىن، بىر مىللىگرام ۋى-
تامىن B_1، 0.12 مىللىگرام ۋىتامىن B_2،
2.8 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 14 مىللىگرام
ۋىتامىن C بار.
قۇۋۋەتى: 137 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: يېيىلىدىغان دانلارنىڭ ئىچىدە نوقۇت ئەڭ
ياخشىسى بولۇپ، تەبىئىي ھارارەتنى قۇۋۇ-

ۆەتلەش، ئۆپكىنى، بەلنى كۆچەيتىش، ياخشى قان پەيدا قىلىش، بەدەننى سەمرىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، سۈيدۈكنى ۆە ھەيزنى راۋان قىلىش، باھنى قۇۋۇۋەتلەش، نەملىكنى تەڭشەش، ئىچ توختىتىش، زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە. تەركىبىدە قەنت مىقدارى بىرقەدەر ئاز بولغاچقا، قەنت سېيىش كېسىلگە گىرىپتار بولغۇچىلار ئۆچۈن ئەلا سۈپەتلىك ئوزۇقلۇق بولالايدۇ. ئازراق يەل پەيدا قىلىش تەسىرىمۇ بار. پوستىنى ئاقلىتىپ ئىستېمال قىلىنسا ياكى زىرە ۆە زەرچۆە قوشۇپ ئىستېمال قىلىنسا زىيانلىق تەسىرى ئازىيىدۇ.

2) ئۆسۈملۈك ياغلىرى

ئۆسۈملۈك ياغلىرى دېگىنىمىز، ھايۋانات يېغىدىن باشقا بارلىق ياغلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. مەيلى قايسى خىل ئۆسۈملۈك ۆە ئۇرۇقتىن ئاجرىتىۋېلىنغان بولمىسۇن، ئۆسۈملۈك ياغلىرىنىڭ ھەممىسىدە دېگۈدەك ئاقسىل بولىمايدۇ. ئاز ساندا مىكرو ئېلېمېنتلار ۆە ئاز ساندا ياغدا ئېرىيدىغان ۆىتامىنلار بولىدۇ. ياغ كىسلاتاسىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ياغ مىقدارى 100 پىرسەنتكە يېقىن بولىدۇ. ئۆسۈملۈك ياغلىرى ئادەم ھەدىنى ئۆچۈن زۆرۈر بولغان قۇۋۇۋەتلىك مۇھىم كېلىش مەنبەسى بولۇپ، بەدەننى زۆرۈر قۇۋۇۋەت

بىلەن تەمىنلەيدۇ. شۇنداقلا قان تەركىبىدىكى خولېسترول مىقدارىنى ئاشۇرمايدۇ. بۇرۇن يۇرەك، قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىدە ياغ يېيىشنى چەكلەش كۆپرەك تەشەببۇس قىلىنغانىدى. يېقىندىن بۇيانقى تەتقىقاتلار، ياغ يېيىش بەك كونترول قىلىنىپ كەتسە، قان تەركىبىدىكى خولېسترولنىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسى بەك تۆۋەنلەپ كېتىپ، بەزى راك كېسەللىرىنىڭ كېلىپ چىقىش نىسبىتى يۇقىرىلاپ كېتىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، ياغدا ئېرىيدىغان ۋىتامىنA بەدەندە سۈمۈرۈلىيەلمەي، بەدەننىڭ راكقا قارشى ئىقتىدارى ئاجىزلىشىپ كېتىدىغانلىقى ۋە يېغى ئاز يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېگەندە، سۆڭەكلەرنىڭ بوشاپ كېتىش ۋە ياشانغانلارنىڭ سۆڭىكى ئاسان سۇنۇدىغان بولۇپ قېلىش ئەھۋالى كۆپ ئۇچرايدىغانلىقى تەجرىبىلەر ئارقىلىق ئىسپاتلانغان، شۇڭا ياغنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ تۇرۇش لازىم، بولۇپمۇ ئۆسۈملۈك يېغىنى يېيىشنى چەكلەش ئىنتايىن زىيانلىق.

ئۆسۈملۈك ياغلىرىنىڭ ئېلىنغان مەنبەسىگە قاراپ، ئۇلارنىڭ تەمى ۋە سۈپىتى ئوخشاشمىسىمۇ، ئۇلارنىڭ قۇۋۋىتى ئاساسەن ئوخشاش (هەر 100 گرام ئۆسۈملۈك يېغىدىن 900 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت هاسىل بولىدۇ. لېكىن ئېلىنغان مەنبەسىنىڭ خۇسۇسىيەت ئېتىبارى بىلەن ئۇلارنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيتى ئوخشاشمايدۇ)، شۇڭا مەجەز ۋە بەدەن‌هالىتىنى كۆزدە تۇتقان هالدا، يەيدىغان ياغنىڭ سۈپىتىنى ئېنىقلاپ تۇرۇش، سۈپىتى ئۆزگەرگەن ياغلارنى يەپ قويۇپ كېسەللىك تېپىۋالماسلىق كېرەك.

ئۆسۈملۈك ياغلىرى ئۇزۇن مۇددەت ھاۋالىمىك تەسىر قىلىشى ياكى كۈن نۇرىنىڭ چۈشۈشى تەسىرىدە سۈپىتى ئۆزگىرىپ قالىدۇ. بۇنداق ياغ قىزىتىلسا رەڭگى قارىداپ، سېسىق پۇراق چىقىرىدۇ. كۆپۈك ئۆرلەيدۇ. سۇيۇقاندا چاپلاشقاق بولۇپ، قويۇقلىشىپ قالىدۇ. مانا بۇنداق ئالامەتلەر ئۆسۈملۈك ياغلىرىنىڭ بۇزۇلغانلىقىنىڭ بەلگىسى بولۇپ، بۇنداق ياغلارنىڭ ئۇزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەنلەپلا قالماستىن، بەلكى ئۇ بەدەنگە ئوڭاي ھەزىم بولمايدۇ. ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلغان ئۆسۈملۈك ياغلىرىنى ئىستېمال قىلسا ئادەم زەھەرلىنىپ قالىدۇ. بۇزۇلغان ئۆسۈملۈك ياغلىرىنى ئىستېمال قىلغاندا ھەزىم قىلىش يوللىرى يالليۇغلىنىپ ئىچ سۈرۈش، جىگەر چۆگىيىش، جىگەر ۋوسپالىنىيىسى، ھەتتا راك كېسەللىكلىرى كېلىپ چىقىشى مۇمكىن، شۇڭا، سۈپىتى ئۆزگەرگەن ئۆسۈملۈك ياغلىرىنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

ئۆسۈملۈك ياغلىرىنى ساقلاشتا كۈن نۇرىنى ئۆتكۈزمەيدىغان قاچىلاردا، كۈن چۈشمەيدىغان يەردە قويۇپ ساقلىسا، سۈپىتىگە بىرئاز كاپالەتلىك قىلىش مۇمكىن. شۇنداقلا ئۆسۈملۈك ياغلىرىنى تەكرار قىزىتىشتىن ساقلىنىش، ھەر قېتىم قىزىتقانىنى شۇ قېتىمدا ئىشلىتىپ بولۇش لازىم. شۇنداق قىلىنغاندىلا، زەھەرلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، كۈتۈلمىگەن ئاقىۋەتلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

زىغىر يېغى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بۇ ئۆسۈملۈك ياغلىرىنىڭ ئىچىدىكى ئىستېمال

قىممىتى ئەگە ياخشى ياغنىڭ بىرى بولۇپ، هاراڕەت پەسەيتىش، ئىچكى - تاشقى ئىشىقلارنى ياندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، بەدەننى ئىسسىتىش، قىزنىتىش، مېڭىنىڭ ۋە باشقا ئەزالارنىڭ تۇسالغۇلىرىنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە. لېكىن، كۆپ يېسە كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئۇرۇق بېزىنىڭ خىزمىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ، شۇڭا، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ۋە ئاچچىقسۇ قوشۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

چىگىت يېغى

تەبىئىتى: هۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۋىتىلەش، مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى تىزگىنلەش، ئۇزۇقلۇق ماددىلارنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە. سىرتىدىن چاپسا داغ، سەپكۈنلەرنى چۈشۈرىدۇ. ئۇزاققىچە ئىستېمال قىلىنسا بۆرەككە زىيان قىلىدۇ. ئاق قەنت يېيىلسە يېكى بىنەپشە دەملەپ ئىچىلسە زىيانلىق تەسىرى كېسىلىدۇ.

خەلق ئارىسىدا: «چىگىت يېغى ئىستېمال قىلىنسا، تېرە كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ»، — دېگەن بىر خىل كۆز قاراش بار. ئەمەلىيەتتە بۇ خىل كۆز قاراشنىڭ ئاساسىي يوق ئەمەس.

چۈلكى، چىگىست تەركىبىدە گاسپول دېگەن بىرخىل زەھەرلىك ماددا بار. ياغ تارتىلغاندىن كېيىن بۇ ماددا ياغدا لەيلىمە ھالەتتە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. دۆلەتنىڭ ياغ زاۋۇتلىرىدا ياغ تارتىلسا چىگىست ئېزىلگەندىن كېيىن 120 گرا-دۇسلۇق پار گازى بىلەن تەكشى قىزىتىلىپ ياغ زەھەرسىزلەندۈرۈلىدۇ. تارتىلىپ چىققان ياغمۇ ناتىرىي ھىدروكسىدى بىلەن چەككىلىنىپ، تەركىبىدىكى زەھەرلىك ماددىلار چىقىرىپ تاشلىنىدۇ، شۇڭا بۇ خىل ياغ ۋە كۈنجۈرە زەھەرسىز بولۇپ، ئىستېمال قىلىنسا مەسىلە چىقمايدۇ. ئەمما، كىچىك تېپتىكى ياغ ئايرىش ئۈسكۈنىلىرى ياكى جۈۋازدا تارتىلغان چىگىست يۇقىرىقىدەك ھورلاندۇرۇش ۋە چەككىلەش باسقۇچلىرىدىن ئۆتمىگەن بولغاچقا، تەركىبىدىكى زەھەرلىك ماددا يەنىلا ياغ تەركىبىدە لەيلىمە ھالەتتە بولىدۇ، شۇڭا، ئۇنداق چىگىست يېغى ئىستېمال قىلىنسا تېرىدە قىچىشىش، كۈيۈشۈش سېزىمى پەيدا بولىدۇ. يۇرەك سا-لىدىغان، بەدەن ئۇيۇشىدىغان، پۇت ـ قوللار ماغدۇرسىزلىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئېغىرلاشقاندا نېرۋا سىستېمىسىدىمۇ كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت تۆۋەن دەرىجىلىك قىزىتما پەيدا بولىدۇ. ئايالالاردا ھەيز توختاپ قېلىش، ئەرلەردە جىنسىي

قابىلىيەت ئاجىزلىشىش، مەنى كېتىپ قېلىش ۋە تۇغماسلىق قاتارلىق كېسەللەر كېلىپ چىقىدۇ، شۇڭا چەككىلەنمىگەن چىگىت يېغىنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

چىگىت يېغىنىڭ رەڭگى سېرىق ياكى قوڭۇر بولۇپ، پۇرىقى ئادەتتىكىچە بولسا، يۇقىرى تېمپېراتۇردا قىزىتقاندا رەڭگى قېنىقلىشىپ كەتمەسە، تۇزنى تېمپېراتۇردا ئۇيۇۋالسىمۇ ئىسسىق ئۆتكەندىن كېيىنلا ئەسلىگە قايتسا، بۇ خىل ياغ چەككىلەنگەن ياغ بولۇپ ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

ئەگەر ياغنىڭ رەڭگى قارامتۇل، تەمى چۈچۈمەل بولۇپ، قولدا تۇتقاندا يېپىشقاق بولسا، بۇ ياغنىڭ زەھەرسىزلەندۈرۈلمىگەن لېكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق ياغنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

گۈنجۈت يېغى

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ھارارىتى مۆتىدىل بولۇپ، گالدىكى قاتتىق لىقنى يۇمشىتىدۇ. يۆتەلگە شىپا بېرىدۇ. بەدەننى كۈچەيتىدۇ. سەمرىتىدۇ. ئۇزاققا سوزۇلغان نېرۋا ئاغرىقلىرى، پالەچ، يېرىم پالەچ، ئۈچەيدە سۇيۇقلۇق كېمەيگەنلىكتىن

كېلىپ چىققان ئىچ قېتىشلارغا مۇۋاپىق ئوزۇقلۇق بولىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىنسا يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكىنى داۋالاش ئۇنۇمى بېرىلىدۇ، شۇنىڭدەك باھنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىمۇ بار.

كۈنجۈت يېغى تەركىبىدىكى لىنولېئىك كىسلاتاسى ئادەم بەدىنىگە تېز سىڭىدۇ، شۇنداقلا قان تەركىبىدىكى ياغلارنىڭ يۆتكىلىشىگە ياردەم بېرىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن، بۇ كىسلاتا قاندا خولېستېرولنىڭ يىغىلىۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، يۈرەك ۋە مېڭە قان تومۇرلىرىنىڭ قېتىشىپ قېلىش ئالدىنى ئېلىشتا كۆرۈنەرلىك رول ئوينايدۇ.

كۈنجۈت يېغى تەركىبىدىكى ئادەم ئورگانىزمى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ماددا جىمۇسۇدەن ئادەم ئورگانىزمىدا ياسىلىپ چىقمايدۇ. كۈنجۈت يېغى ئىستېمال قىلغاندىلا ئۇنى تولۇق لىغىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، كۈنجۈت يېغى رېماتىزم، نېرۋا ئاجىزلىقى كېسەللىرىگىمۇ شىپا بولىدۇ. يېقىندىن بۇيانقى تەتقىقاتلاردا، راكقا گىرىپتار بولغۇچىلار مەلۇم مىقداردا كۈنجۈت يېغى ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە، ئۆسمىنىڭ تەرەققىياتىنى چەكلەنگەنلىكى ئىسپاتلانغان.

كۈنجۈت يېغىنىڭ سىڭىشى تەسرەك بولغاچقا، كۈنجۈت يېغى ئىشلەتكەن تاماقنى ئاچچىقسۇ قوشۇپ ئىشلەتسە سىڭىشى ئوڭايلىشىدۇ.

كەندىر يېغى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق پەسەيتىش، تارتىشىشنى بوشىتىش، تەرەت ۋە ھەيزنى زاۋان قىلىش تەسىرىگە ئىگە. يەللەرنى تارقىتىدۇ. لېكىن، مەنىنى قۇرۇتىدۇ. باش ئاغرىتىدۇ. سىركە ياكى ئاچچىقسۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنسا زەھىرى ئازىيىدۇ.

ئاپتاپپەرەس يېغى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: تەرەت ۋە ھەيزنى زاۋانلاشتۇرۇش، ئەزالارنى سىيلىقلاشتۇرۇش، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش رولى بار. ھەر خىل ئىششىقلارنى تارقىتىش ۋە ياندۇرۇش، مېڭە ۋە پەيلەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش تەسىرىمۇ بار.

قىچا يېغى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بەدەننى پارقىرىتىش، تېرىنى سىلىقلاش، ئار-

تۇق خىلىتلارنى بەدەندىن ھەيدەش، مېڭە، ئاشقازان ۋە باشقا ئەزالاردىكى ھۆللۈكنى يوقىتىش، تاماق سىڭدۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش رولىغا ئىگە. لېكىن، ئىسسىق مىجەزلىك كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. ئۇسسىتىدۇ. سىركە ياكى ئاچچىقسۇ قوشۇپ ئىستېمال قىلىنسا زەربىي كېسىلىدۇ. ئاق قىچا ۋە قىزىل قىچىلاردىن تارتىلغان ياغنىڭ تەركىبى ۋە تەسىرى ئوخشاش.

زاغۇن يېغى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك ھاڭدۇرۇش، تالنىڭ ئىششىقلىرىنى يانداۇرۇش، سوغۇقتىن بولغان ئىششىقلارنى يانداۇرش، ئۇچەيدىكى ھەر خىل قۇرتلارنى چۈشۈرۈش، ئەقلىي قابىلىيىتىنى ئاشۇرۇش، تېرىدىكى ھەر خىل قىچىشقاقلارنى پەسەيتىش، كۆكرەك ۋە ئۆپكىدىكى ئارتۇق نەرسىلەرنى چىقىرىش تەسىرىگە ئىگە. لېكىن كۆپ يېيىلسە، بۆرەككە زىيان قىلىدۇ. شېكەر ياكى ناۋات ئىچىلسە زەربىي ئازىيىدۇ.

زەيتۇن يېغى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئەزالارغا قۇۋۋەت بېرىدۇ. قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ. ھەر خىل ئاغرىقلارنى، بولۇپمۇ سۆكەك، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ. پەيـنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

§2. ھايۋانات مەھسۇلاتلىرى

1) گۆشلەر

قوي گۆشى

تەبىئىتى: ئەركەك قوينىڭ گۆشى ھۆل ئىسسىق. ساغلىقنىڭ گۆشى قۇرۇق. قوشقارنىڭ گۆشى قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: قوي گۆشىدە 13.3 گرام ئاقسىل، 34.6 گرام ياغ، 0.6 گرام قەنت، 11 مىللىگرام تۆمۈر، 0.07 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.13 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 4.9 مىللىگرام ۋىتامىن PP بار. خولېستېرول 173 مىللىگرام. قوي جىگىرىدە 18.5 گرام ئاقسىل، 7.2 گرام ياغ، تۆت گرام قەنت، توقۇز مىلل-

گرام كالتسي، 414 مىللىگرام فوسفور، 6.6 مىللىگرام تۆمۇر، 29.900 خەلقئارا بىرلىك ۋىتامىن A، 0.42 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 3.57 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 18.9 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 17 مىللىگرام ۋىتامىن C، 313 مىللىگرام خولېسترول بار. قوي بۆرىكى تەركىبىدە: 16.3 گرام ئاقسىل، 3.2 گرام ياغ، 48 مىللىگرام كالتسىي، 279 مىللىگرام فوسفور، 11.7 مىللىگرام تۆمۇر، 140 خەلقئارا بىرلىك ۋىتامىن A، 0.49 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 1.78 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، يەتتە مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

قۇۋۋىتى: قوي گۆشىدىن 367 كىلو كالورىيە، قوي جىگىرىدىن 155 كىلو كالورىيە، قوي بۆرىكىدىن 96 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئىنسانلارنىڭ تەبىئىتىگە ماس كېلىدىغان ئەڭ ياخشى ئوزۇقلۇق بولۇپ، ئۇنىڭدىن ياخشى قان ھاسىل بولىدۇ. قوي گۆشى بەدەننى سەمرىتىدۇ، قۇۋۋەتلەيدۇ. تەبىئي ھارارەتنى ئاشۇرىدۇ. ھەر خىل ئاجىزلىقلارنى داۋالايدۇ. مەنى كۆپەيتىدۇ. يۇرەكنى تىنچلاندۇرىدۇ. كۆپ تەرلەشنى داۋالايدۇ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ. باشقا گۆشلەرگە قارىغاندا ئوڭاي ھەزىم بولىدۇ. شۇڭا ئاشقازان پائالىيىتىنى ياخشىلايدۇ. قوي گۆشى

شورپىسى ئېغىر ئاغرىقلار ۋە ئاغرىقتىن يېڭى قوپقانلىلار ئۈچۈن ئەڭ نورمال قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى ئوزۇق بولالايدۇ. بۇرۇندىن تارتىپ خەلق ئارىسىدا: «قوينىڭ ھەربىر ئەزاسى ئادەمنىڭ شۇ خىل ئەزاسىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.» — دەپ قارىلىپ كەلمەكتە. بۇ گەپنىڭ مەلۇم ئاساسىي بار.

قوينىڭ يۈرىكى خاپىغان كېسەل ۋە خىيالىپەرەسلىك كېسىلىگە شىپا بېرىلىدۇ.

قوينىڭ جىگىرى جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. جىگەردىكى ھارارەتنى پەسەيتىدۇ. كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

قويۇنىڭ ئۆپكىسى ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. يۆتەل پەسەيتىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ. زەھەر قايتۇرىدۇ. ئىششىق ياندۇرىدۇ.

قوينىڭ قېرىنى ئاشقازان ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ. تال خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ. كۆكۈل ئېلىشىشنى پەسەيتىدۇ.

قوي سۆڭىكىنى ئۇششاق پارچىلاپ بىر-نەچچە سائەتكىچە قاينىتىپ شورپىسىنى ئىچسە بەرسە،سۇنغان سۆڭەكنىڭ تۇتىشىنى تېزلىتىدۇ. بوغۇم ئاغرىقلىرىنى، ئۇرۇلۇش - سوقۇلۇشتىن بولغان سۆڭەك ئاغرىقلىرىنى ساقايتىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش ئۈنۈمى خېلى گەۋدىلىك بولىدۇ. قوي گۆشىنى شورپا قىلىپ سۈيىگە

ناۋات، ئۇزۇم، زەنجۇبىل، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، قوۋزاقدارچىن، پىلپىل قاتارلىق دورىلارنى سېلىپ قاينىتىپ (ناۋاتتىن باشقا بارلىق دورىلار گۆش مىقدارىنىڭ 20 پىرسەنتىگىچە بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ)، ساقلاپ قويۇپ يېرىم پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنسا بۆرەك ئاجىزلىق، جىنسىي ئاجىزلىق، ماغدۇرسىزلىق، بەل - پۇتلارنىڭ سىرقىراپ ئاغرىشى، قۇلاق ئېغىرلىق، سىيگەك قاتارلىق كېسەللەرگە شىپا بولىدۇ.

قوي يېغى زور دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، بەدەندە ياغ پەيدا قىلىدۇ. ئۇچەينى سىيلىقلايدۇ. داغنى يوقىتىدۇ. بەدەننى ئىسسىتىدۇ. قان بېسىمىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ. لېكىن قاندىكى خولېسترولنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغانلىقتىن، قان بېسىمى يۇقىرى، قاندىكى خولېسترول مىقدارى ئېشىپ كەتكەن كىشىلەر قوي يېغى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. قەزىتمىلىق كېسەللەر بىلەن ئاغرىغانلارنىڭمۇ كېسەللىك مەزگىلىدە قوي گۆشى ئىستېمال قىلىشى چەكلىنىدۇ. ياغلىق گۆش ئىستېمال قىلغاندا پىياز، سامساق، زەرچىۋە، زىرە قاتارلىق دورا - دەرمانلار قوشۇپ ئىستېمال قىلىنسا تەمى ياخشىلىنىدۇ. زەربىرى يوقىلىدۇ.

كالا گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق (مۇزاي گۆشى مۆتىدىل).
تەركىبىي: سىمىز كالا گۆشىدە 15.1 گرام ئاقسىل، 34.5 گرام ياغ، 6.4 گرام قەنت، يەتتە مىللىگرام كالىتسىي، 124 مىللىگرام فوسفور، بىر مىللىگرام تۆمۇر، 194 مىللىگرام خولېسترول بار؛ ئورۇق كالا گۆشىدە 20.2 گرام ئاقسىل، 6.2 گرام ياغ، 1.7 گرام قەنت، ئالتە مىللىگرام كالتسىي، 233 مىلـ لىگرام فوسفور، 3.2 مىللىگرام تۆمۇر بار؛ كالا گۆشىدە ۋىتامىنلار ئاساسەن يوق. ئورۇق كالا گۆشىدە 63 مىللىگرام خولېسترول بار. كالا جىگىرىدە 18.9 گرام ئاقسىل، 2.6 گرام ياغ، توققۇز گرام قەنت، 13 مىللىگرام كالتسىي، 400 مىللىگرام فوسفور، تۆمۇر مىللىگرام تۆمۇر، 18.300 خەلقئارا بىرلىك ۋىتامىن A، 0.39 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 2.30 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 16.2 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 18 مىللىگرام ۋىتامىن C بار. كالا بۆرىكىدە 12.8 گرام ئاقسىل، 3.7 گرام ياغ، 0.3 گرام قەنت، 17 مىللىگرام كالتسىي، 198 مىللىگرام فوسفور، 11.4 مىللىگرام تۆمۇر، 340 خەلقئارا بىرلىك ۋىتامىن A،

0.34 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 1.75 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 5.1 مىللىگرام ۋىتامىن PP، ئالته مىللىگرام ۋىتامىن C بار. كالا جىگىرىدىن گىرىدە 370 مىللىگرام، كالا بۆرىكىدە 400 مىللىگرام خولېسترول بار.

قۇۋۇتى: سېمىز كالا گۆشىدىن 397 كىلوكالورىيە، ئورۇق كالا گۆشىدىن 143 كىلوكالورىيە، كالا جىگىرىدىن 135 كىلوكالورىيە، كالا بۆرىكىدىن 86 كىلوكالورىيە قۇۋۋەت هاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: هايۋان گۆشلىرى ئىچىدە قۇۋۋەتلىك گۆشنىڭ ھەممىدىن كۈچلۈك گۆش بولۇپ، بەدەننى كۈچەيتىدۇ. مەيدىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. لېكىن، سەۋدانى قوزغاپ قويىدۇ. يەل پەيدا قىلىدۇ، بولۇپمۇ قېرى كالىنىڭ، شۇنداقلا قېرى ئىنەك گۆشى ناھايىتى تېزلا يەل پەيدا قىلىدۇ، شۇڭا، بۇ گۆش ئېغىر جىسمانىي ھەرىكەت قىلىدىغان ياكى كۆپ ھەرىكەت قىلىدىغانلارغا ئىنتايىن پايدىلىق كېلىدۇ. گۆشنى پىشۇرغاندا مەلۇم مىقداردا زەنجىۋىل، شاكالىبەدىيان، زەرچىۋە قاتارلىق دورىلارنى سېلىۋەتسە گۆش يۇمشاق ۋە تەملىك پىشقانغا ئىنتايىن ئۇستىگە يەل پەيدا قىلىشىش تەسىرى كېسىلىدۇ. كالا گۆشى كالا سۈيۇلۇپ ئالته سائەت ئۆتكەندىن كېيىن پىشۇرۇلسا، ئاندىن تەملىك ۋە يۇمشاق پىشىدۇ.

ئات گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: ئاقسىل مىقدارى 25 گرامدىن ئارتۇق، ياغ ۋە باشقا مىنېرال ماددىلارمۇ بار.

قۇۋۋەتى: ئات گۆشىدىن 300 كىلو كالورىيىگە يېقىن قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئادەمنى غەيرەتلىك قىلىش، يۈرەك كېسەللىرىنى ئاجىزلىتىش، سوغۇق مىجەزلىك كىشىلەر ئۈچۈن باھنى قۇۋۋەتلەش، بوغۇم ئاغرىقلىرى، پالەچ ۋە ئەزالىرى تىترەيدىغانلارنى داۋالاش تەسىرىگە ئىگە. ئات يېغى 30 - 32 گرادۇستا ئېرىيدىغان بولغاچقا، ئادەتتە يېرىم سۇيۇق ھالەتتە بولىدۇ، شۇڭا ئات يېغى ئىستېمال قىلىنسا بەدەندىكى خولېسترولنىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى تېزلىتىدۇ. نەتىجىدە خولېسترولنىڭ بەدەندە يىغىلىپ قېلىشى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان يۈرەك قان تومۇرلىرى قېتىشىش كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئات گۆشىنىڭ يەنە قان تومۇر كېسەللىكلىرى، مېڭە ئارتېرىيىسىنىڭ قېتىشىشى، ئاشقازان يارىسى قاتارلىق كېسەللەرنى داۋالاشتىمۇ مەنپەئىتى بار. لېكىن، ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. تومۇز كۈنلىرىدە ئىس-

تېمال قىلىنسا، قەزىتما پەيدا قىلىدۇ. ئات
گۆشىنى يەپ بولغاندىن كېيىن ئۈستىدىن
ئاچچىق ئانار سۈيى ياكى دوغاپ ئىچىلسە
زىيانلىق تەسىرى كېسىلىدۇ.

توخۇ گۆشى

تەبىئىتى: مۆتىدىل (خوراز گۆشى ئىسسىق).
تەركىبى: توخۇ گۆشىدە قەنت يوق. 23.3 گرام
ئاقسىل، 1.2 گرام ياغ بولىدۇ. 11
مىللىگرام كالتسىي، 190 مىللىگرام فوسفور،
1.5 مىللىگرام تۆمۈر، 0.03 مىللىگرام
ۋىتامىن B_1، 0.09 مىللىگرام ۋىتامىن B_2،
سەككىز مىللىگرام ۋىتامىن PP بار.
توخۇ جىگىرىدە 18.2 گرام ئاقسىل،
3.4 گرام ياغ، ئىككى گرام قەنت، 21 مىل
لىگرام كالتسىي، 260 مىللىگرام فوسفور،
8.2 مىللىگرام تۆمۈر، 50.900 خەلقئارا
بىرلىك ۋىتامىن A، 0.38 مىللىگرام ۋىتامىن
B_1، 1.63 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 10.4
مىللىگرام ۋىتامىن PP، يەتتە مىللىگرام ۋە-
تامىن C، 117 مىللىگرام خولېسترول بار.
قۇۋۋىتى: توخۇ گۆشىدىن 104 كىلو كالورىيە، توخۇ
جىگىرىدىن 111 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت
ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يەڭگىل، سۈكۈشلۈك ئوزۇقلۇق بولۇپ، خورازنىڭكىگە قارىغاندا، مېكىيانىنىڭ گۆشى ياخشىراق بولىدۇ. توخۇ گۆشى مېگىنىڭ سېزىش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. روھنى ئۇرغۇتىدۇ. مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. خوراز گۆشى تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. قورساق ئاغرىقى ۋە ئۇچەيلەرنىڭ ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ. ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. توسالغۇنى ئاچىدۇ. توخۇ جىگىرى كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

مەملىكىتىمىزنىڭ كلاسسىك تىببىي كىتابلىرىدا، قارا ئەتلىك توخۇ گۆشى كەم ماغدۇرلۇق، بەدەن ئاجىزلىقى، مەيدە - قورساق ئاغرىقى، ئايالларنىڭ ئاق خۇن كېسىلىگە داۋا بولىدىغانلىقى خاتىرىلەنگەن. چەتئەللەرنىڭ تەجرىبىسىگە ئاساسلانغاندا، مېكىيان گۆشى شۆرپىسى كانايچە ياللۇغنى، بولۇپمۇ باللارنىڭ كانايچە ياللۇغنى ساقايتىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان. مېكىيان يېغى كانايچىنىڭ ئىچكى ئاجرالما ئاجرىتىپ چىقىرىش ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش، بەلغەم بوشىتىش تەسىرىگە ئىگە. لېكىن قۇيرۇقتا راك پەيدا قىلغۇچى ماددا بولغانلىقى ئۈچۈن توخۇنىڭ قۇيرۇقىنى يېمەسلىك كېرەك.

غاز گۆشى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبىي: 10.1 گرام ئاقسىل، 11.2 گرام ياغ بار، قەلىت يوق. 13 مىللىگرام كالتسىي، 3.7 مىللىگرام فوسفور بار، غاز گۆشىدە ۋىتامىنلار يوق.

قۇۋۇتى: 144 كىلو كالورىيە قۇۋۇتىت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: باھنى ۋە بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. يېغى يەل تارقىتىدۇ. ئىششىق ياندۇرىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. شورپىسى ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ. ئىچ ئەزادىكى ئىسسىسقلىقنى قايتۇرىدۇ. لېكىن كۆپ ئىستېمال قىلىنسا كىشىنى كېسەل قىلىپ قويىدۇ.

ئۆردەك گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبىي: 16.5 گرام ئاقسىل، 7.5 گرام ياغ، 0.1 گرام قەنت، 11 مىللىگرام كالتسىي، 145 مىللىگرام فوسفور، 4.1 مىللىگرام تۆمۈر، 0.07 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.15 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 4.7 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 101 مىللىگرام خولېسىترول بار.

ئۆردەك جىگىرىدە 17.1 گرام ئاق
سىل، 4.7 گرام ياغ، 6.9 گرام قەنت، 17
مىللىگرام كالتسىي، 1/77 مىللىگرام فوسفور،
0.8 مىللىگرام تۆمۈر، 8.900 خەلقئارا
بىرلىك ۋىتامىن A، 0.44 مىللىگرام ۋىتامىن
B_1، 128 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 9.1 مىلل-
گرام ۋىتامىن PP، يەتتە مىللىگرام ۋىتامىن
C، 515 مىللىگرام خولېسترول بار.

قۇۋۋىتى: ئۆردەك گۆشىدىن 134 كىلو كالورىيە، ئۆردەك
جىگىرىدىن 138 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل
بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ. باھىنى قوزغايدۇ. مە-
ننى كۆپەيتىدۇ. ماددىنى يۇمشىتىدۇ.

كەپتەر گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبي: تەركىبي توغرىسىدا ماتېرىيال تېپىلمىدى.
ئېيتىلىشىچە، تەركىبىدە 110 مىللىگرام خو-
لېسترول بار ئىكەن.

خۇسۇسىيىتى: پالەچ، لەقۋا، ئەزالىرى تىترەش، ئەزالاردىكى
سەزگۈسىزلىك بوشاشقانلىقىنى يوقىتىش، ياخ-
شى قان پەيدا قىلىش، بەدەننى سەمرىتىش،
بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، مەنىنى كۆپەيتىش،
بۆرەك ۋە سۈيدۈك يوللىرىدىكى تاشلارنى

ئېزىپ چىقىرىش، قىچىشقاقنى پەسەيتىش تەسىرلىرى بار. باچكا گۈشىنىڭ خۇسۇسىيىتى كەپتەرنىڭكىدىن ئارتۇق.

توشقان گۈشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

نەركىبى: 21.2 گرام ئاقسىل، 0.4 گرام ياغ، 0.2 گرام قەنت، 16 ملليگرام كالتسىي، 175 ملليگرام فوسفور، ئىككى ملليگرام تۆمۈر بار. ۋىتامىنلار يوق. 83 ملليگرام خولېسترول بار.

قۇۋۋىتى: 89 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ياۋا توشقاننىڭ گۈشى پالەچ، لەقۋا، تۇت قاق كېسەل، يۈرەك قېزغىلىش، ئەزالار تىتىرەش، سېغۇقتىن بولغان پەي كېسەللىكلىرى، سۈيدۈك تۇتالماسلىق قاتارلىق كېسەللەرگە شىپا بېرىدۇ. كۈن ئاشۇرۇپ تۇتىدىغان تەپكىمۇ مەلپەئەت قىلىدۇ. تەركىبىدە ئاقسىل كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، ئادەمنى سەمرىتىپ قويمايدۇ. شۇنداقلا توشقان گۈشىدىكى بەزى ماددىلار قان تومۇر نوكچىسى پەيدا بولۇشنى توسۇپ، قان تومۇر دىۋارىنى ئاسرايدۇ، شۇڭا، تاجسىمان ئارتېرىيە تومۇرنىڭ قېتىشىدىن بولغان يۈ-

رەك كېسىلى بارلار، يۇقىرى قان بېسىمى، جىگەر كېسىلى ۋە ماددا ئالمىشىش بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللەر بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر توشقان گۆشى يېسە، بەدەنگە ئېھتىياجلىق ئوزۇقلۇقلارنى قوبۇل قىلىۋېلىش بىلەن بىرگە يەنە كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىنى ئويناپدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، توشقان گۆشىنىڭ تالاسى ئىنچىكە ۋە يۇمشاق بولغانلىقى ئۈچۈن، ئوڭاي ھەزىم بولىدۇ.

هازىر توشقان گۆشى «سالامەتلىكنى ئاسراش گۆشى» دېگەن نام بىلەن ئاتىلىپ، ھەمىكەت ئىچى - سىرتىدا بازىرى ئىنتايىن يېمەكلىك بولۇپ قالدى. لېكىن توشقان گۆشى ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ، شۇڭا، ئۇنداقلار ئاچچىقسۇ ياكى قېتىق بىلەن يېيىلسە زىيىنى كېسىلىدۇ.

بېلىق گۆشى

تەبىئىتى: ھۆل سۇغۇق.

تەركىبى: تاتلىق سۇدا ياشايدىغان بېلىقنىڭ تۈرى ئون نەچچە خىلدىن ئاشىدۇ. ئۇلارنىڭ تەركىبى بىر - بىرىگە ئوخشاشمايدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدىكى كۆپرەك ئىستېمال قىلىنىدىغان كارىپ بېلىقنىڭ تەركىبىدە 17.3 گرام ئاقسىل، 5.1

گرام یاغ، 25 میللیگرام کالتسي، 175 میللیگرام فوسفور، 1.6 میللیگرام تۆمۇر، 1.1 میللیگرام ۋیتامین B_2، 3.1 میللیگرام ۋیتامین PP، 81 میللیگرام خولېسترول بار.

قۇۋۇتى: 115 كىلو كالورىيە قۇۋۇەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بېلىق گۆشىدىكى ئاقسىل سۇپەتلىك ئاقسىل قاتارىغا كىرىدۇ، شۇڭا ئۇنىڭ سۇمۇرۈلۈش نىسبىتى يۇقىرى بولىدۇ، بېلىق گۆشىدىكى ياغمۇ توپۇنمىغان ياغ كىسلاتاسىدىن تەركىب تاپقاچقا، بەدەن تەرىپىدىن تولۇق سۇمۇرۇلىيەلەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بېلىق گۆشىنىڭ ئۇزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولىدۇ. ئوڭاي سىڭىدۇ. يېلى يوق. لېكىن قانچە يېگىلى بولسا شۇنچە ياخشى بولىدۇ. يېگىلى بېلىق گۆشى تەركىبىدىكى ۋیتامىنلار پىشۇرۇلغاندا، ئانچە كۆپ بۇزۇلۇپ كەتمەيدۇ. دېڭىزدىن چىققان بېلىقلارنىڭ تەركىبىدە يود مىقدارى كۆپ بولىدۇ. مىس مىقدارىمۇ بولىدۇ. بۇلارمۇ بەدەنگە پايدىلىق.

ئۆچكە گۆشى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: قېرى گۆشىدىن تۆۋەن تۇرىدۇ. ئىسسىق پەسىللەردە ئىسسىق مىجەزلىك كىشىلەرنىڭ

ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئالىتە ئايلىق بولغان ئوغلاق گۆشى ھۆللەكى ئارتۇق، ئۆزى يۇمشاق كېلىدۇ. بەدەننى يۇمشىتىدۇ. كېسەللەرگە، ئۇزۇن مۇددەت كېسەل تارتقان كىشىلەرنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشىگە پايدىلىق. لېكىن سەۋدا مىجەزلىك كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

قوتاز گۆشى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: كالا گۆشىدىن قۇۋۋەتلىك، شۇنداقلا كالا گۆشىگە قارىغاندا تەستە ھەزىم بولىدۇ. بەدەننى كۆچلەندۈرىدۇ. ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئاجىز كىشىلەر يېمىگىنى تۈزۈك.

باشقا گۆشلەر

يۇقىرىقىلاردىن باشقا، كىشىلەر تۇرمۇشتا ھەر خىل چوڭ - كىچىك قارا مال ۋە ئۇچار قاناتلارنىڭ گۆشىنى ئىستېمال قىلىدۇ. گەرچە ئۇلار داۋاملىق ئىستېمال قىلىنمىسىمۇ ئادەم ئورگانىزمى ئۈچۈن خېلىلا ياخشى ئوزۇقلۇق ۋە شىپالىق تەسىرى بېرىلىدۇ.

(1) تۆگە گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بارلىق ئەزالارغا قۇۋۋەت قىلىدۇ. باھنى كۈچەيتىدۇ. تەپنى ئالىدۇ. سۇلۇق ئىششىق كېسەللەرگە شىپا بېرىدۇ.

(2) كىيىك گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: پات سىڭىدۇ. ئوزۇقلۇق قىممىتى خېلى يۇقىرى.

(3) ئولاي گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ماددىنى يۇمشىتىدۇ. ئىششىقنى يانـدۇرىدۇ. باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كانـاي يالۇغى ۋە نەپس قىستاش قاتـارلىق كېسەللەرگە شـىپا بېرىدۇ.

(4) كەكلىك گۆشى

تەبىئىتى: ئىسسىق، قۇرۇقچا مايىل.
خۇسۇسىيىتى: روھنى ئۇرغۇتىدۇ. جىگەرنى، مېڭىنى، يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ. ئۇيقۇ كـەلتۈرىدۇ. قان كۆپەيتىدۇ.

(5) قۇشقاچ گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى قىزىتىش ۋە سەپرىتىش، باھنى قۇۋۇتلەش، مەنىنى كۆپەيتىش، پەيلەرنى چىقىرىش، يۇرەكنى ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە. نەپىسى سەپدىغان كىشىلەر يېسىمۇ شىپا بېرىدۇ. بەل ۋە تىزنىڭ سوغۇقلۇقىنى ئالىدۇ. كۆپ سېيىشنى قىسقارتىدۇ. لېكىن بەك ئىسسىق بېرىلغاچقا، ئىسسىق چان كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. ئاچچىقسۇ بىلەن يېيىلسە زەھىرى كېسىلىدۇ.

قۇشقاچ مېڭىسى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، بۆرەكنى سەمرىتىدۇ. مەنىنى كۆپەيتىدۇ. باھنى قوزغايدۇ. سۈيدۈك يولى كېسەللىرىگە شىپا بولىدۇ.

ھايۋانات تىلار يېغى

ئادەتتە تۇرمۇشىمىزدا قوي يېغى، كالا يېغى، تۆگە يېغى، توخۇ يېغى قاتارلىقلار ئىستېمالغا ئىشلىتىلىدۇ. ئات يېغى، غاز يېغى، تۇرنا يېغى، بىلدىق يېغى قاتارلىق ياغلار دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. ھايۋانات ياغلىرى كۆپىنچە قاتتىق ياكى يېرىم ئۇيۇغان ھالەتتە بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، ھايـ

ۋانات يېغىدا ئېرىش نۇقتىسى يۇقىرىراق بولغان تويۇنغان ياغ كىسلاتاسىنىڭ بولغانلىقىدا.

ياغ كىسلاتاسى ياغنىڭ ئاساسىي تەركىبى بولۇپ، ئۇ ئورگانىزمدا ئوكسىدلىنىپ قۇۋۋەت هاسىل قىلىدۇ هەم گلىتسېرىن بىلەن بىرىكىپ تېرە ئاستىدا ۋە ئىچ ئەزالاردا زاپاس ساقلىنىپ، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەيدۇ ۋە ئىچكى ئەزالارنى مۇهاپىزەت قىلىدۇ. ئادەم ئوزۇقلۇق بىلەن قوبۇل قىلىۋالغان تويۇنغان ياغ كىسلاتاسى، ئۆسۈملۈك ياغلىرىدا بولىدىغان تويۇنمىغان ياغ كىسلاتاسى ئوينىيالمايدىغان مۇهىم روللارنى ئوينايدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى هەر-قايسى توقۇلمىلار ۋە هۈجەيرىلەردىكى ماددا ئالمىشىشتا تويۇنغان ياغ كىسلاتاسى كەم بولسا بولمايدۇ. ئەمما تويۇنغان ياغ كىسلاتاسىنىڭ ئېرىش نۇقتىسى يۇقىرىراق بولغانلىقى ئۈچۈن، قان تومۇرلارنىڭ دىۋارىدا ئاسانلا ئويۇپ قالمىدۇ ۋە تىنىپ قالمىدۇ. بۇ خىل خۇسۇسىيەت ئارتېرىيە تومۇرلارنىڭ قېتىپ قېلىشىنىڭ ئاساسىي سەۋەبى هېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە هايۋانات يېغىدا خولېسترول مىقدارى نىسبەتەن كۆپرەك بولىدۇ. ئۆسۈملۈك يېغىدا بولسا خولېسترول ئاساسىي جەهەتتىن بولمايدۇ. قان تەركىبىدىكى خولېسترولنىڭ ئېشىپ كېتىشى، ئارتېرىيە تومۇرلارنىڭ قېتىشى، سەمرىپ كېتىش، قەنت سىيىش كېسىلى قاتارلىقلارغا سەۋەب بولىدۇ. مۇشۇنداق ئەهۋاللار كۆرۈلىدىغانلىقتىن، بەزى كىشىلەر «هايۋانات يېغى زىيانلىق» دەپ قاراپ ئىستېمال قىلمايدۇ، لېكىن ئىستېمال قىلىدىغان باشـ

قا يېمه‌كلىكله‌ردىكى خولېسترول مىقدارىغا سەل قارايدۇ. تۆۋەندىكى جەدۋەلنى كۆرۈپ باقايلى:

يېمه‌كلىك ئىسمى	خولېستروا، مىقدارى	يېمه‌كلىك ئىسمى	خولېسترول مىقدارى
ئورۇق قوي گۆشى	65 مىللىگرام	بېلىق گۆشى	81 مىللىگرام
سېمىز قوي گۆشى	« 173	بېلىق يېغى	« 500
ئورۇق كالا گۆشى	« 63	تۇخۇم سېرىقى	« 1.705
سېمىز كالا گۆشى	« 194	خام قايماق	« 300
قوي جىگىرى	« 323	سېرىق ياغ	« 295
كالا جىگىرى	« 257	كۆيدۈرۈلگەن قوي يېغى	« 110
توخۇ گۆشى	« 117	كۆيدۈرۈلگەن كالا يېغى	« 89
ئۆردەك گۆشى	« 101	كۆيدۈرۈلگەن توخۇ يېغى	« 107

كۆرۈۋېلىش مۇمكىنكى، كىشىلەر ياقتۇرۇپ يەيدىغان ھەر خىل يېمه‌كلىكلەر تەركىبىدىكى خولېسترول مىقدارىنمۇ ئالىچە تۆۋەن ئەمەس، بەزىلىرىنىڭ ھەتتا قوي يېغىنىڭكىدىن بىرنەچچە ھەسسە ئارتۇق. مەسىلەن، قوي گۆشىدىكى خولېسترول مىقدارى قوي يېغىدىكىدىن 1.6 ھەسسە، كالا گۆشىدىكى خولېسترول كالا يېغىدىكىدىن 2.2 ھەسسە، تۇخۇم سېرىقىدىكى خولېسترول مىقدارى قوي يېغىدىكىدىن 15.5 ھەسسە ئارتۇق. دېمەك، ھايۋانات يېغىنى يېمەسلىك

خولېسترول ئارتىپ كېتىشنى تىزگىنلەشنىڭ بىردىنبىر چارىسى ئەمەس. شۇنىڭ ئۈچۈن ياشىنىپ قالغان كىشىلەر، قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەر ۋە تاجىسىمان ئارتېرىيە قېتىش كېسىلى بار كىشىلەر ھايۋانات يېغىنى ئازراق ئىستېمال قىلىشى كېرەك. باشقىلار، بولۇپمۇ بەدىنى ئۆسۈپ يېتىلمىگەنلار ۋە ئۆسمۈرلەر، شۇنداقلا ياشلار ھايۋانات يېغىنىمۇ يېتەرلىك مىقداردا ئىستېمال قىلىشى كېرەك. ئالاھىدە تاللاپ يۇرۇشنىڭ ھاجىتى يوق.

2) سۈت ۋە سۈت مەھسۇلاتلىرى

كالا سۈتى

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەركىبىي: 100 گرام كالا سۈتى تەركىبىدە 3.1 گرام ئاقسىل، 3.5 گرام ياغ، ئالتە گرام قەنت، 120 مىللىگرام كالتسىي، 90 مىللىگرام فوسفور، 0.1 مىللىگرام تۆمۈر، 140 خەلقئارا بىرلىك ۋىتامىن A، 0.04 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.13 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.2 مىللىگرام ۋىتامىن PP، بىر مىللىگرام ۋىتامىن C بار. خولېسترول مىقدارى 13 مىللىگرام، ئۇنىڭدىن تاشقىرى يەنە ناترىي، كالىي، ماگنىي، مىس، سىنىك، يود، فتور، گۈڭگۈرت، مارگانېتس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلارمۇ

بار. كۈزلۈك سۈت تەركىبىدە ياغ مىقدارى ئازراق، ۋىتامىن مىقدارى كۆپرەك بولىدۇ.

قۇۋۋەتلىك: 100 گرام سۈتتىن 67 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سۈت ئاسان ھەزىم بولىدۇ. بەدەنگە تولۇق ئۆزلىشىدۇ. ئىچ بوشىتىدۇ. بەدەننى پارقىرىتىدۇ. بەدەندە ھۆللۈك پەيدا قىلىدۇ. نېرۋىنى كۈچلەندۈرىدۇ. ئادەمنى چىرايلىق قىلىدۇ. سۈت يېنىك ئوزۇقلۇق ماددىسى بولۇپلا قالماي، بەلكى شىپالىق ئەھمىيەتكە ئىگە ئوزۇقلۇق ھېسابلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، بۇ ۋاقلار، بالىلار ۋە قېرى، كېسەلچان كىشىلەر ئۈچۈن سۈت ئەڭ ياخشى ئوزۇق بولالايدۇ. لېكىن سۈتكە كۈن نۇرى بەرداشتە چۈشىدىغان بولسا، ئۇنىڭدىكى ۋىتامىنلارنىڭ ھەممىسى پارچىلىنىپ يوقىلىپ كېتىدۇ، شۇڭا، كۈن چۈشمەيدىغان جايدا ۋە كۈن نۇرىنى ئۆتكۈزمەيدىغان قاچىلاردا ساقلاش كېرەك. سۈت داۋاملىق ئىستېمال قىلىنسا قورساقتىكى ئىچكى ئەزالارغا زىيان قىلىدۇ. بۆرەك ۋە سۈيدۈكلۈككە تاش پەيدا بولۇشقا ئېلىپ بارىدۇ. ئەگەر شېكەر ياكى ھەسەل بىلەن قايناتىپ ئىچىلسە زىيانلىق تەسىرى يوقىلىدۇ. سۈت ئىچىشتە مۇنۇ ئىككى نۇقتىغا دىققەت قىلىش كېرەك:

1) خام ئىچمەسلىك كېسەك. چۈنكى بەزى كاللىلاردا سىل كېسىلى بولىدۇ. سىل كېسىلى بار كالىنىڭ سۈتىدە سىل مىكروبى لىرى بولىدۇ. بۇنداق سۈتنى خام ئىچكەندە ئىچكۈچى سىل كېسىلى بىلەن يۇقۇملىنىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، سېغىلغان سۈتنىڭ قانچىلىك ۋاقىتتىن كېيىن ئىچىلىشى ھېچكىمگە ئېنىق ئەمەس. سۈت ئۇزۇن تۇرۇپ قالغان بولسا ياكى ھاۋادىكى مىكروبلار بىلەن بۇلغانغان بولسا، سۈت تەركىبىدە مىكروبلار بەك تېز كۆپىيىدىغانلىقى ئۈچۈن، بۇلغانغان سۈت كىشىنى كېسەل قىلىپ قويۇشى مۇمكىن، شۇڭا، قاينىتىلمىغان سۈتنى ھەرگىز ئىچمەسلىك، سۈت قاينىتىلغان بولسىمۇ ئۇزۇن تۇرۇپ قالغان بولسا يەنە قاينىتىپ ئىچىش كېرەك؛

2) سۈتنى ھەرگىز ئاچ قورساققا ئىچمەسلىك كېرەك. بۇرۇندىن تارتىپ كىشىلەردە سۈتنى ئەتىگەنلىك تاماقتا ئىچىدىغان، بەزىلەردە ئاچ قورساققا ئىچىدىغان ئادەت بار. ھازىرقى تىببىي تەتقىقاتلار بۇنداق ئادەتنىڭ زىيانلىق ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىدى. چۈنكى، سۈت تەركىبىدە ئادەمدە ھارغىنلىق كەيپىياتى پەيدا قىلىدىغان بەرخىل ماددا بار بولۇپ، بۇ ماددا ئادەمنى ئۇخلىتالايدىكەن، بىر

ئىستاكان سۈت تەركىبىدە بىر ئادەمنى ئۇخ
لىتالايدىغان مىقداردا ئاشۇلداق ماددا (تىرىپ
توپان L) بولغانلىقى ئۈچۈن، ئەتىگەنلىك
تاماقتا، بولۇپمۇ ئاچ قورساقتا سۈت ئىچىلسە
چۈشتىن بۇرۇنقى روھىي كەيپىيات ياخشى
بولمايدىكەن. ئەنگلىيە ئالىملىرى كەچتە بىر
ئىستاكان سۈت ئىچىپ ياتقان كىشىلەرنىڭ
ياخشى ئۇخلىيالايدىغانلىقىنى كۆزىتىپ چىق
قان. دېمەك سۈت ئەتىگەندە ئىچىلسە بەدەن
نى بۈشاشتۇرۇپ ئۈيقۇ كەلتۈرۈپ قۇيىدۇ.
ئۇنىڭ ئۈستىگە ئەتىگەندە ئاشقازان ۋە ئۇ
چەيلەر ئاچ ھالەتتە بولغاچقا، سۈت تەركى
بىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلار تولۇق ھەزىم بۈل
مايلا تۇرۇپلا چوڭ ئۇچەيگە ئۆتۈپ كېتىدۇ.
دېمەك، ئىچكەن سۈتنىڭ بەدەنگە ھېچقانداق
ئوزۇقلۇق ئەھمىيىتى بولمىغانلىقى ئۈستىگە،
ئادەمنىڭ ئىچىنى سۈرۈۋېتىدۇ. بەزى كىشىلەر
دە بولسا سۈت تەركىبىدىكى ئاقسىل كىچىك
ئۇچەيدە پارچىلىنىپ بولماي تۇرۇپ چوڭ
ئۇچەيگە ئۆتۈپ كەتكەنلىكى سەۋەبىدىن چوڭ
ئۇچەيدە يېغىلىپ قېلىپ، سېسىپ زەھەرلىك
ماددىغا ئايلىنىپ، ئادەمنى زەھەرلەپ قويۇشى
مۇمكىن، شۇڭا ئەتىگەندە ئاچ قورساقتا سۈت
ئىچمەسلىك كېرەك. ئىچىش توغرا كەلسە ئە
تىگەندە نان ياكى باشقا ئاشلىق تاماقلىرى

بىلەن ئوزۇقلىنىپ بولغاندىن كېيىن بىرەر ئىككى سائەت ئۆتكۈزۈپتىپ ئىچىش، ياخشىسى چۈشتە ياكى كەچتە ئىچىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندىلا سۈت تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق مادىدىلاردىن تولۇق پايدىلانغىلى بولىدۇ.

قوي سۈتى

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەركىبي: 3.8 گرام ئاقسىل، 4.1 گرام ياغ، بەش گرام قەنت، 140 مىللىگرام ئاقسىل، 106 مىللىگرام فوسفور، 0.1 مىللىگرام تۆمۈر، 80 خەلقئارا بىرلىك ۋىتامىن A، 0.05 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.13 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.3 مىللىگرام ۋىتامىن PP، بىر مىللىگرام ۋىتامىن C ۋە باشقا مىكرو مىقدارلىق ئېلېمېنتلار بار. خولېسترول مىقدارى كالا سۈتى بىلەن ئوخشاش.

قۇۋۋەتلىك: 100 گرام قوي سۈتىدىن 71 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: روھنى، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش، ئاشقازاننى كۈچەيتىش، قان كۆپەيتىش تەسىرىگە ئىگە. قوي سۈتى تەركىبى جەھەتتىمۇ كالا سۈتىدىن يۇقىرى تۇرىدۇ. قۇۋۋەت جەھەتتىمۇ ئۇستۈن تۇرىدۇ.

سىگىشى ياخشى، شۇڭا، بۆرەك كىسىلى بار كىشىلەرگە ئوبدان شپا بېرىلىدۇ.

ئۆچكە سۈتى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: تەركىبى ۋە قۇۋۋىتى جەھەتتە قوي سۈتىدىن ئانچە كۆپ پەرقلەنمەيدۇ. لېكىن خۇسۇسىيىتى جەھەتتە قوي سۈتىدىن خېلى پەرقلىنىدۇ. بەزى ئالىملارنىڭ قارىشىچە، ئۆچكە سۈتىنىڭ تەركىبىدە ھەر خىل ۋىتامىنلار بولغاندىن تاشقىرى، يەنە راكنى چەكلەيدىغان بەزى ماددىلار بار ئىكەن. يەنە بەزى مۇتەخەسسىسلەرنىڭ قارىشىچە، ئۆچكە سۈتىدە باكتېرىيىگە قارشى بىر خىل تەبىئىي ئېلېمېنت بار بولۇپ، ئۇنىڭ ئۆپكە يالىلۇغى ھەمدە باشقا نەپەس يوللىرى يۇقۇملۇق كېسەللىك لىرىنى داۋالاشتا ئالاھىدە ئۈنۈمى بار ئىكەن، شۇڭا، ئۆچكە سۈتى سىل كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلارغا شىپالىق ئوزۇقلۇق بولالايدۇ.

قوي بىلەن ئۆچكە سۈتى ئوزۇقلۇقى مول، ئىستېمال قىلىشقا ئەپلىك، شۇڭا ئۇ ياشانغان كىشىلەر، بوۋاق بالىلار، ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ئاجىزلاشقان كىشىلەر، سىل كېسىلى، جىگەر كېسىلى، راك قاتارلىق سو-

زۇلما كېسەللەر، قورسىقىدا سۇ بار، ئوزۇقلۇق
نىشى ناچار كېسەللەر ھەم قەۋزىيەت قاتارـ
لىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. قوي، ئۆچكە سۈتـ
لىرى ئىشقارلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغاچـ
قا، ئاشقازان كىسلاتاسى ئېشىپ كەتكەن
كىشىلەرگە داۋا بولىدۇ. سىماب ۋە ئارسىن
قاتارلىق ئېغىر مېتاللارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرـ
غىلى بولىدۇ. تەركىبىدە ياغ بولغاچقا، ئاستا
خاراكتېرلىك بوغماق ئۇچەي يالليۇغىغا گىرىپـ
تار بولغانلار ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.
قورساقنى كۆپتۈرىدىغانلىقى ئۈچۈن، قورسىقى
ئوپېراتسىيە قىلىنغانلارمۇ ئىستېمال قىلماسلـ
قى كېرەك. تەركىبىدىكى تۆمۈر مىقدارى
تۆۋەنرەك بولغانلىقى ئۈچۈن، بۈۋاقلارغا
ئىچكۈزگەندە تەركىبىدە تۆمۈر مىقدارى كۆپـ
رەك بولغان باشقا يېمەكلىكلەرنى مۇۋاپىق
يېدۈرۈش كېرەك.

قىمىز (ئات سۈتى)

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبي: قىمىز تەركىبىدە 2.1 گرام ئاقسىل، 1.1 گرام ياغ، ئالتە گرام قەنت، 80 خەلقئارا بىرلىك ۋىتامىن A بولىدۇ.

قۇۋۋىتى: 42 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆك يۆتەلگە ۋە سەل كېسىلىگە ئوبدان شىپا بولىدۇ.

قېتىق

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: تەركىبىي ۋە قۇرۇلمىسىغا سۈت بىلەن ئوخشاش. لېكىن سۈتتە بولمىغان ماددىلاردىن سۈت كىسلاتاسى، ياغ كىسلاتاسى، ئاقسىل فېرمېنتى، شېكەر ئامىلى قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: بەدەنگە ھۆللۈك پەيدا قىلىش، تەشنالىقنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە. قېتىق تەركىبىدىكى ئاقسىل بىلەن كالتسىي ئادەمگە سۈتتىكىدىن ياخشىراق سىڭىدۇ. قېتىقنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى سۈتتىن ئارتۇق.

قېتىق ئىشتىهانى ئاچىدۇ. ھەزىم قىلىشنى كۆچەيتىدۇ. بەدەندىكى ماددا ئالماشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

قېتىق تەركىبىدە سۈت كىسلاتاسىدىن باشقا يەنە ئۇرغۇن مىكروبقا قارشى ماددىلار بار بولۇپ، ئۇلار ئۆچەي يوللىرىدىكى كېزىك، تولغاق قاتارلىق كېسەللەرنى پەيدا قىلىدىغان مىكروبلار ۋە چىرىتكۈچى مىكروبلارنى يوقىتىش رولىنى ئويناپىدۇ. داۋاملىق قېتىق ئىچىپ تۇرغاندا ئادەمنى ئۆچەي يوللىرى كېسەللىكلىرى

دىن ساقلايدۇ. قېتىق كېسەلچان، قېرى، ئاجىز كىشىلەر ئۇچۇن ۋە بوۋاقلار ئۇچۇن ئەڭ ياخشى ئوزۇقلۇق بولالايدۇ.

قېتىق تەركىبىدىكى ماددىلار بەدەندىكى خولېسترولنىڭ قېيۇقلۇق دەرىجىسىنى تەڭشەپ، قاندىكى خولېسترول مىقدارىنى چۈشۈرىدۇ. بۇ ئارقىلىق ئارتېرىيە تومۇر قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. نەتىجىدە يۈرەك، قان تومۇر سىستېمىسىنىڭ كېسەللىكلىرىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ. يۈرەك، قان تومۇر كېسىلى بىلەن ئاغرىش ئېھتىمالى بولغان، قان تومۇر-لىرى قېتىشقا باشلىغان كىشىلەرنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ تۇرسا، يۈرەك كېسەللىكى ۋە مېڭىگە قان چۈشۈش خەۋپىنى زور دەرىجىدە ئازايتىدۇ. قاندىكى خولېسترول مىقدارى يۇقىرى كىشىلەر بىر - ئىككى ھەپتە ئۇدا قېتىق ئىچىدىغان بولسا، خولېسترول مىقدارى 10% ئەتراپىدا تۆۋەنلەيدۇ، شۇڭا چەت ئەللەردە ھەر قېتىملىق تاماقتىن كېيىن 30 گرامدىن قېتىق ئىچىش ئادەتكە ئايلانغان.

تەببىي پەن: «ئادەمنىڭ بالدۇر قېرىشى، ئاساسلىق ئۇچەي يوللىرىدىكى چىرىگەن باكتېرىيىلەرنىڭ پەيدا قىلغان زەھەرلىك ماددىلىرىنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ»،— دەپ قارايدۇ. قېتىق تەركىبىدىكى سۈت كىسلاتاسى ئۇچەي

يوللىرىدىكى ئەنە شۇ چىرىتكۈچى مىكروب-
لارنىڭ زەھەر ئىشلەپچىقىرىشىنى تورمۇز-
لايدۇ، شۇڭا قېتىقنى ئۇزۇن مۇددەت ئىچىپ
بەرگەندە «بەدەننى شۇ خاراكتېرىدىكى زەھەر-
لەردىن ساقلاپ ئۆمۈرنى ئۇزارتقىلى بولىدۇ»، —
دەپ قارالماقتا.

قېتىق يېڭى سۈتتىن ياسىلىدۇ. سۈتنى قاينىتقاندىن كېيىن، سوۋۇتۇپ 40 گرادۇسقا كەلگەندە بىر قاچا سۈتكە بىر قوشۇق ئۈيۈ-غان قېتىق (كۈنەلگۈ) سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىق جايدا ئالتە - يەتتە سائەت قويۇپ قويسا قېتىق تەييار بولىدۇ، شۇڭا، ھەر قان-داق ئائىلىدە تەييارلىۋالغىلى بولىدۇ. لېكىن تەييارلاشتا تازىلىققا ئېتىبار بېرىش، چايقى-لىشتىن ساقلاش لازىم. ئىككى كۈندىن ئار-تۇق ساقلىماسلىق لازىم. ئەكسىچە بولغاندا، ئادەمگە زىيان قىلىدۇ. ساقلاپ ئىچىش تېغرا كەلسە، پاكىز خالتىغا قۇيۇپ، ئېسىپ قويۇلسا سۈيى سىرغىپ كېتىپ سۈزمە ھاسىل بولىدۇ. سۈزمىنى بىر ھەپتىدىن ئارتۇق ساق-لاشقىمۇ بولىدۇ. سۈزمە بارلىق خۇسۇسىيەت-لەردە قېتىق بىلەن ئوخشاش. قېتىق ۋە سۈز-مە سوغۇق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. ئىسسىقلىق دورىلار ئىچىلسە زەردى كېسىلىدۇ.

قايماق

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: يېغى قايماق تەركىبىدە ئازراق ئاقسىل، 25 - 36 گرام ياغ، قەنت، كالتسىي، فوسفور، كالىي، ناترىي، تۆمۈر، مىس، ماگنىمي، مارگانېتس، سىنك، يېرد، فتور قاتارلىق ماددىلار، A، B_1، B_2، C، D قاتارلىق ۋىتامىنلار بار.

قۇۋۇتى: 300 كىلو كالورىيىدىن ئارتۇق قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ماددىلارنى پىشۇرۇش، بەدەننى سەمرىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، گالىنىك يىرىكلىكنى يۇمشىتىش، ئاۋازنى ساپ قىلىش، قۇرۇق يۆتەلنى پەسەيتىش، ئىچكى - تاشقى ئىششىقلارنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە، لېكىن كۆپ يېيىلسە ئاشقازاننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئىشتىهانى بوغىدۇ. تۇز، شېكەر قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن بىللە يېيىلسە زەرىرى كېسىلىدۇ.

سېرىق ماي

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: كۆپ مىقداردا ياغ بولىدۇ.

قۇۋۋەتى: قايماقتىن يۇقىرى.

خۇسۇسىيىتى: ئېرىنى سىيلىقلاش، بەدەننى يۇمشىتىش، بەدەن دە ھۆللۈك پەيدا قىلىش، سەمرىتىش، پارقىرىتىش تەسىرى بار. كۆپ يېيىلسە بەدەندىكى كېرىنا چېقىق - سۇنۇقلارنى بوشىتىپ قوزغاپ قېيىدۇ، شۇڭا ئەزالىرى سۇنغان كىشىلەر يېمەسلىكى كېرەك.

سۈت پاراشوكى

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەركىبىي: 25.5 گرام ئاقسىل، 26.5 گرام ياغ، 37.3 گرام قەنت، 979 مىللىگرام كالتسىي، 685 مىللىگرام فوسفور، 1.9 مىللىگرام تۆمۈر، 0.15 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.8 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 1400 خەلقئارا بىرلىك ۋىتامىن A، 0.6 مىللىگرام ۋىتامىن PP، ناھايىتى ئاز مىقدارـدا ۋىتامىن C، 104 مىللىگرام خولېستېرول مۇ بار.

قۇۋۋەتى: 490 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سۈتتە بولىدىغان تەركىبلەرنىڭ ھەممىسىنى ئۆزىدە ھازىرلىغان بولىدۇ. تەركىبىدە پەقەت ئىككىي پىرسەنتلا سۇ بولىدۇ، شۇڭا، 130 گرام سۈت پاراشوكى 870 گرام سۇ بىلەن ئېرىتىلسە تەبىئىي سۈت بىلەن ئوخشاش قويۇقلۇقتا سۈت ئېرىتمىسى تەييار

بولىدۇ. بارلىق خۇسۇسىيىتى سۈت بىلەن ئوخشاش.

3) تۇخۇملار

توخۇ تۇخۇمى

تەبىئىتى: تۇخۇم ئېقى ھۆل سۇغۇق، سېرىقى ئىسسىق.

تەركىبىي: شاكىلىدىن ئايرىلغان 100 گرام تۇخۇمدا 14.8 گرام ئاقسىل، 11.6 گرام ياغ، 0.5 گرام قەنت، 55 مىللىگرام كالتسىي، 210 مىللىگرام فوسفور، 2.7 مىللىگرام تۆمۈر، 1440 خەلقئارا بىرلىك ۋىتامىن A، 0.16 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.31 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.1 مىللىگرام ۋىتامىن PP، D، E لار بار. 100 گرام تۇخۇم سېرىقىدا 1.705 مىللىگرام خولېسترول بار.

قۇۋۋىتى: 100 گرام تۇخۇمدىن 166 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئۇزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەكلىك لەرنىڭ بىرى بولۇپ، بەدەنگە ئوزۇق بولۇش، بەدەننى كۆچلەندۈرۈش، باھنى قۇۋۋەتلەش، يۈرەك، مېڭىنى كۆچلەندۈرۈش تەسىرىگە ئىگە، مېڭە ئاجىزلىق ۋە بەدەن ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا ئوزۇقلاندۇرغۇچى،

ماغدۇرلاندۇرغۇچى سۈپەتتىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. يۈرەكنى تىنچلاندۇرۇش، مىجەزنى تەڭشەش، چۆچۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ئىچكى ئەزالارنى تىنچلاندۇرۇش، هاسىلنى مۇھاپىزەت قىلىش قاتارلىق تەسىرلىرىمۇ بار.

تۇخۇم سېرىقىنىڭ تەركىبىدە فوسفور يېغى دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل ياغ بولۇپ، بۇ خىل ياغ هەزىم قىلىنغاندىن كېيىن ئاجرىتىپ چىقىرىلغان ئوت ئىشقارى بىۋاسىتە چۈشكەن ھېگىگە ئۆتۈپ چۈشكەندىكى سىركە كىسلاتاسى بىلەن بىرىكىپ ئاتىستىلخولىن دېگەن ماددىنى هاسىل قىلىدۇ. ئاتىستىلخولىن چۈشكەن ھېجىنى مەلۇم دەرىجىدە ئەكس ئەتتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە قىلىپ، شەرتلىك رېفلېكسنىڭ مۇستەهكەملىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، شۇڭا، ئاز - ئازدىن تۇخۇم سېرىقىنى ئىزچىل هالدا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئەسته قالدۇرۇش ئىقتىدارىنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ. تۇغۇلۇشتىنلا ئەسته قالدۇرۇش قابىلىيىتى ناچار كىشىلەر تۇخۇم سېرىقىنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسا، ئۇلارنىڭ كۆزگە كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. لېكىن، تۇخۇم سېرىقىدا خولېسترول مىقدارى نىسبەتەن كۆپرەك، 100 گرام تۇخۇم سېرىقىدىكى خولېسترول مىقدارى 1.550 گرام قوي يېغىنىڭ تەركىبىدىكى خولېسترول بىلەن

باداۋەر كېلىدۇ، شۇڭا، بەزى تەتقىقاتچىلار يېڭىرەك كېسىلى ۋە قان تومۇر قېتىش كېسەللىكى كېلىپ چىقىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن تۈخۇم ئىستېمال قىلىشنى ئازايتىشنى تەشەببۇس قىلىشماقتا. يەنە بەزى تەتقىقاتچىلار يۇقىرىقىدەك، قان تومۇر كېسەللىكىنى پەيدا بولۇشىدىكى ھەقسىز سەۋەب خولېستىرولدا بولماستىن، بەلكى خولېستىرولنى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈپ بېرىدىغان ياغ ئاقسىلى مولېكۇلىلىرىدا ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلاپ چىققان. ياغ ئاقسىلى يۇقىرى زىچلىقتىكى ياغ ئاقسىلى ۋە تۆۋەن زىچلىقتىكى ياغ ئاقسىلى دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ: يۇقىرى زىچلىقتىكى ياغ ئاقسىلى — قان ئىچىدىكى ئوشۇقچە خولېستىرول ۋە تويۇنۇپ قالغان ياغلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىدۇ؛ تۆۋەن زىچلىقتىكى ياغ ئاقسىلى — بەدەندىكى ئوشۇقچە خولېستىرولنى يىغىپ قىزىل قان تومۇرلارنىڭ ئىچىگە، بولۇپمۇ تاجسىمان ئارتېرىيە تومۇرنىڭ ئىچىگە چۆكتۈرۈپ، يۇرەك، قان تومۇر كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، بەدەندە يۇقىرى زىچلىقتىكى ياغ ئاقسىلى كۆپ بولغان كىشىلەر تۇخۇمنى كۆپ يېسىمۇ زىيىنى يوق؛ بەدەندە تۆۋەن زىچلىقتىكى ياغ ئاقسىلى كۆپ بولغان كىشىلەر تۇخۇم يېمەسلىكى، بولۇپمۇ تۇخۇم

سېرىقى يېمەسلىكى كېرەك.

بۆرەك ياللۇغى كېسىلىگە گىرىپتار بولـ غۇچىلارمۇ تۇخۇم يېمەسلىكى كېرەك. بۇنداق كىشىلەر تۇخۇم يېگەندە ئاجرىلىپ چىققـان سۇيدۇك ماددىسى كـۆپىيىپ كېتىپ، بەدەن سىرتىغا چىقىپ كېتەلمەي، كـېسەلـنى ئېغىر- لاشتۇرۇپ، سۇيـدۇك بىلەن زەھـەرلىنىـشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تۇخۇمنى پىشۇرۇپ يېيىشتىمۇ دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك بىرنەچچە نۇقتا بار:

1) تۇخۇمنـى بـەك پىشۇرۇۋەتمـەسلىك كېرەك. سۇدا پىشۇرغاندا ئېقى سەللا قېتىشقان، سېرىـقـى چالا قېتىشـقـان هالەتتە بولـسىلا كۆپايە، بەك پىشىپ كەتكەن تـۇخۇم تەسـتە سىڭىدۇ. بۇنداق تۇخۇم ئاشقازان ۋە ئـۆچەيـ لەرنىڭ يۈكىنىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ؛

2) قورۇغاندا بەك يـاغلىق بولۇپ كەتـ مەسلىكى، پىياز ياكى بـىرەر كـۆك سـەي بىلەن قوشۇپ قورۇلۇشى، ئاچچىقسۇ يـاكـى سىركىگە ئوخشاش تەم تەڭشىگۈچى، يـاكـى ئېچىتقۇ ماددىلار قوشۇلغان بولۇشى لازىم. بۇ هالدا زىيانلىق تەسىرى كېسىلىدۇ؛

3) گـۆش زىيان قـىلىدىغان يـاكـى گۆشـنى چاينىيالمايدىغان كىشىلەرگە تۇخـۇم شورپىسى ناھايىتى ياخشى سىڭىشلـىك غىـزا بولىدۇ. شورپا قىلىنىدىغـان تۇخـۇم ئايرىـم

بىر قاچىغا چېكىلگەندىن كېيىن، ئوبدان قوچۇپ، ئاق ـ سېرىقسىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قاينىتىپ تۇرغان سۇغا قۇيۇپ پىشۇرۇلسا، ئازراق قارىمۇچ بىلەن زىرە سېلىنسا، ئاشقا ـ زانىغا قىلچە ئېغىر كەلمەيدۇ. بەدەننى تېز ماغدۇرلاندۇرىدۇ؛

4) تۇخۇم يېيىش مىقدارىغا دىققەت قىلىش كېرەك. ياشلار، سېمىزلەر، قېرىلار ئۆستىدە ئېلىپ بېرىلغان تەجرىبىگە قارىغاندا، ياشلار كۈنىگە بىردىن تۇخۇم يېگەندە قاندىكى خولېسترول مىقدارىدا ئۆزگىرىش بولمىغان. ياشلارغا كۈنىگە ئىككى ياكى ئۈچتىن، سېمىز-لەرگە كۈنىگە بىردىن، قېرىلارغا كۈنىگە بىردىن تۇخۇم بېرىپ 15 كۈندىن كېيىن ئۆلچىگەندە ھەر ئۈچ گۇرۇپپىنىڭ قېنىدىكى خولېسترول ئۆرلەپ كەتكەن. كۆرۈنۈپ تۇرۇپ-تۇكى، ياشلار يەيدىغان تۇخۇم مىقدارىنى نورمال دەرىجىدە كونترول قىلىشى لازىم. سېمىزلەر، سەمرىۋاتقانلار ۋە ياشانغانلار تۇ-خۇمنى ئاز ئىستېمال قىلىشى لازىم؛

5) تۇخۇمنى ھەرگىزمۇ خام ئىچمەس-لىك كېرەك. بەزىلەردە «ئوبدان شىپا بېرىدۇ» دەپ تۇخۇمنى خام ئىچىش ئادىتى بار. ئەل-ۋەتتە بۇ ئادەتنىڭ ئاز ـ تولا پايدىسى

بولغىنى بىلەن، مۇنداق بىر نەچچە تۈرلۈك زىيىنى بار:

(1) تۇخۇمنى خام يېگەندە تۇخۇم ئاق سىلى تەركىبىدىكى «جانلىقلار ئېلىمېنتىغا قارشى ئاقسىل» دېگەن بىر خىل ماددا، بەدەننىڭ جانلىقلار ئېلىمېنتىنى قوبۇل قىلىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ ـ دە، «جانلىقلار ئېلىمېنتى كەملىك كېسىلى» كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق كېسەللىك چاچ چۈشۈش، تۈك چۈشۈش، بەدەن ئېغىرلىقى كېمىيىپ كېتىش، تېرە يالليۇغلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن كۆرۈلىدۇ. ئېغىر بولغاندا، ئۆلۈم خەۋپىمۇ كېلىپ چىقىشى مۇمكىن؛

(2) تەخمىنەن 10% يېڭى تۇخۇمدا كېسەل پەيدا قىلغۇچى باكتېرىيىلەر، ھەر خىل پارازىت جانلىقلارنىڭ تۇخۇملىرى ۋە ۋىرۇسلار بولىدۇ. بۇنداق مىكروبلار تۇخۇم تۆشۈكچىلىرىدىن كىرىپ تۇخۇمنى يۇقۇملاندۇرىدىغانلىقى تۈپەيلىدىن، تۇخۇمنى ھەممىشە خام يەيدىغانلار ئاشۇنداق باكتېرىيىلەر بىلەن يۇقۇملىنىپ كېسەل بولىدۇ.

(3) خام تۇخۇمدىكى بىر خىل سېسىق پۇراق ئىشتىھانى بوزىدۇ.

(4) ھەزىم بولۇشى تەس. خام تۇخۇم تەركىبىدىكى بىر خىل ماددا تۇخۇمنىڭ ھەزىم

بولۇشىغا توسقۇنلۇق قىلغاچقا، ئۇزۇقلۇق ئىسراپ بولىدۇ. خام تۇخۇمنىڭ ھەزىم بولۇش نىسبىتى 50 پىرسەنتتىن 70 پىرسەنتكىچە بولىدۇ. ھالبۇكى، پىششىق تۇخۇم 95% ھەزىم بولىدۇ.

ئۆردەك تۇخۇمى

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەركىبى: 13 گرام ئاقسىل، 14.7 گرام ياغ، بىر گرام قەنت، 71 مىللىگرام كالتسىي، 210 مىللىگرام فوسفور، 3.2 مىللىگرام تۆمۈر، 1380 خەلقئارا بىرلىك ئۇنتامىن A، 0.15 مىللىگرام ئۇنتامىن B_1، 0.37 مىللىگرام ئۇنتامىن B_2، 0.1 مىللىگرام ئۇنتامىن PP بار. ئۆردەك تۇخۇمىدا 634 مىللىگرام، ئۆردەك تۇخۇمىنىڭ سېرىقىدا 1.522 مىللىگرام خولېسترول بار.

قۇۋۋىتى: ئۆردەك تۇخۇمىدىن 186 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بارلىق خۇسۇسىيەتتە توخۇ تۇخۇمى بىلەن ئوخشاش. ئۇزۇقلۇق قىممىتى توخۇ تۇخۇمىدىن يۇقىرىراق.

كەپتەر تۇخۇمى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 9.5 گرام ئاقسىل، 6.4 گرام ياغ، ئىككى

گرام قەنت، 108 مىللىگرام كالتسىي، 117 مىللىگرام فوسفور، 3.9 مىللىگرام تۆمۇر بار.

قۇۋۇتى: 106 كىلۇ كالورىيە قۇۋۇەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئوزۇق بولۇش، يۇرەك، مېڭىنى كۈچلەندۈرۈش، باھنى قۇۋۇەتلەش تەسىرىگە ئىگە. يامان جاراھەت ۋە چېچەكنىك زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

4) باشقا مەھسۇلاتلار

ھەسەل

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبىي: 100 گرام ھەسەل تەركىبىدە 0.4 گرام ئاقسىل، 34.25 گرام گلۇكوزا، 42.2 گرام فروكتوزا، 3.36 گرام ساخاروزا، 0.37 گرام دېكسترىن، 0.04 گرام ھاك ماددىسى، 18.31 گرام سۇ، 16 مىللىگرام فوسفور، 0.9 مىللىگرام تۆمۇر، ئىنتايىن ئاز مىقداردا چۈمۇلە كىسلاتاسى، ئۆسۈملۈك يىلسىلىرى، خۇش پۇراق ماددىلار، ۋىتامىن B_1، B_2، PP ۋە مانگان، كالسىي قاتارلىق مېتاللار، پىگمېنت ۋە فېرمېنتلار بار.

قۇۋۇتى: 100گرام ھەسەلدىن 330 كىلو كالورىيە قۇۋۇەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ھەسەل — ھەسەل ھەرىسىنىڭ ئۆسۈملۈك گۈللىرىدىكى تاتلىق شىرنىلەرنى شوراپ،

قۇسۇش ئارقىلىق ھاسىل بولىدىغان مەھسۇلات بولۇپ، قەدىمدىن تارتىپ «ھەممىگە شىپا» دەپ قارىلىپ كەلمەكتە. ھەسەل بەدەننى پارقىرىتىدۇ. ئىچنى يۇمشىتىدۇ. شىلىمشىلىق خىلىت ۋە قويۇق بەلغەمنى پىشۇرىدۇ. ئاشقازان ۋە ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. سوغۇقتىن بولغان پەي ۋە مېڭە كېسەللىرىنى يوقىتىدۇ. چوڭ بوغۇملار ئاغرىقىنى ۋە زەھەرلىك دورىلارنىڭ زەھىرىنى توسىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. قان تومۇرلاردىكى سېغۇقلۇقنى تارتىدۇ. مېڭىنىڭ ھۆللۈكىنى نورمالاشتۇرىدۇ. پەي، مېڭە، ئۆپكە، يۈرەك، جىگەر، بۆرەك، تال، ئاشقازان، ئۇچەيلەرنى كۈچلەندۈرىدۇ. ھەسەلنى دائىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە، كىشىنىڭ ئەقلىي ۋە جىسمانىي ئىقتىدارى كۈچەيىدۇ. قان تەركىبىدىكى قىزىل قان ئاقسىلى كۆپەيىدۇ. نېرۋا سىستېمىسىنىڭ غىدىقلىنىشچانلىقى تۆۋەنلەيدۇ. كىشى روھلىنىدۇ. تېنى ساغلاملىشىدۇ. جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىشتىن بولغان ئاجىزلىقلار يوقىلىدۇ، شۇڭا ھەسەل «ئادەمنىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتىدىغان ئېسىل دورا» دەپ تەرىپلىنىپ كەلمەكتە.

ھەسەل تەركىبىدىكى ھەر خىل ئورگانىمىك ماددىلار، فېرمېنتلار ۋە ۋېتىلدۇرگۈچى گورمون ئادەم بەدىنى تەرىپىدىن بىۋاستە قوبۇل قىلى-

نالايدۇ، شۇڭا، بوۋاقلارنىڭ سۈتىگە ئاز - ئازدىن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلسە، ناھايىتى ئوبدان تولۇقلىما ئوزۇقلۇق بولالايدۇ.

دورىگەرلىك نۇقتىسىدىن تەھلىل قىلغاندا، ھەسەلنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ. جىگەرنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ. ئاشقازان، ئۆچەيلەرنى سىيلاشقلايدۇ. قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ. قان تومۇرلارنى قېتىپ قېلىشتىن ساقلايدۇ، شۇڭا، ھەسەل بىلەن قان ئازلىق، يۈرەك، قان تومۇر كېسەللىكلىرى، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى، ئۆپكە، جىگەر، بۆرەك كېسەللىكلىرى، ئىچ سۈرۈش، قەۋزىيەت، نېرۋا سىستېممىسى كېسەللىكلىرى، ئاشقازان 12 بارماق ئۆچەي يارىسى قاتارلىق كېسەللىكلەر داۋالىنىدۇ. ھەسەل بىلەن يەنە كۆيۈكنى داۋالىغىلى، ئۇششۇكنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە داۋالىغىلى بولىدۇ. ھەسەل تېرىنى سىيلىقلايدۇ. ھەر كۈنى كەچتە بىر قوشۇقتىن يېدۈرسە، ئۇششاق بالىلارنىڭ سېيگەكلىك كېسىلىنى داۋالايدۇ.

ھەسەلنىڭ يەنە بىر خىل ئالاھىدە خۇسۇسىيىتى شۇكى، ھەسەل باكتېرىيىلەرنى ئۆلتۈرەلەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، سۇ تەركىبى 23 پىرسەنتتىن ئاشمايدىغان ھەسەل قانچە ئۇزۇن ساقلىسىمۇ بۇزۇلۇپ قالمايدۇ. ئۇنىڭ مۇشۇ خۇسۇسىيى

تىگە ئاساسەن ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك دورىلىرى
ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ خىمىر قىلىنىدۇ.
ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلغان دورىنىڭ قۇۋۋىتى
ئۇزۇنغىچە ساقلىنىدۇ. ئاسانلىقچە بۇزۇلمايدۇ.
ھەسەل ھەممە ئادەمنىڭ يېيىشىگە باب
كېلىدۇ. پەقەت قەنت سىيىش كېسىلىگە گىرىپتار
بولغۇچىلار يېمەسلىكى كېرەك. ئىسسىقتىن
بولغان مېڭە، باش ئاغرىقلىرى ۋە قىزىتمىسى
يۇقىرى كېسەللەرگىمۇ بېرىشكە بولمايدۇ.
ھەسەلنى جىق يېۋېلىپ ئىچى قىزىپ كەتكۈ-
چىلەر بولسا، يۇمغاقسۇت سۈيى ياكى سىركە
ئىچىلسە قىزىتمىسى پەسىيىدۇ.
ھەسەلنى قانداق ئىستېمال قىلىش
ھەر كىشىنىڭ ئۆز خاھىشىغا باغلىق. لېكىن
بىر قوشۇق ھەسەلنى بەش قوشۇق قاينىق
سۇدا ئېرىتىپ ئىچىش ئەڭ ياخشى ئۇسۇل
بولۇپ، بەدەنگە بولغان تەسىرى ياخشى
بولىدۇ. لېكىن، قاينىق سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسى
چوقۇم 60 تىن ئارتۇق بولماسلىقى كېرەك.
قاينىق سۇ بەك قىزىق بولسا ھەسەلنىڭ رەڭ-
گى ئۆزگىرىپ كەتكەندىن تاشقىرى، بىر
قىسىم ۋىتامىنلارمۇ پارچىلىنىپ بۇزۇلۇپ
كېتىدۇ.
ھەسەل سۇس كىسلاتا خاراكتېرلىك
سۈيۇقلۇق بولغاچقا، مېتال بىلەن ئوخشايلا

رېئاكسىيىلىشىپ قالىدۇ، شۇڭا، ھەسەلنى تۇنىكە تۇك، چويۇن قازان، مىس قاچا ۋە ئالىيۇمىن قاچا - قۇچىلارغا ئېلىشقا بولمايدۇ. تۇنىكە ۋە تۆمۈر قاچا - قۇچىلارغا ئېلىنغان ھەسەلنىڭ رەڭگى قارىداپ تۆمۈر دېتى تېتىپ قالىدۇ. بۇنداق سۈپىتى ئۆزگەرگەن ھەسەل ئادەمنى زەھەرلەپ قويىدۇ. ھەسەلنى سىرلىق قاچىلاردا، ھاۋالىق، پاكىز، قۇرۇق، لېكىن قارائىغۇراق يەردە ساقلاش كېرەك.

شىنجاڭدىن چىقىدىغان ھەسەل خۇش پۇراق، تەملىك ۋە سۈپىتى ياخشى. باھاسىمۇ ئەرزان بولۇشتەك ئالاھىدىلىككە ئىگە. ئەپسۇسكى، شۇنداق ياخشى ئوزۇقلۇق كەك ئىشلىتىلمەيۋاتىدۇ. خەلقىمىزنىڭ ھەسەلنى تېخىمۇ كۆپ ئىشلەپچىقىرىشى ۋە ئىزچىل رەۋىشتە ئىستېمال قىلىشىنى كۈچەپ تەشەببۇس قىلىش كېرەك.

38. كۆكتاتلار

كۆكتاتلار ئىنسانلارنىڭ تۇرمۇشىدا كەم بولسا بولمايدىغان بىر خىل ئوزۇقلۇق بولۇپ، ئاقسىل ۋە يېغ تەركىبى ئاشلىق ۋە گۆشكە نىسبەتەن ئازراق بولسىمۇ، ھەر خىل ۋىتامىنلار ۋە مىنېرال تۇزلارغا باي بولغانلىقتىن،

بەزىدە ئاشلىق ۋە گۆش ئورۇندىيالمايدىغان زۆرۈر خىز-
مەتلەرنى ئورۇندايدۇ.

كۆكتاتلار بىزنى بەدىنىمىزگە زۆرۈر بولغان ھەرخىل ماددىلار بىلەن تەمىنلەيدۇ. بەدىنىمىزنىڭ نورمال ئۆسۈپ يېتىلىشىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ. ھەر خىل كېسەللەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا مۇھىم رول ئويناپدۇ. بەزى كۆكتاتلارنىڭ ئۆزىلا كېسەلنى داۋالايدىغان دورىلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولىدۇ. كۆكتاتسىز ساغلاملىقنى تەسەۋۋۇر قىلىش قىيىن، شۇڭا، كىشىلەرنىڭ كۆكتاتنى «ۋىتامىن خەزىنىسى» دەپ ئاتىشى ئەجەبلىنەرلىك ئەمەس.

كۆكتاتلارنىڭ تەركىبىدە بىر- بىرىگە ئوخشاشمىغان ھالدا ھەر خىل ۋىتامىنلار، ھەر خىل مىنېرال تۇزلار، سۇ ۋە ئازمىقداردا ئاقسىل بىلەن ياغ بار. كۆكتاتلارنىڭ تەركىبىدە خېلى سالماقنى ئىگىلەيدىغان يېرىك تالا ماددىسى ئادەمنىڭ ئىچىنى بوشىتىدۇ. كېرەكسىز ماددىلارنىڭ بەدەندىن چىقىرىلىشىنى ئوڭايلاشتۇرىدۇ. كۆكتاتلاردىكى ئوخشاشمىغان تەملەر ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ. ئومۇمەن ئالغاندا، كۆكتاتلار ئىنتايىن مۇھىم ئوزۇقلۇقتۇر. لېكىن كۆكتاتلارنىڭ رولىغا بولغان تونۇشنىڭ يېتەرسىز-لىكى تۆۋەندىكى ئۈچ خىل ئەھۋالدا ئىپادىلىنىدۇ: كۆكتاتلارنى يۇيۇش، قورۇش، يېيىش قاتارلىق ئىشلاردا ئىلمىي ئۇسۇل قوللانماي، كۆكتاتلاردىكى ئورغۇنلىغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئىسراپ قىلىۋېتىش ئەھۋالى كۆندىلىك تۇرمۇشىمىزدا دائىم ئۇچراپ تۇرىدۇ. كۆكتاتلار تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلاردىن تولۇق پايدا-

دىلىنىش ئۇچۇن، تۆۋەندىكى بىرنەچچە نۇقتىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك:

1) يۇيۇش ۋە تەييارلاش

يېڭى كۆكتاتلارنى ساقلاش توغرا كەلسە سۇلياۋ خالتىغا سېلىپ ساقلاش كېرەك. مۇمكىنقەدەر ئۇزۇن ساقلىماسلىق، ئىمكانىيەت بولسا توڭلاتقۇدا ياكى تېمپېراتۇرىسى تۆۋەن ئورۇندا ساقلاش كېرەك. ساقلىنىدىغان كۆكتاتلارنى يۇماسلىق، توغرىۋەتمەسلىك، پوستىنى ئاقلىۋەتمەسلىك، ئىشلىتىدىغان چاغدا ئېرىتىۋەتمەي، توك پېتى تازىلاپ قازانغا سېلىش كېرەك.

كۆكتاتلارنى يېڭى پېتى ئىشلەتكەندە تازىلاپ بولغاندىن كېيىن يۇيۇپ، پاكىزلاپ ئاندىن توغراش كېرەك. توغراپ بولۇپ يۇيۇشتىن، توغرالغان كۆكتاتلارنى سۇغا چىلاپ قويۇشتىن قاتتىق ساقلىنىش كېرەك. ئۇنداق قىلمىغاندا، كۆكتاتلار تەركىبىدىكى سۇدا ئېرىيدىغان ۋىتامىنلار ۋە باشقا ئوزۇقلۇق ماددىلار ئىسراپ بولۇپ كېتىدۇ، ھەتتا كۆكتاتلارنى ئوغراپ ئۇزۇنراق تۇرغۇزۇپ قويۇشتىنمۇ ساقلىنىش كېرەك. چۈنكى، توغرالغان كۆكتات تەركىبىدىكى ۋىتامىنلار ئوكسىدلىنىپ، بۇزۇلۇپ كېتىدۇ. كۆكتاتلارنى تازىلىغاندا يوپۇرماقلىق كۆكتاتلارنىڭ يان يوپۇرماقلىرىنى تاشلىۋەتمەسلىك كېرەك.

2) قورۇش — پىشۇرۇش

كۆكتاتنى تۆمۈر قازاندا قورۇش كېرەك. ھەرگىز مىس قازان ياكى مىس چۆمۈچ ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى، مىس كۆكتاتلار تەركىبىدىكى ۋىتامىنلارنى پارچىلىۋېتىدۇ.

كۆكتاتلارنى قورۇغاندا ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە كۈچ لۈك ئوتتا قورۇش كېرەك. بۇنداق قورۇلغان كۆكتات تەركىبىدىكى ۋىتامىن ۋە باشقا ئوزۇقلۇق ماددىلار سۇس ئوتتا قورۇغانغا قارىغاندا كۆپرەك ساقلىنىپ قالىدۇ. قورۇغاندا ئىشلىتىلگەن ياكى قاينىتىۋاتقان چاغدا ئىمكانىيەت بولسا، قازاننىڭ تۈۋىنى يېپىپ قويۇش كېرەك. كۆكتاتلارنى قورۇغاندا ھەرگىزمۇ قازانغا توغرىغا سالماسلىق كېرەك، چۈنكى، توغرىغا كۆكتاتلار تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنى پارچىلاپ بۇزۇۋېتىدۇ.

كۆكتاتلارنى قورۇغاندا سۇنى مۇمكىنقەدەر ئاز قۇيۇش، پىشىپ بولغان چاغدا سۈيىنى تۆكۈۋەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى، سۈيىدە ۋىتامىنلار كۆپ بولىدۇ. قورۇلۇپ بولغاندىن كېيىن قىزىقىدا ئىستېمال قىلىش لازىم. قازاندا ئۇزۇن تۇرۇپ قالسىمۇ، تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇقلار بۇزۇلۇپ كېتىدۇ.

كۆكتاتلارنى قورۇغاندا، ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە خامراق قورۇش كېرەك. بەك ئېزىلدۇرۇپ پىشۇرۇلغان كۆكتاتلار گەرچە يېيىشلىكرەك بولسىمۇ، ئەمەلىيەتتە جەۋھىرى ئىسراپ قىلىۋېتىلىپ، پاخىلى قالغان بولىدۇ. قورۇش — پىشۇرۇش

ئۇسۇللىرى مۇۋاپىق بولمىسا، كۆكتاتلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى پۈتۈنلەي تۆگەپ كېتىدۇ.

3) ئىستېمال قىلىش

كۆكتاتلارنى ئىستېمال قىلىشتا ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە خام يېيىشنى تەشەببۇس قىلىش كېرەك. ھېچ بولمىغاندا خام يېگىلى بولىدىغانلىرىنى خام يېيىش كېرەك. گەرچە بۇ گەپ ھازىرچە بەزىنىڭ قۇلىقىمىزغا غەلىتىرەك ئاڭلانسىمۇ، ھازىرقى دۇنياغا نەزەر سالغىنىمىزدا بۇ ھەرگىز يېڭىلىق ئەمەس. تەرەققىي تاپقان دۆلەتلەرنىڭ ھەممىسىدە كۆكتاتنى خام يېيىش ئاللىقاچان ئادەتكە ئايلىنىپ بولغان. بىز بىر مەزگىل تەربىيلەنگەن كۆرسەتمىسىك، ئاغزىمىز خام كۆكتاتقا كۆنۈكسىلا، گالدىن ئۆتكەن خام ۋە پىشىشىق نەرسە ئاشقازاندا ئوخشاشلا ھەزىم بولۇۋېرىدۇ. بۇ بەزىنىڭ يېمەكلىك قۇرۇلمىسىغا ئۆزگەرتىش كىرگۈزۈشىمىزدىكى بىر مۇھىم ھالقا، شۇڭا، كۆكتاتلارنى ئىمكان قەدەر خام يېيىش، خام يېيىشكە بولمايدىغانلىرىنى چالا قورۇپ يېيىش كېرەك. شۇنداق قىلالىساق ئازراق يېسەكمۇ كۆكتاتلار تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلاردىن كۆپرەك پايدىلىنالايمىز.

قورۇلغان ياكى پىشۇرۇلغان كۆكتاتلارنىمۇ ئىستېمال قىلىشتا ھەر خىل ناتوغرا خاھىشلار مەۋجۇت. بەزىلەر بەزى كۆكتاتنى تاللاپ يەپ، بەزىلىرىنى يېمەيدۇ؛ بەزىلەر لەردە پىشۇرۇلغان كۆكتاتنى يەپ، سۇيىنى ئىچمەيدىغان ياكى سۇيىنى شورۇپلىپ تېرىنى تاشلىۋېتىدىغان، ھەتتا

قاچسىدىكى كۆكتاتلارنىمۇ تېرىپ تاشلىۋېتىدىغان ئادەت بار. بۇنداق ئادەتنىڭ ھەرقاندىقى خاتا. ئايرىم مەنئى قىلىنىدىغان كۆكتاتلارنى ھېسابقا ئالمىغاندا ياكى بەزى كېسەللىكلەرگە زىيان قىلىش ئېھتىمالى بولغان ئەھۋاللاردىن باشقىسىدا كۆكتاتلارنى تاللاپ ئولتۇرماي ھەممىسىنىلا ئىستېمال قىلىش كېرەك. شۇنىڭدىلا بەدىنىمىزنىڭ، جۈملىدىن ھەرقايسى ئەزالىرىمىزنىڭ ئېھتىياجىنى تولۇق قاندۇرۇش مەقسىتىگە يېتەلەيمىز.

ياڭيۇ

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام ياڭيۇ تەركىبىدە 1.9 گرام ئاقسىل، 0.7 گرام ياغ، 16 گرام قەنت، 11 مىللىگرام كالتسىي، 0.9 مىللىگرام تۆمۈر، 0.01 مىللىگرام كاروتىن، 0.1 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.03 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.4 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 18 مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

قۇۋۋىتى: 100 گرام ياڭيۇدىن 78 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلار ئالما تەركىبىگە قارىغاندا 3.5 ھەسسە كۆپ بولۇپ، ئوزۇقلۇقى مول كۆكتات قاتارىغا كىرىدۇ. ياڭيۇ ئاشقازان، ئۈچەي يوللىرىنى

ھەدىقلىمايدۇ. ئاسان ھەزىم بېرىلىدۇ. ئاشقا-
زان 12 بارماق ئۇچەي يارىسى بار كىشىلەرگە
ئوبدان ئوزۇق بولالايدۇ.
ياڭيۇ بۆرەك قان تومۇرلىرىنى قىس-
قارتىپ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ، شۇڭا
بەدىنى ئىششىق ۋە بۆرەك كېسىلى بار كىشى-
لەر ياڭيۇنى كۆپرەك يەپ بەرسە پايدىسى
بولىدۇ. لېكىن، ئاشقازان كىسلاتاسى ئېشىپ
كەتكەن قىسمەن كىشىلەرنىڭ زەردىسىنى
قاينىتىشى مۇمكىن. ياغ بىلەن قورۇپ يېيىلسە
ياكى گۆش بىلەن يېيىلسە زەردىنى قاينىتمايدۇ.
ياڭيۇ قىشچە ساقلاپ يېيىلىدىغان
كۆكتات. ئۇنى ساقلاش جەريانىدا ساقلانغان
جاينىڭ تېمپېراتۇرىسى يۇقىرىراق كېلىپ
قالسا، بىخ سۈرۈپ قالىدۇ. بىخ سۈرگەن ياڭيۇ
«ئىنتىۈزۈم ماددىسى» دەپ ئاتىلىدىغان بىر
خىل زەھەر چىقىرىدۇ. سۈرۈلگەن بىختا ۋە
بىخ سۈرۈلگەن جاينىڭ ئۆپچۆرىسىدە زەھەر
تېخىمۇ كۆپ بولىدۇ. بۇنداق ياڭيۇ ئىستېمال
قىلىنسا، زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىدۇ، شۇڭا
بىخ سۈرۈپ قالغان ياڭيۇنى يېمەسلىك كېرەك.

تاتلىق ياڭيۇ

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
تەركىبى: 2.3 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 29 گرام

قەنت، 18 مىللىگرام كالتسىي، 20 مىللىگرام فوسفور، 0.4 مىللىگرام تۆمۈر، 1.31 مىللىگرام كاروتىن، 0.12 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.04 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.5 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 30 مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

قۇۋۇتى: 127 كىلو كالورىيە قۇۋۇەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تەركىبىدىكى قەنت مىقدارى ئەڭ كۆپ كۆكتات بولۇپ، قۇۋۇتسىمۇ بارلىق كۆكتاتلاردىن ئۈستۈن تۇرىدۇ. ئۇزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، سىڭىشى تېز، لېكىن ئاشقازاننى غىدىقلاپ، ئاشقازان كىسلاتاسىنى كۆپەيتىۋېتىدۇ. ئەتىسىدە زەردىنى قايىنىتىدۇ. ئەگەر ئۇزلۇقراق نەرسە بىلەن بىللە ئىستېمال قىلمىسا زەردىنى قاينىتمايدۇ.

تاتلىق ياكىيۇغا داغ چۈشۈپ قالغان بولسا، ئىستېمال قىلىنسا ئادەمنى زەھەرلەپ قويىدۇ. زەھەرلەنگەن كىشىنىڭ بېشى ئاغرىيدۇ. كۆڭلى ئېلىشىدۇ. ئېخىرراقلىرىدا قىزىيدۇ. بەزىدە بىھوش بولۇپ قالىدۇ. ھۇنداق چاغلاردا قۇستۇرۇلسا زەھەر قايتىدۇ.

تاتلىق ياكىيۇنىڭ يۇمران يوپۇرمىقىدىمۇ مول ئۇزۇقلۇق ماددىلار بولىدۇ. كۆكتات ئورنىدا يېيىشكە بولىدۇ.

سەۋزە

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: 0.9 گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ياغ، يەتتە گرام قەنت، 32 مىللىگرام كالتسىي، 32 مىللىگرام فوسفور، 0.6 مىللىگرام تۆمۈر، تۆت مىللىگرام كاروتىن، 0.02 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.05 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.3 مىللىگرام ۋىتامىن PP، سەككىز مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

قۇۋۋەتى: 100 گرام سەۋزىدىن 34 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىچنى يۇمشىتىش، مەنىنىڭ جەۋھىرىنى زىيادە قىلىش، بەلغەمنى ۋە بەلغەمدىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىش، جىگەر ئاغرىقلىرىنى ساقايتىش تەسىرىگە ئىگە.

سەۋزە تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلار مول ۋە ئۇنىڭ سۈپىتىمۇ ياخشى بولغاچقا، ئۇنىڭ ھەممىسى بەدەن تەرىپىدىن سۈمۈرۈلىدۇ ۋە تولۇق پايدىلىنىدۇ، شۇڭا، سەۋزە ۋىتامىن يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان كۆپ خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سەۋزىدىكى تالا ماددىلىرى

ئاشقازان، ئۇچەي ھەرىكىتىگە ياردەم بېرىدۇ. غىزانىڭ سىڭىشىگە تۈرتكە بولىدۇ. سەۋزىدىكى شەربەت بۆرەك شارچىلىرىدىن ئوڭاي ئۆتۈكەچكە، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە، ئۇنىڭدىن تاشقىرى، سەۋزىدە يەنە قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، يۇرەكنى كۈچلەندۈرۈش، يالۇغلىنىشقا قارشى تۇرۇش، سەزگۈرلۈكنىڭ ئېشىپ كېتىشىگە قارشى تۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەر بار. سەۋزىنىڭ يۇقىرىقى خۇسۇسىيەتلىرىگە ئاساسەن ئۇ مەملىكەت ئىچى ۋە سىرتىدا دورا سۈپىتىدىمۇ كېڭ كۆلەمدە ئىشلىتىلمەكتە. سەۋزىنى سىقىپ سۈيى بىلەن تەييارلانغان شەربەت جىگەر كېسىلىنى داۋالايدىغان دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. سەۋزىدىن تەييارلانغان مۇرابباالار ئائىلىلەردە ياخشى قوشۇمچە ئوزۇقلۇق بۇلۇپ قالماقتا، شۇڭا كىشىلەرنىڭ سەۋزىنى «مېھرىگىياھ» دەپ تەرىپلىشى ئەجەبلىنەرلىك ئەمەس. چەت ئەللەرنىڭ تەتقىقاتىغا قارىغاندا، سەۋزىنىڭ ئۆپكە راكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار ئىكەن. چۈنكى، سەۋزە ئۇزاق مۇددەت تاماكا چەككەن كىشىنىڭ ئۆپكىسىنى ئاسراش رولىغا ئىگە ئىكەن. تاماكا چېكىدىغانلار كۆندە بىر ئىستاكان سەۋزە سۈيى ئىچسە تاماكا كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان زىيانلارنىڭ ئالدى

ئېلىنىدىكەن. سەۋزە ئۆپكە ۋە ئەپەس يول-
لىرىدىكى ئېغىتلىيە توقۇلمىلىرىنىڭ ئۆسۈپ
يېتىلىشىگە چوڭ تەسىر كۆرسىتىدىكەن.
تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق مىقدارى جەھەت-
تىن ئالغاندا قىش پەسلىدىكى سەۋزىنىڭ
سۈپىتى ئەڭ ياخشى بولىدۇ. سەۋزىنى يېيىشتە
ئەڭ ياخشىسى قورۇپ يېيىش لازىم. چۈنكى،
سەۋزە تەركىبىدىكى كاروتىن ياغدا ئوبدان
ئېرىيدۇ. تەتقىقاتلارغا قارىغاندا، ياغدا قو-
رۇغاندا سەۋزە تەركىبىدىكى ۋىتامىنلارنىڭ
79 پىرسەنتى، گۆش بىلەن قورۇغاندا 95%
قىسمى ساقلىنىپ قالىدىكەن. خام يېگەندە
ياكى سۇدا پىشۇرۇپ يېگەندە ئۇنىڭ تەر-
كىبىدىكى ۋىتامىنلارنىڭ پەقەت ئون پىرسەنتىلا
سۇمۇرۈلىدىكەن. كاروتىن كىسلاتا بىلەن
ئۇچراشسا، ئوكاي ئۆزگىرىپ كېتىدىغان
بولغاچقا، سەۋزىدىن قورۇلغان سەيگە ئاچ
چىقسۇ ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

تۇرۇپ

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: 0.6 گرام ئاقسىل، ئالتە گرام قەنت، 49 مىللىگرام كالتسىي، 34 مىللىگرام فوسفور، 0.5 مىللىگرام تۆمۇر، 0.02 مىللىگرام كا-

روتسن، 0.02 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.04 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.5 مىللىگرام ۋىتامىن PP ۋە 30 مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

قۇۋۇتى: 26 كىلو كالورىيە قۇۋۇۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ماددىلارنى يۇمشىتىش ۋە تارقىتىش، كېكسىر-تىش، تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ياردەم بېرىش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە. تۇرۇپ يەللەرنى تارقىتىپ، تاماق سىڭدۈرىدۇ. ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىپ ئىشتىھانى ئاچىدۇ. يۆتەلنى، بەلغەم كۆپ كېلىشنى، نەپەس سىقىلىشنى داۋالايدۇ. قاندىكى خولېسترول مىقدارىنى ئازايتىدۇ. خام يېيىلسە ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ. قورساق ئېسىلىشنى باسىدۇ. جىگەر، تالىنىڭ تۇسال خۇلىرىنى ئاچىدۇ. كۆمۈر ئىسى بىلەن زەھەر-لەنگەندە خام تۇرۇپنى يانجىپ سىقىپ سۈيى ئىچىلسە زەھەر قايتۇرىدۇ. تۇرۇپنى سىقىپ سۈيىگە شېكەر ياكى ئانار شەربىتى قوشۇپ ئىچىلسە، نەپەس سىقىلىشنى تېزلا توختىتىدۇ. تۇرۇپنى قاينىتىپ سۈيىنى ھەر كۈنى ئىككى ئىستاكاندىن ئىچىپ بەرسە، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ. خام پېتى ھەر كۈنى بىر نەچچە قېتىم يەپ بەرسە، دوۋساقتىكى تاشنى ھەيدەيدۇ. تۇرۇپنى داۋاملىق يەپ بەرسە ئادەمنىڭ تېرىسىنى سۈزۈكلەشتۈرىدۇ. ئۆپكە تۇبېركۇلىيوزىدىكى

قان تۆكۈرۈشنى توختىتىدۇ. يېقىندىن بۇيان چەت ئەللەردىكى تەتقىقات لەتىجلىرى تۈرۈپ تەركىبىدىكى بىر خىل فېرمېنتنىڭ راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى پارچىلىۋېتىپ، راك پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدىغانلىقىنى كۆرسەتكەن. ھەقىقەتەنمۇ كىشىلەرنىڭ «تۈرۈپ بازارغا چىقسا دوختۇرغا ئىش قالماپتۇ»، — دېگىنى ئۇرۇنسىز ئەمەس.

چامغۇر

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: چامغۇردا ئاقسىل، ياغ، قەنت، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر، ۋىتامىن B_1، B_2، PP قاتارلىقلار مول بولىدۇ. چامغۇر كۆكىدە يۇقىرىقى تەركىبلەر چامغۇر بېشىدىنمۇ مول بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئۇزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، مېڭە، جىگەر، بۆرەك، يۈرەك، ئۆپكىلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بەدەننى چىڭىتىدۇ. يۆتەلنى پەسەيتىدۇ. كۆكرەكنى بوشىتىدۇ. قورساقنى بوشىتىدۇ. كۆزنى نۇرلاندۇرىدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ. باھنى قوزغايدۇ. مەنىنى كۆپەيتىدۇ. سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ. زەھەرنى قايتۇرىدۇ. تاماقنى سىڭدۈرىدۇ. كۆكرەك ۋە قورساق بوشلۇقىدىكى سۇغۇقنى ھەيدەيدۇ. ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

كىشىنى سەمرىتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن چامغۇر ئۆپكە ۋە جىگەر كېسەللىكلىرىدە ناھايىتى ياخشى يارەمچى دورىلىق رول ئويناپىدۇ. چامغۇر ئاسان سىڭىدۇ. قوشۇمچە تەسىرلىرى يوق، قۇرۇپ يېيىلسىمۇ، سۇدا پىشۇرۇپ يېيىلسىمۇ، ئوتقا كۆمۈپ يېيىلسىمۇ، خام يېيىلسىمۇ بولۇۋېرىدۇ. ئۆپكە سىلى كېسىلىدە گۆش بىلەن قايناتىپ بەرسە كېسەلنى تېزلا ماغدۇرلاندۇرىدۇ (قوناق ئۇنىنى ئاساسىي ئوزۇق قىلغان يىلدا، ئەگەر چامغۇر بىلمىغان بولسا كىشىلەرنىڭ زور كۆپچىلىك قىسمىنى قارا تەمتەكە بېسىپ كەتكەن بولاتتى).

چامغۇر كۆكى چامغۇردىكى ھەممە تەركىبلەرنى ئۆزىدە تۇتقان كۆكتات بولۇپ، چامغۇر شىپا بولغان ھەممە كېسەللەرگە ئوخشاشلا شىپا بولىدۇ. لېكىن سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى چامغۇردىن كۈچلۈك ھەم سەكىشى تەسىرەك، شۇڭا، بىرئاز قورساقنى ئېسىدۇ. قارىمۇچ ۋە زىرىگە ئوخشاش ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇلسا زەرىرى كېسىلىدۇ.

سامساق

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 4.4 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 23 گرام قەنت، بەش مىللىگرام كالتسىي، 44 مىللى

گرام فوسفور، 0.4 مىللىگرام تۆمۇر، 0.9 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، ئۈچ مىللىگرام ۋىتامىن C بار. ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە ئاز مىقداردا سىنىك، مىس، ماگنىي قاتارلىق مىكرو مىقدارلىق ئېلېمېنتلار بار.

قۇۋۋىتى: 114 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت هاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، يەل ماڭدۇرۇش، هۆل لۇكنى قۇرۇتۇش، خۇننى تازىلاش، سۇيىدۇك ۋە هەيزنى ماڭدۇرۇش، تەرلىتىش، تەم پەيدا قىلىش، قاننى جانلاندۇرۇش، ئىششىق يانـ دۇرۇش، ئاغرىق توختىتىش، هەرخىل مىكروبـ لارنى ئۆلتۈرۈش ۋە تورمۇزلاش تەسىرىگە ئىگە.

ساماق يىلىنىڭ تۆت پەسلىدە ئوخشاشلا ئىشلەتكىلى بولىدىغان بىرخىل شىپالىق دورا. ساماق تەركىبىدە مىكروب ئۆلتۈرۈش ئىقتىدارى كۈچلۈك بولغان بىر خىل ماددا بولۇپ، ئۇنىڭ تولغاق تاياقچە مىكروبى، بۇغما مىكروبى، يىرىڭلاتقۇچى شارسىمان مىكروب ۋە چوك ئۇچەي تاياقچە مىكروبلىرىنى تورمۇزلاش ۋە ئۆلتۈرۈش تەسىرى بار. قىش ۋە ئەتىياز پەسلىدە ئاچچىقسۇغا چىلانغان ساماقتىن ئاز - تولا يەپ بەرسە، مېڭە پەردىسى يالـ لۇغىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ياز ۋە كۈز پەسلـ لىدىدە هەر كۈنى بىرنەچچە قېتىم خام ساماق يەپ تۇرسا زۇكام، تولغاق ۋە ئۇچەي

يالليۇغسناڭ ئالدىنى ئالىدۇ. گېلى ئاغرىپ قالغاندا ساماقنى چاياپ سۈيىنى شوراپ بەرسە، يالليۇغلىنىشنى يېڭىلايدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ. ساماق يەنە كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئاۋازنى ساپلاشتۇرىدۇ. سوغۇقتىن بولغان دەم تۇتۇلۇش، ئۇلتۇغاقلىقنى داۋالايدۇ. پالەچ، لەقۋا، تىترىمە كېسەلنى پەي، بېغىش ۋە يانپاش ئاغرىقلىرىنى، چوڭ - كىچىك بوغۇم ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ. بەدەننى قىزىتىدۇ. كۆك يۆتەلگە شىپا بولىدۇ. ئاچچىق - چۈچۈك نەرسە يەپ چىشى قاماپ قالغانلار خام ساماقنى چايناپ تۈكۈرۈپ قالىدۇ.

يېڭى تەتقىقاتلارغا قارىغاندا، ساماق تەركىبىدىكى بىر قىسىم ئاكتىپ ماددىلار گىپوفىز تەلچىسىنىڭ ئىچكى ئاجرىتما ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسىتىپ، ئورگانىزمنىڭ ئىممۇنىتېتلىق ئىقتىدارىنى جانلاندۇرىدىكەن. قانداق ھەرقايسى تەركىبلىرىنى تەكشەيدىكەن ۋە تورمۇزلايدىكەن. ئۇلاكدىن تاشقىرى، ساماق تەركىبىدىكى ساماق گلۇكوزىدى، قاندىكى خولېسترول ۋە قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش تەسىرىگە ئىگە ئىكەن، شۇڭا، ساماق قىزىل قان تومۇرلار قېتىشىپلىش ۋە تاجسىمان قىزىل قان تومۇرى قېتىش خاراكتېرلىك

يۇرەك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالالايدۇ. قاندىكى خولېسترول مىقدارى يۇقىرى كىشىلەر كۆنىگە ئۈچ قىرامدىن خام سامساق يەپ بەرسە، تۆت ھەپتىدىن كېيىن خولېسترول روشەن ھالدا تۆۋەنلەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە سامساق يەنە يۇرەكنى كۈچەيتىش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش، يۇرەك رېتىمىنى ئاستىلاتىش تەسىرىگە ئىگە.

سامساقنىڭ يەنە بىر ياخشى خۇسۇسىيىتى شۇكى، ئۇ راكنىڭ ئالدىنى ئالالايدۇ. تەجرىبە قىلىنىشىچە، سامساقتىن ئاجرىتىۋېلىنغان بىرخىل ماددا راك پەيدا قىلىدىغان خىمىيىلىك ماددىلارنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى چەكلىگەنلىكى مەلۇم بولغان. سامساقنىڭ ئۆزى بولسا، ئاشقازان راكىنىڭ ھۈجەيرىلىرىنى بىۋاسىتە ئۆلتۈرەلەيدىكەن.

خەلق ئارىسىدا بۇرۇندىن تارتىپ «ھەر-قانداق سوغۇقلۇق تاماققا سامساق سېلىنغان بولسا، ئۇنىڭ تەبىئىتى ئىسسىققا ئۆزگىرىدۇ» دېگەن كۆز قاراش بار. بۇنىڭدا سامساقنىڭ رولى مۇبالىغە قىلىۋېتىلگەن بولسىمۇ، تاماما-مەن ئورۇنسىزمۇ ئەمەس.

سامساقنىڭ تەمى ئاچچىق، تەسىر قوزغىشى كۈچلۈك بولغاچقا، ئۇنى كۆپ يېيىشكە بولمايدۇ. ئاشقازان يارىسى بار كىشىلەر

خالىغانچه كۆپ يېمەسلىكى لازىم. سامسا‌ق كۆپ يېيىلسە، باشنى ۋە كۆزنى ئاغرىتىپ قويىدۇ. هامىلدار ئاياللارغا، بۇۋاسىر كېسەلـ لەرگە زىيان قىلىدۇ. سەپرانى كۆپەيتىدۇ. ئەگەر سىركە، سىركەنجۈبىل ياكى ئانار سۈيى ئىچىلسە، يۇقىرىقى زىيانلىق تەسىرى كېسىلىدۇ. سامسا‌ق كۆپ سېلىنغان تاماققا يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنى سوقۇپ سېلىۋەتسە، سامـ ساقنىڭ زەربىنى كېسىدۇ ۋە پۇرىقىنى يوق قىلىدۇ. سامسا‌ق يەپ ئاغزى ۋە تىنىقى سېسىق پۇراپ قالغانلار بىرئاز قېنىق دەمـ لەنگەن چاي ئىچسە ياكىشامىسىنى چاينىسا سېسىق پۇراق يوقايدۇ.

پىياز

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 1.8 گرام ئاقسىل، سەككىز گرام قەنت، 40 مىللـ گرام كالتسىي، 50 مىللىگرام فوسفور، 1.8مىللـ لىگرام تۆمۈر، ئاز مىقداردا كاروتىن، 0.03مىللـ گرام ۋىتامىن B_1، 0.02 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.2 مىللىگرام ۋىتامىن PP، سەككىز مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

قۇۋۋەتى: 40 كىلو‌ كالورىيە قۇۋۋەت هاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئىشتىهانى ئېچىش، توسالغۇنى ئېچىش، باهنى

قۇۋۇۋەتلەش، مىكروب ئۆلتۈرۈلۈش تەسىرىگە ئۇچىغان پىياز تەركىبىدىكى ئۇچۇچان ياغنىڭ ئاساسىي تەركىبى پىياز، سامساق، مۇچ ماددىسى بولۇپ، بۇ خىل ماددا مىكروب ئۆلتۈرۈلۈش تەسىرىگە ئىگە. پىيازنى ئېغىزغا سېلىپ ئۇچ مىنۇت چاينىسا ئېغىز بوشلۇقىدىكى مىكروبلارنىڭ ھەممىسى ئۆلۈپ تۈگەيدۇ. بۇ خىل ماددىنىڭ يەنە ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىش، بەلغەم بوشىتىش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش، زۇكامنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار. ھاۋا ۋە سۇدىن بۇلغىنىشقا ئۇچرىغان، پاسكىنا سۇلارنى ئىچىپ زەھەرلەنگەن، غالجىر ئىت چىشلەپ زەھەرلەنگەنلەرگە پىيازنى سىقىپ ئىچۈرسە زەھەرنى قايتۇرىدۇ. ئامېبالىق تۇلۇغاق ۋە ئۇچەي يالۇغى كېسەللىرىگىمۇ شىپا بېرىدۇ. بۆرەك يالۇغى ۋە سۇلۇق ئىششىقلارغىمۇ شىپا بېرىدۇ.

يېقىندىن بۇيانقى تەتقىقاتلار پىيازنىڭ قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، قاندىكى ياغ مىقدارىنى تۆۋەنلىتىش رولى بارلىقىنى ئىسپاتلىدى، شۇڭلاشقا، قاندىكى خولېسترول مىقدارى ئېشىپ كەتكەن، تاجسىمان قىزىل قان تومۇرى قېتىش خاراكتېرلىك يۈرەك

كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلار پىيازنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قان بېسىمى ئۇزاققىچە مۇقىم بولىدۇ. قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكلىقى كۈچىيىدۇ. قىزىل قان تومۇرلار يېغى قېشۇلغان يېمەكلىكلەر (مانتا، سامسا قاتارلىق) گە پىياز قوشۇلسا ياغنىڭ كۆلۈكە تېگىش تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

يېقىندىن بۇيان، بەزى دۆلەتلەردە پىيازنىڭ قاندىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىش رولى بارلىقىنى تەتقىق قىلغان. ئەگەر بۇ تەتقىقات مۇۋەپپەقىيەت قازانسا، قەنت سېيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلار-نىڭ ئۇزۇقلۇق بىلەن داۋالىنىش ئۇسۇللىرىدا بىر تۈر كۆپەيگەن بولىدۇ. ئەگەر پىياز كۆپ ئىشلىتىلسە ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. يەل پەيدا قىلىدۇ. ئادەمنى ئۇنتۇغاق قىلىپ قويىدۇ. تۇز، سۇ ياكى ئاچچىقسۇ بىلەن ئىشلىتىلسە زىيانلىق تەسىرى كېسىلىدۇ.

سۇ كىپىياز

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: بىر گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ياغ، ئالتە گرام قەنت، 12 مىللىگرام كالتسىي، 46 مىللىگرام

فوسفور، 0.6 مىللىگرام تۆمۇر، 1.2 مىللى گرام كاروتىن، 0.08 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.05 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 14 مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

قۇۋۇشتى: 31 كىلو كالورىيە قۇۋۇەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يېمەكلىكلەرگە تەم پەيدا قىلىش، باھنى قۇۋۇەتلەش، بەدەننى قۇۋۇەتلەش، مىكروب ئۆلتۈرۈش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە. لېكىن، سۈتچىياز يېگەندە ھەسەل يېمەسلىك كېرەك.

پالەك

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: ئىككى گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، ئىككى گرام قەنت، ئىككى گرام يىرىك تالا ماددىسى، 70 مىللىگرام كالتسىي، 34 مىللىگرام فوسفور، 2.5 مىللىگرام تۆمۈر، 2.96 مىللىگرام كاروتىن، 0.04 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.13 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 31 مىللىگرام ۋىتامىن C، ئازراق فىتور ۋە سىنكمۇ بار.

قۇۋۇشتى: 18 كىلو كالورىيە قۇۋۇەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئىچ يۇمشىتىش، تېز ھەزىم بولۇش، تەشنالىقنى ۋە قىزىق تەپلەرنى پەسەيتىش، كۆكرەك

ۋە ئۆپكىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقىنى يوقىتىش، سىل ۋە قان خاراكتېرلىك بەل ئاغرىقىنى پەسەيتىش، تېرىنى يۇمشىتىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

پالەك يەنە قان بېسىم يۇقىرىلىقتىن باش قېيىپ، كۆز تورلىشىش، قەنت سېيىش كېسىلى قاتارلىقلارغا داۋا بولالايدۇ. پالەكنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ تۇرسا چوڭ تەرەت راۋان بولۇپ، ھەرخىل زەھەرلىك ماددىلارنىڭ ئۆچەيگە بولغان تەسىرى ئازىيىدۇ. بۇ ئارقىلىق سوقۇرئۆچەي ۋە ئۆچەي ئۆسمىسى قاتارلىق كېسەللەرنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

بۇرۇن خەلق ئارىسىدا: «پالەك قان كۆپەيتىدۇ»، — دېگەن ھەرخىل كۆز قاراش تارقالغان بولۇپ، باللىلارغا ۋە كېسەل كىشىلەرگە پالەكنى كۆپ يېدۈرۈش ئادەتكە ئايلىنىپ قالغان. بۇنداق بولۇشى ئاساسەن پالەك تەركىبىدە تۆمۇر مىقدارى كۆپ بولغانلىقتىن، «تۆمۇر قان كۆپەيتىدۇ» دېگەن نەزەرىيىگە ئاساسلانغانلىقتىن بولغان. يېقىنقى يىللاردىن بېرى، دۆلەت ئىچى ۋە سىرتىدىكى تەتقىقاتلاردىن مەلۇم بولۇشىچە، پالەك تەركىبىدە گەرچە تۆمۇر مىقدارى كۆپ بولسىمۇ، پالەك تەركىبىدىكى تۆمۇرنىڭ فىزىكىلىق ۋە خىمىيىلىك خۇسۇسىيىتى

ناچار بولغاچقا، پالەك تەركىبىدىكى تۆمۇر ماددىسى ئادەم بەدىنىدە ئېرىگەندىن كېيىن پەقەت ئۇنىڭ بىر پىرسەنتىلا سۇمۇرۇلىدىكەن. قالغان 99% قىسمى باشقا كىسلاتالار بىلەن ئېرىمەيدىغان بىرىكمە ھاسىل قىلىپ، ئوزۇق لۇق. قىممىتىنى يوقىتىدىكەن، شۇڭا، ئۇنى قان كۆپەيتمدۇ، دەپ قاراش ۋاقتى ئۆتكەن كۆز قاراش بولۇپ قالدى. ئەگەر پالەك گۆش ياكى جىگەر بىلەن قوشۇپ پىشۇرۇپ يېيىلسە، ئۇنىڭ زىيانلىق تەسىرى خېلىلا تۆۋەنلەيدۇ. لېكىن تۇخۇم ۋە پۇرچاق بىلەن قوشۇپ يېيىلسە، زىيىنى تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ. پالەك كۆپ يېيىلسە، سوغۇقچان كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ. دارچىن ۋە قارىمۇچ سېلىپ ئىچىلسە، زەربىرى كېسىلىدۇ.

كۈدە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 2.4 گرام ئاقسىل، 0.5 گرام ياغ، تۆت گرام قەنت، 56 مىللىگرام كالتسىي، 45 مىللىگرام فوسفور، 1.3 مىللىگرام تۆمۇر، 3.49 مىللىگرام كاروتىن، 0.03 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.09 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.9 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 19 مىللىگرام ۋىتامىن C

ۆه كۈتكۈرت هەم بەزى گۈڭگۈرتلۈك بىرىكمە
لەر بار.

قۇۋۇنتى: 30 كىلۇ كالورىيە قۇۋۇەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، زەھەر پەسەيتىش، ئىششىقلارنى تارقىتىش، مەنىنى تۇراقلاشتۇرۇش، جىگەر، بۆرەك قۇۋۇەتلەش، بەل ۋە تىز ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش، بۇۋاسىر قېنىنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە. سىركە بىلەن پىشۇرۇپ يېيىلسە، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. گالىنىڭ يىرىكلىكىنى، ئۇچەي توسۇلۇپ قېلىشنى ياخشىلايدۇ. كۈدە ئاشقازانىنى كۈچلەندۈرىدۇ. تەرلىتىدۇ. سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ. ماغدۇرسىزلىق، ئېھتىلام بولۇش ۋە ئايالالارنىڭ ھەيز كېسەللىرىگە داۋا بولىدۇ. سىقىپ سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ ئىچىلسە، بۇۋاسىرنىڭ تەسىرىدىن بولغان قانىشنى تارقىتىدۇ. كۈدىنى باش ئەتىيازدىكى قۇۋۇەت دورىسى دېيىشكە بولىدۇ. ئەگەر بالىلار مېتال پۇل ياكى شۇنكۇغا ئوخشاش مېتال بۇيۇملارنى يۇتۇۋالغان بولسا، كۈدىنى قاينىتىپ سۇغا چىلاپ سەللا يۇمشىتىپ توغرىمايلا يېسە، يۇتۇۋالغان نەرسىنى چىقىرىۋېتەرەت بىلەن قوشۇپ چىقىرىۋېتىدۇ.

گەرچە، كۈدىنىڭ يۇقىرىقىدەك ياخشى خۇسۇسىيەتلىرى بولسىمۇ، تەستە سىڭىدۇ.

قورساقنى ئېسىدۇ ۋە يەل پەيدا قىلىدۇ. كۆزنى قاراڭغۇلاشتۇرىدۇ. ئىسسىقچان كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ، قالايمىقان چۈش كۆرىدىغان قىلىپ قويىدۇ. شۇڭا، ئىسسىقچان كىشىلەر ئىشلەتمەگىنى ياخشى. يۇقىرىقىدەك زەرىرى كۆرۈلسە، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ۋە ئاچچىقسۇ بىلەن باشقا سوغۇقلۇق يېمەكلىكلەر يېيىلسە زەرىرى كېسىلىدۇ.

كەرەپشە

نەپىسىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبىي: 2.2 گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ياغ، ئىككى گرام قەنت، 160 مىللىگرام كالتسىي، 61 مىللىگرام فوسفور، 8.5 مىللىگرام تۆمۈر، 0.11 مىللىگرام كاروتىن، 0.03 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.04 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.3 مىللىگرام ۋىتامىن PP، ئالتە مىللىگرام ۋىتامىن C قاتارلىقلار بولغاندىن تاشقىرى ئۇچۇچان ياغ بار.

قۇۋۋەتى: 20 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى تارقىتىش، ئىشىشنىق يانداۇرۇش، جىگەرەڭ قىزىقلىقىنى پەسەيتىش، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش، ھېڭە، نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، ئۆپكىنى ياخشىلاپ، يۆتەل توختىتىش تەسىرى بار. داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ

بەرسە، ئاشقازانىنىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدا-
رىنى ئاشۇرغىلى، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرغىلى،
ھەيزنى نورمالاشتۇرغىلى بولىدۇ. جىگەر ھارا-
رىتى ئەدەب كېتمىشتىن كېلىپ چىققان باش
ئاغرىقى، باش ئېسىلىش قاتارلىقلارغىمۇ
شىپا بولىدۇ. يەنە قەزىتمىنى پەسەيتىپ،
زەھەر قايتۇرىدۇ. كەرەپشىنى چاي ئورنىدا
دەملەپ ئىچىپ بەرسە، زىققا كېسىلىنى سا-
قايتىشقا ۋە ئىچكى ئەزالاردىكى سۈيۇقلۇق
لارنى تولۇقلاشقا پايدىلىق. ئانار سۈيى
بىلەن ئىچىلسە، تاماقتىن زەھەرلىنىشنى
قايتۇرىدۇ.

كەرەپشە تەركىبىدىكى مىنېرال ماددىلار-
نىڭ ھەممىسى تىنچلاندۇرۇش ۋە قان تو-
مۇرلارنى قوغداش رولىغا ئىگە، شۇڭا، ئۇزۇن
مۇددەت يەپ بەرسە، قان بېسىم يۇقىرىلىق،
تومۇر قېتىش، نېرۋا ئاجىزلىقلارغا ئوبدان
شىپا بولىدۇ. سىقىپ چىقارغان سۈيىنى كۈ-
نىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 تامچىدىن
ئىچىپ بەرسە، قان بېسىمنى كۆرۈنەرلىك
ھالدا چۈشۈرىدۇ. كەرەپشىدە يەنە تالالىق
ماددىلار بولغاچقا، ئاشقازان، ئۈچەي ھەرىكە-
تىنى تېزلىتىپ، ماددا ئالماشتۇرۇشنى راۋاجلان-
دۇرىدۇ، شۇڭا راك پەيدا قىلغۇچى زەھەرلەر-
نىڭ ئورگانىزمدا ساقلىنىپ قېلىشىنى ئازاي-

تىپ، ئۇچەي راكىنىڭ يۇز بېرىش ئېھتىما-
لىنى تۆۋەنلىتىدۇ.
كەرەپشە تەركىبىدە بار بولغان ئوزۇقلۇق
ماددىلار كەرەپشىنىڭ غولىغا قارىغاندا،
يوپۇرمىقىدا كۆپرەك بولىدۇ، شۇڭا، يوپۇر-
مىقىنى تاشلىۋەتمەسلىك كېرەك. ئىشلىتىشتىن
ئاۋۋال بىرئاز ئىسسىق سۇغا چىلاپ قويسا
قىرتاق تەمى قالمايدۇ. كەرەپشىنى قۇرۇشتا
ئاجىز ئوتتا قورۇسا ئوبدان بولىدۇ.
ئىسسىقتىن بولغان كېسەللەرگە، ھامىلدار
ئاياللار ۋە بالا ئېمىتىدىغان ئاياللارغا
كەرەپشە يېدۈرمەسلىك كېرەك. چۈنكى،
باشنى ئاغرىتىپ قويىدۇ. رۇمبەدىيان قوشۇپ
بەرسە زەھىرى كېسىلىدۇ.

يۇمغاقسۇت

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
تەركىبى: 1.8 گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ياغ ۋە ۋىتا-
مىن قاتارلىق ماددىلار بار.
خۇسۇسىيىتى: باش ئاغرىقىنى، كۆكرەك ئاغرىقىنى
ساقايتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، تاماق
سىڭدۈرۈش، ئاشقازان كۆپۈش ۋە سېسىق
كېكىرىشنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى ۋە قەينى

پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

يۇمغاقسۇتنى كۆپ يېمەسلىك لازىم. كۆپ يېسە مەنىنى كېمەيتىدۇ. پالەچ، لەقۋا، سوغۇق مىجەز كىشىلەرمۇ ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك. نېرۋىسى ئاجىز، ئۇنتۇغاق، جىسمانىي قۇۋۋىتى ئاجىز كىشىلەر ئازراق ئىستېمال قىلغىنى ياخشى. تۇخۇم سېرىقى، قارىمۇچ، دارچىن ۋە تۇز بىلەن ئىستېمال قىلىنسا، زىيانلىق تەسىرى كېسىلىدۇ.

بەسەي

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبىي: كۈزلۈك بەسەي تەركىبىدە 95 گرام سۇ، 1.4 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، ئۇچ گرام قەنت، 33 مىللىگرام كالتسىي، 42 مىللىگرام فوسفور، 0.4 مىللىگرام تۆمۈر، 0.11 مىللىگرام كاروتىن، 0.02 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.04 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.3 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 24 مىللىگرام ۋىتامىن C قاتارلىق ماددىلار بار.

يازلىق بەسەي تەركىبىدە ئىككى گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، تۆت گرام قەنت، 140 مىللىگرام كالتسىي، 52 مىللىگرام

فوسفور، 3.4 مىللىگرام تۆمۈر، 8059 مىللى گرام كاروتىن بۇلىدۇ. باشقا ۋىتامىنلار كۈزلۈك بەسەيگە قارىغاندا ئۇچ ھەسسە ئارتۇق بولىدۇ.

قۇۋۇۋەتلىك: كۈزلۈك بەسەيدىن 19 كىلوكالورىيە، يازلىق بەسەيدىن 25 كىلوكالورىيە قۇۋۇۋەت ھاسىل بۇلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قۇۋۇۋەت ۋە ۋىتامىنلارنىڭ نىسبىتى جەھەتتە، يازلىق بەسەي كۈزلۈك بەسەيدىن ئارتۇق بۇلىدۇ. بەسەينىڭ ۋىتامىن مىقدارى نىسبەتەن يۇقىرى بۇلغاچقا، قان بۇزۇلۇش كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى خېلى ياخشى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، بەسەي تەركىبىدە يەنە مىكرو مىقدارلىق ئېلېمېنتلاردىن مۇلىبدېن بولىدۇ. مولىبدېن راكقا قارشى تۇرۇش رولىغا ئىگە. بەسەي يەنە ئاشقازان، ئۇچەي يوللىرىنى راۋانلاشتۇرۇش، كۆكۈل ئاينىشنى بېسىش، قىشلىق ئۆتكۈر يۇقۇملۇق ئاغرىقلارنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەسىرىگە ئىگە.

ئوسۇك

تەبىئىتى: ھۆل سۇغۇق.

تەركىبى: ئوسۇكنىڭ غۇلىدا 0.8 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، 1.8 گرام قەنت، 32 مىللىگرام

كالتسي، 26 مىللىگرام فوسفور، 0.03 مىللى
گرام ۋىتامىن B_1، 0.02 مىللىگرام ۋىتامىن
B_2، ئىككى مىللىگرام ۋىتامىن PP، 0.02
مىللىگرام كاروتىن، بەش مىللىگرام ۋىتامىن
C، ئىككى مىللىگرام تۆمۈر بولىدۇ.

ئۇسۇك يوپۇرمىقىدا 2.1 گرام ئاقسىل، 0.5 گرام ياغ، 1.9 گرام قەنت، 62 مىللى گرام كالتسي، 32 مىللىگرام فوسفور، 2.81 مىللىگرام تۆمۈر، 2.24 مىللىگرام كاروتىن، 0.1 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.08 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 1.9 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 15 مىللىگرام ۋىتامىن C بولىدۇ.

قۇۋۇتى: ئۇسۇكنىڭ غولىدىن 11 كىلو كالورىيە، ئۇسۇك يوپۇرمىقىدىن 20 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قانىتى تازىلاش، سەپرالى نورمالالاشتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە. سۈت كۆپەيتىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. كۆكرەك تىكى ئېغىرلىقنى ئالىدۇ. كىچىك بالىلارنىڭ چىش چىقىشىغا ياردەمى بولىدۇ. غولىدىن چىقىدىغان ئاق سۈتنى ئۇخلىتىش رولىغا ئىگە.

ئۇسۇكنىڭ غولىغا قارىغاندا يوپۇرمىقىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولىدۇ، شۇڭا، تاشلىۋەتمەي يېيىش لازىم. ئۇسۇك يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سۇغا باسقاندىن كېيىن

توغراپ يېيىلسە بولىدۇ.

ئوسۇلغا سىل كېسەللىرى، بەدىنى ئاجىز كىشىلەرگە خىل كەلمەيدۇ. داۋاملىق يېيىلسە باھنى تۆۋەنلىتىدۇ. پىنسىنە، زىرە، قارىمۇچ قاتارلىقلار بىلەن يېيىلسە زەرىرى كېمىيىدۇ.

كاللەكبەسەي

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: 1.3 گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ياغ، تۆت گرام قەنت، 62 مىللىگرام كالتسىي، 28 مىللىگرام فوسفور، 0.7 مىللىگرام تۆمۈر، 0.01 مىللىگرام كاروتىن، 0.04 مىللىگرام ئوتا-مىن B_1، B_2، 0.3 مىللىگرام ئوتامىن PP، 39 مىللىگرام ئوتامىن C ۋە ئوتامىن U بار.

قۇۋۋەتلىك: كاللەكبەسەينىكى 100 گرامىدىن 24 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: خىلىتلارنى پىشۇرۇش، يۇمشىتىش، توسالغۇ-لارنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە. داۋاملىق يېيىلسە ھەرخىل نەرسىلەرنىكى خۇمارىنى يوقى-تىدۇ. ئەزالارنىكى تىترىشىنى يوقىتىدۇ. ئۇخلىتىدۇ. ئاۋازنى ساپ قىلىدۇ. تال كېسەل-لىرىگە شىپا بولىدۇ. كاللەكبەسەي تەركىبە-

دىكى ۋىتامىن ئاشقازان يارىسىنى داۋالايدۇ. غان ئۇنۇملۇك دورا. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، كاللەكسىسىي بۆرەكنى سەمرىتىدۇ. يىلىكنى تۆلدۇرىدۇ. بۇغۇملارنى كۆچەيتىدۇ. كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. قوۋۇرغا، سۆڭەكلەرنى مۇستەھكەملەيدۇ. كۆپ جىنسىي ئالاقە قىلىشتىن بولغان سارغىيىشنى يوقىتىدۇ. لېكىن، مېڭىگە زىيان قىلىدۇ. ياغلىقراق قىلىپ قورۇپ يېيىلسە، زەھىرى كېسىلىدۇ.

تەرخەمەك

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبىي: 0.8 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، ئىككى گرام قەنت، 25 مىللىگرام كالتسىي، 37 مىللىگرام فوسفور، 0.4 مىللىگرام تۆمۇر، 26 مىللىگرام كاروتىن، 0.04 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، B_2، 0.3 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 14 مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

قۇۋۋىتى: 13 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تېرىنى پاراقسىزلاندۇرىدۇ، تەشنالىقنى پەسەيتىدۇ، قىزىقلىقنى، سەپرانى، قانلىق تېزلىكنى پەسەيتىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، سۈيدۈكنى

دۇك ماڭدۇرۇش تەسىرلىرىگە ئىگە.
ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئورگانلىرىدىكى ئاغرىقنى
پەسەيتىدۇ. دوۋساقتىكى تاش ۋە قۇملارنى
ھەيدەيدۇ. سېمىزلىكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
تالاسى يۇمران بۆلغاچقا، ئۇچەي يوللىرىدا
تۇرۇپ بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنى ھەيدەپ
چىقىرىدۇ. خۆلېسترولنى تۆۋەنلىتىدۇ. لېكىن
ئۇزۇندا سىڭىدۇ. قۆرساقنى كۆپتۈرىدۇ. تۇز،
جۇۋىنە قاتارلىقلار بىلەن يېيىلسە زەھرى
كېسىلىدۇ. ئىچىدىكى يۇمشاق ئېتى ۋە ئۇرۇقى
تەسىرى جەھەتتە ئېتىدىن كۈچلۈك، شۇڭا،
تەرخەمەك يېگەندە ئىچىدىكى ئېتى بىلەن
بىللە يېيىش كېرەك.

چەيزە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
تەركىبىي: 2.3 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، ئۇچ گرام
قەنت، 22 مىللىگرام كالتسىي، 31 مىللىگرام
فوسفور، 0.4 مىللىگرام تۆمۈر، 0.04 مىللىگرام
كاروتىن، 0.03 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.04
مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.5 گرام ۋىتامىن
PP، ئۇچ مىللىگرام ۋىتامىن C بار.
قۇۋۋىتى: 22 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: ئىچ يۇمشىتىش، چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىش،

مېڭىنى قوۋۇۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە. لېكىن، كۆپ يېيىلسە سەۋدانى قوزغاپ قويىدۇ. قورساقنى كۆپتۈرىدۇ. چىرايىنى بۇزىدۇ. شۇڭا ئاچچىقسۇ، زىرە ۋە قارىمۇچ قوشۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم. تەركىبىدە زاك ماددىسى بولغاچقا، تۇرۇپ قالسا رەڭگى قارىداپ قالىدۇ، شۇڭا قورۇلغان سەينى ئۇزاق ساقلىماي ئىستېمال قىلىش لازىم.

شوخلا

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 0.6 گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ياغ، ئىككى گرام قەنت، سەككىز مىللىگرام كالتسىي، 37 مىللىگرام فوسفور، 0.4 مىللىگرام تۆمۈر، 0.31 مىللىگرام كاروتىن، 0.03 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.02 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.6 مىللىگرام ۋىتامىن PP ۋە 11 مىللىگرام ۋىتامىن C بار. 13 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

قۇۋۋەتى: ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، تەرلەشنى توختىتىش،

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى ساغلاملاشتۇرۇش، تاماق ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىش، قاننى سۇۋۇتۇپ جىگەرنى تىنچلاندۇرۇش، قىزىتمىنى ياندۇ-

رۇپ زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.
يېڭى شوخلىدىن كۆنىگە بىر - ئىككى تالدىن يەپ يېرىم ئاي داۋاملاشتۇرسا، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ. كۆز تېگى قاناش كېسەللىكىنى داۋالايدۇ. كۆنىگە ئىككى - ئۈچ دانە يېيىلسە شۇ كىشىگە زۆرۈر بولغان بىر كۈنلۈك ۋىتامىنلارنىڭ ھەممىسى تولۇق تەمىنلەنگەن بولىدۇ. شوخلىدا يەنە ئالما كىسلاتاسى ۋە لىمون كىسلاتاسى بولغانلىقتىن، ئاشقازان سۈيۇقلۇقىنىڭ ياغنى ھەزىم قىلىشىغا ياردەم بېرىدۇ. شوخلا سۈيى سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. چىش تۈۋى قاناش كېسەللىكىنى داۋالايدۇ.
ئادەتتە شوخلا ئىشلەتكەندە كۆپىنچە كىشىلەر شوخلىنىڭ ئۇرۇقىنى ئايرىپ تاشلىۋېتىدۇ. ئەمەلىيەتتە شوخلىنىڭ ئۇرۇقىدىمۇ مول ئوزۇقلۇق ماددىلىرى بولىدۇ. 60 گرادۇستىن تۆۋەن تېمپېراتۇرىدا قۇرۇتۇلغان شوخلا ئۇرۇقىنىڭ تەركىبىدە 32% ئاقسىل ۋە 33% ياغ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، ھەر خىل ۋىتامىنلار ۋە مىنېرال ماددىلارنىڭ مىقدارىمۇ ئاز ئەمەس، شۇڭا، شوخلىنىڭ ئۇرۇقىنىمۇ بىللە يېيىش كېرەك. شوخلىنى يېگەندە تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ زىيانغا ئۇچرىماسلىقى ئۈچۈن، مۇمكىنقەدەر خام

يېيىشنى ياكى خامراق قورۇپ يېيىشنىڭ تەسىرى شەببۇس قىلىش كېرەك. لېكىن خام يېگەندە چوقۇم پاكىز يۇيۇپ يېيىش كېرەك. شوخ لىنى كۆپ يېگەندە ئاشقازانىنىڭ سوغۇقلۇقى ئېشىپ كېتىدىش ۋە قورساق ئېسىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. گۆش ياكى تۇخۇم بىلەن بىللە قورۇلسا ياكى زەرچىۋە، زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىنغا ئوخشاش تەبىئىتى ئىسسىق دورىلاردىن ئازراق قوشۇلسا زىيانلىق تەسىرى كېسىلىدۇ.

مۇچ

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبىي: 0.9 گرام ئاقسىل، بەش گرام قەنت، يەتتە مىللىگرام كالتسىي، 38 مىللىگرام فوسفور، 0.6مىللىگرام تۆمۇر، 1.56 مىللىگرام كاروتىن، 0.04 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.03 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.3 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 105 مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

قۇۋۇتى: 24 كىلو كالورىيە قۇۋۇۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قويۇق يەللەرنى تارقىتىش، چاپلاشقاق بەلغەمنى ئاجرىتىش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، ئىشتىھانى ئېچىش، تاماق ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىش، ئادەمنى تەرلىتىش قاتارلىق

تەسەرلەرگە ئىگە.

مۇچنى دورمال مىقداردا داۋاملىق يەپ بەرسە يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ. لېكىن بەك كۆپ يېيىلسە يەلنى قوزغايدۇ. دوۋساققا، ئۆپكىگە ۋە گالغا زىيان قىلىدۇ. قەۋزىيەت قىلىدۇ ۋە قان بېسىمنى يۇقىرىلىتىدۇ. يەنە بەزى ئاستا خاراكتېرلىك ياللۇغلىنىشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، شۇڭا، مۇچنى چوقۇم ياغدا قورۇپ يېيىش لازىم. شۇنىڭدىلا زەھىرى تۆۋەنلەيدۇ. قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەر ۋە بۆرەك كېسىلى بارلار يېمەسلىكى كېرەك.

قىزىل بۇداش

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 2.5 گرام ئاقسىل، 0.4 گرام ياغ، بەش گرام قەنت، 200 مىللىگرام كالتسىي، 46 مىللىگرام فوسفور، 4.8 مىللىگرام تۆمۈر، 1.92 مىللىگرام كاروتىن، 0.04 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.14 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 1.3 مىللىگرام ۋىتامىنPP، 35 مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

قۇۋۋەتى: 34 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تەركىبىدە كالتسىي مىقدارى نىسبەتەن يۇ-

قدری، شۇكا، بۇۋاقلارنىڭ سۆڭىكىنى تەرەققىي قىلدۇرىدۇ. داۋاملىق يېيىلسە كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. چوڭ ـ كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئىچنى بوشىتىدۇ. تېرىغۇتتىن كېيىنكى ئىچ سۇرۇش ۋە قىچىشقاقنى پەسەيتىدۇ. زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغاندا زەھىرنى پەسەيتىدۇ. جىگەر كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

جاڭدۇ (باقلىجان)

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 2.4 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، تۆت گرام قەنت، 53 مىللىگرام كالتسىي، 63 مىللىگرام فوسفور، بىر مىللىگرام تۆمۈر، 0.89 مىللىگرام كاروتىن، 0.09 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.08 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، بىر مىللىگرام ۋىتامىن PP، 19 مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

قۇۋۋىتى: 27 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئوزۇق بولۇش، ئىچ يۇمشىتىش، يەل ھەيدەش، مېڭىنى ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلەش تەسىر كە ئىگە.

ئاغچا يۇغۇچ

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەركىبى: ئىككى گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، 3.1 گرام قەنت، 26 مىللىگرام كالتسىي، 39 مىللىگرام فوسفور، 0.9 مىللىگرام تۆمۈر، 0.3 مىللىگرام كاروتىن، 0.04 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.06 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.6 مىللىگرام ۋىتامىن PP، يەتتە مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

قۇۋۋەتى: 20 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئىچ يۇمشىتىش، سۈيدۈكنى ھەيدەش، بەلغەم نى سۈيۇلدۇرۇپ يۆتەل توختىتىش تەسىرىگە ئىگە. گېلى ئاغرىپ قالغانلار سەمەپ سۈيى ئىچىلسە شىپا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئاغچا يۇغۇچنى يۇمران ۋاقتىدا توغراپ تاماقتا ئىشلەتسە بولۇۋېرىدۇ.

كاۋا

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 0.5 گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ياغ، ئالتە گرام قەنت، 11 مىللىگرام كالتسىي، تۆمۈر، مىللىگرام فوسفور، 0.1 مىللىگرام

2.40 مىللىگرام كاروتىن، 0.05 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.06 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، تۆت مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

قۇۋۇتى: 29 كىلو كالورىيە قۇۋۇۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاۋا ئاساسەن كۆزدىكى مانتا كاۋىسى كۆزدە تۇتۇلىدۇ) ئاساسلىق ئوزۇقلۇق قىلىنىدىغان جايلاردا قەلەت سىيىش كېسىلى ۋە يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلار يوق ئىكەن. ئالىملارنىڭ تەتقىقاتىغا قارىغاندا، كاۋىدا ئىنسۇلىننىڭ پارچىلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدىغان بىرخىل ئىقتىدار بار ئىكەن. كاۋا يەنە جىگەر كېسىلى، بۆرەك كېسىلىگىمۇ شىپا بولىدىكەن. داۋاملىق ئىستېمال قىلىنسا ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتىنى ئازايتقىلى بولىدىكەن.

قىزىلچا

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەركىبى: 16 گىرام قەلەت ۋە مەلۇم مىقداردا كارو-تىن بار.

قۇۋۇتى: 65 كىلو كالورىيە قۇۋۇۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قاننى كۆپەيتىش، بەلغەم بوشىتىش، پەينى چىقىرىش، بەدەننى، باھنى قۇۋۇۋەتلەش، ئاھرىق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

گۈللۈكسەي

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەركىبىي: 2.4 گرام ئاقسىل، 0.4 گرام ياغ، ئۇچ گرام قەنت، 18 مىللىگرام كالتسي، 53 مىللىگرام فوسفور، 0.7 گرام تۆمۈر، 0.08 مىللىگرام كاروتىن، 0.06 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.08 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.8 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 88 مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

قۇۋۋەتلىك: 25 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ھەممە خۇسۇسىيەتلەردە كاللەكبەسەي بىلەن ئوخشاش. لېكىن تەركىبىدىكى ۋىتامىن مىقدارى كاللەكبەسەيدىن ئارتۇق بولغاچقا، قانىنى تازىلاش ۋە قان بۈزۈلۈشنى داۋالاش جەھەتتە ئۈنىمىدىن ئارتۇق تۇرىدۇ.

چېيلەك

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبىي: 1.6 گرام ئاقسىل، ئۇچ گرام قەنت، 49 مىللىگرام كالتسي، 36 مىللىگرام فوسفور، 0.8 مىللىگرام تۆمۈر، 0.01 مىللىگرام كاروتىن، 0.05 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.04 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.8 مىللىگرام ۋىتا-

مىن PP، 41 مىللىگرام ۋىتامىن C ۋە تالا ماددىسى بار.

قۇۋۇتى: 16 كىلو كالورىيە قۇۋۇەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆپىنچە چىلىما سەي ياساشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئەتىياز پەسىللىرىدە، ئادەم ئورگانىزمى ھەرخىل ۋىتامىنلارغا جىددىي ئېھتىياجلىق ۋاقتىدا ئىشلىتىلىدىغان بولغاچقا، ئورگانىزمنى ھەر خىل ۋىتامىن ۋە مول مىنېرال ماددىلار بىلەن تەمىنلەيدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ. قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ. لېكىن، كۆپ يېيىلسە بەدەننى قۇرۇقلۇققا مايىل قىلىپ قويىدۇ. قېچىشقاق پەيدا قىلىدۇ. كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغلاپ ئىستېمال قىلىنسا زەرىرى كېسىلىدۇ.

موگۇ

تەبىئىتى: ھۆل سۇغۇق.

تەركىبى: يېڭى موگۇنىڭ تەركىبىدە 2.9 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 24 گرام قەنت، سەككىز مىللىگرام كالتسىي، 66 مىللىگرام فوسفور، 1.3 مىللىگرام تۆمۈر، 0.11 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.16 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 3.3 مىللىگرام ۋىتامىن PP، تۆت مىللىگرام ۋىتامىن C بار. يەنە سىنك، يود، مىس، كالىي،

مارگانبتسقا ئوخشاش مبتاللارمۇ بار. قۇرۇتۇلغان موگۇنىڭ تەركىبىدە سورتىنىڭ ئوخشاشماسلىقىغا قاراپ، 12 گرامدىن 35 گرامغىچە ئاقسىل، 1.4 گرامدىن 6.4 گرامغىچە ياغ، 23 گرامدىن 60 گرامغىچە قەلت بولىدۇ. باشقا ماددىلارمۇ مول بولىدۇ.

قۇۋۇتى: ھۆل مۇگۇنىڭ 100 گرامىدىن 23 كىلو كالورىيە، قۇرۇتۇلغان مۇگۇنىڭ 100 گرامدىن سورتىغا قاراپ، 148 كىلو كالورىيىدىن 440 كىلو كالورىيىگىچە قۇۋۇتى ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنى روشەن قىلىش، كىرپىكلەرنى قۇۋۇتلەش، ئوزۇق بولۇش تەسىرىگە ئىگە. موگۇ تەركىبىدە 30 خىلدىن ئارتۇق ھەر خىل گورمون بولغاچقا، گورمون يېتىشمەسلىكتىن بولغان كېسەللەرنى داۋالاش رولىغا ئىگە بولغاندىن تاشقىرى، ئادەم بەدىنىنىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. قاندىكى خولېسترول ئېشىپ كېتىش كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ. بەزى موگۇلاردىن ئاجرىتىۋېلىنغان ماددا راكقا قارشى تەسىر كۆرسىتەلەيدۇ.

مەملىكىتىمىزدىكى موگۇلارنىڭ ئىچىدە يېيىشكە بولىدىغانلىرى 300 خىلدىن ئاشىدۇ. يېگىلى بولمايدىغانلىرى ھەممىسى دېگۈدەك زەھەرلىك بولىدۇ، شۇڭا، زەھەرلىك موگۇ-

لارنى يېڭىلمشتىن ئىھتىيات قىلىش كېرەك.
موگۇلارنىڭ تەركىبىدىكى ياغ بىلەن قەنت ئوخشاي سىڭسىمۇ، ئاقسىلى تەسىرەك سىڭىدۇ، شۇڭا قورساقنى كۆپتۈرىدۇ. ئاچ بېقىنغا يەل پەيدا قىلىدۇ. ياغدا ئوبدان پىشۇرۇپ دارچىن، قەلەمپۇر، پىلپىل قاتارلىقلار بىلەن خۇش بۇي قىلىپ يېيىلسە زەررى كېسىلىدۇ.

قارا مۇئېر

١

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 10.6 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 65 گرام قەنت، 357 مىللىگرام كالتسىي، 201 مىللىگرام فوسفور، 185 مىللىگرام تۆمۈر، 0.03 مىللىگرام كاروتىن، 0.15 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.55 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 2.7 مىللىگرام ۋىتامىن PP بار.

قۇۋۋىتى: 304 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئورمانلىقلاردىكى قۇرۇپ قالغان ياغاچلاردىن ئۈنۈپ چىقىدىغان بىرخىل يېمەكلىك زامبۇرۇغى بولۇپ، ئۆزى يۇمران، گۆشلۈك، تەمى مەززىلىك، ئوزۇقلۇقى مول بولغاچقا، كىشىلەر ئۇنى گۆشسىز سەينىك گۆشى دەپ ئاتايدۇ. مۇئېر سىللىۇلوزلار-

نى هەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ. قان كۆ-
پەيتىدۇ. قۇۋۇۋەتنى ئاشۇرىدۇ. تىنچلاندۇرىدۇ.
يېقىنقى تەتقىقاتلارغا قارىغاندا، تەركىبىدە
يەنە راكقا قارشى ماددىمۇ بار ئىكەن.

خەيدەي

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبي: 8.2 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، 57 گرام قەنت، 1.177 ملليگرام كالتسىي، 216 ملليگرام فوسفور، 150 ملليگرام تۆمۈر، 0.57 ملليگرام كاروتىن، 0.09 ملليگرام ۋىتامىن B_1، 0.36 ملليگرام ۋىتامىن B_2، 16 ملليگرام ۋىتامىن C بولغاندىن تاشقىرى، يەنە 0.3 گرامدىن 0.7 گرامغىچە يود ماددىسى بولىدۇ.

قۇۋۋىتى: 262 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: دېڭىز سۇيىدە ئۆسىدىغان بىرخىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، تەركىبىدىكى يود مىقدارى دېڭىز سۇيىدىن 1 مىليون ھەسسە يۇقىرى بولىدۇ، يود مىقدارىنىڭ كۆپلۈكى جەھەتتە بارلىق ئۆسۈملۈكلەر ئىچىدە 1 - ئورۇندا تۇرىدۇ، شۇڭا، كىشىلەر ئۇنى «يېرىد ئىسكىلاتسى» دەپ ئاتايدۇ. خەيدەي ئىستېمال

قىلىنغاندا بەدەن كۆپ مىقداردا يود بىلەن تەمىنلىنىدۇ - دە، يود كەملىكتىن كېلىپ چىقىدىغان قالقانسىمان بەز ئىششىقى (پو-قاق) كېسىلىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. كېسەل بولغان بولسا داۋالايدۇ. ئۇنۇمى تېز ۋە ئىشەنچلىك، ئۇنىڭدىن تاشقىرى، خەيدەي قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ. ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە بىرى - بىرى كېسەللىكىنى داۋالايدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

خەيدەينى يېگەندە، بۇرۇنراق سۇغا چىلاپ قويۇپ ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ، دېگىز تۇزلىرىنىڭ قالدۇقى ۋە ئۇستىدىكى شىلىمشىق ماددىلارنى يۇيۇپ چىقىرىۋەتكەندىن كېيىن، توغراپ ھەر خىل سەي شورپىلىرىغا ياكى تۇخۇم شورپىسىغا سېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قاپاق

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبي: ھۆل قاپاقنىڭ تەركىبىدە ئالتە گرام قەنت، ئاز مىقداردا ياغ، ۋىتامىن C بولىدۇ.

قۇۋۋىتى: 25 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى سوۋۇتۇش، ھۆللۈك پەيدا قىلىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش،

قورساقنى يۇمشىتىش، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى ۋە ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

قاپاق يۇمران ۋاقتىدا توغراپ قورۇپ يېيىشكە بولىدۇ. ئىسسىقى ئېشىپ كەتكەن، سەپرا مىجەز كىشىلەر ۋە قاتتىق ئىسسىق پەسىلدە ئىشلەتسە بولىدۇ. سوغۇقچان ۋە ياشانغان كىشىلەر ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك. ئىستېمال قىلىش توغرا كەلسە قارىمۇچ، قىچا قاتارلىقلار بىلەن يېيىلسە بولىدۇ.

دۇڭگۇا (تەكىيە كاۋا)

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 0.4 گرام ئاقسىل، 1.6 گرام قەنت، 29 مىللىگرام كالتسىي، 17 مىللىگرام فوسفور، 0.5 مىللىگرام تۆمۈر، 0.01 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، B_2، 0.5 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 18 مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

قۇۋۋەتى: سەككىز كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش، ئىششىق يېنىدۇرۇش، ئىسسىق ئۆتۈشتىن ساقلاش، زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

بېدە كۆكى

تەبىئىتى: هۆل سوغۇق.
تەركىبىي: ئازراق ئاقسىل ۋە مول ۋىتامىن بار.
خۇسۇسىيىتى: بەدەننى يۇمشىتىش، ئىچ ئەزانى بوشىتىش، تەرەتنى راۋان قىلىش، قالدۇق ماددىلارنى سۈرۈش تەسىرىگە ئىگە. يىلدا بىر - ئىككى قېتىم يەپ قويۇش كېرەك.

§4. مېۋە - چىۋىلەر

تەبىئەت دۇنياسى ئىنسانلارغا ئاتا قىلغان سان - ساناقسىز ناز - نېمەتلەر ئىچىدە، شېرىن - شېكەر مېۋە - چىۋىلەر ئىنسانلارنىڭ ئەڭ ياخشى هۇزۇر - هالاۋەتلىرىنىڭ بىرى بولۇش بىلەن بىرگە، ئىنسانلارنىڭ هاياتىدا كەم بولسا بولمايدىغان كۈندىلىك ئوزۇقلۇقلارنىڭ بىر تۈرى بولۇپ قالغان.

ئوزۇقلۇقشۇناسلارنىڭ مەلۇماتىغا قارىغاندا، هەربىر كىشى ئۆزىنىڭ ساغلاملىقىغا كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن، يىلىغا ئاز دېگەندە 120 جىڭ هۆل مېۋە - چېۋە ۋە 20 جىڭ قۇرۇق مېۋە ئىستېمال قىلىش لازىم ئىكەن. ئەمما، دۆلىتىمىزنىڭ هازىرقى سەۋىيىسىدە كىشى بېشىغا توغرا كېلىدىغان مېۋە 13.1 جىڭ بولۇپ، تەرەققىي قىلغان دۆ-

لەتلەرنىڭ سەۋىيىسىدىن 17 - 18 ھەسسە تۆۋەن تۇرىدۇ.

مېۋە - چېۋىلەرنىڭ ئىنسانلارنىڭ سالامەتلىكىگە بولغان ئەھمىيىتى ناھايىتى چوڭ. تەتقىقاتلارغا قارىغاندا، قۇرامىغا يەتكەن كىشىلەر بەدىنىنىڭ بىر كۈنلۈك ئېھتىياجى ئۈچۈن لازىم بولىدىغان ئوزۇقلۇق ۋە ۋىتامىنلارنىڭ 60 - 70 پىرسەنتىنى ئاشلىق، گۆش، ياغ ۋە كۆكتاتتىن، 30 پىرسەنتىنى مېۋىدىن قوبۇل قىلىشى لازىم ئىكەن، شۇڭا، ھەربىر ئادەم يىلىغا 150 جىڭ ئۆپچۆرسىدە ھۆل ۋە قۇرۇق مېۋە ئىستېمال قىلىشى كېرەك. ئەگەر بۇ ئۆل چەمگە يەتمىسە، بەدەنگە كېرەكلىك ۋىتامىنلارنىڭ مىقدارى تولۇقلىنالمايدۇ.

مېۋە - چېۋىلەرنىڭ تەركىبىدە مول ۋىتامىنلار بولۇپلا قالماي، بەلكى ئاقسىل، ياغ، قەنتلەر بولغاندىن تاشقىرى، يەنە ئادەم بەدىنى ئۈچۈن كەم بولسا بولمايدىغان كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر، مانگان، ئازوت، كالىي، مىس، مولىبدېن ۋە سىنىڭ قاتارلىق ئېلېمېنتلارمۇ بار بولۇپ، ئۇلار بەدەننىڭ ماددا ئالمىشىش ئېھتىياجىنى تەمىنلەيدۇ.

تېخىمۇ قولاي يېرى شۇكى، مېۋىلەرنىڭ ھەممىسى كۆپىنچە ئىش قوشماي، تەبىئىي ھالىتى بويىچە ئىستېمال قىلىنىدىغان بولغاچقا، تەركىبىدىكى ۋىتامىن ۋە باشقا ماددىلار ئاساسەن بۇزۇلماي، ئۆز پېتى بەدەنگە كىرىدۇ ۋە تولۇق سۈمۈرۈلىدۇ. مۇشۇ ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن،

مېۋىلەر باشقا ھەرقانداق تۈردىكى ئوزۇقلۇق ماددىلىرىدىن ئالاھىدە پەرقلىنىپ تۇرىدۇ.

مېۋە - چېۋىلەر پەقەت بەدەننى ئوزۇقلۇق ۋە ۋىتامىنلار بىلەن تەمىنلەپلا قالماستىن، بەلكى ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىپ، سۈمۈرۈشنى تېزلەشتۈرىدۇ. بەزى مېۋىلەرنىڭ تەركىبىدە ئوزۇقلۇقلارنىڭ ھەزىم بولۇشى ئۈچۈن كەم بولمىسا بولمايدىغان كۆپ مىقداردىكى يارەمچى فېرمېنتلار بولۇشتىن سىرت، يەنە مول مىقداردا سېللۇلوزا بولىدۇ. بېھى، ئالما قاتارلىق مېۋىلەردە سېللۇلوزا تېخىمۇ كۆپ بولىدۇ. بۇ تۈردىكى مېۋىلەرنى كۆپ يەپ بەرسە، بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش نورمالىنى ساقلاپ تۇرۇشتىن تاشقىرى، ئادەمدە بىرخىل «تويۇنغانلىق» سېزىمى پەيدا بولىدۇ - دە، بۇ ئارقىلىق ئىشتىھانى كونترول قىلىپ، سەمرىپ كەتمەسلىك مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. بۇ خىل مېۋە ئارقىلىق ئورۇقلاش ئۇسۇلى ئامېرىكا ۋە ياپونىيىدە قوللىنىلىپ، كەڭ خەلقنىڭ ئالقىشىغا سازاۋەر بولغان مېۋىلەرنىڭ بۇ خىل تۆھپىسىگىمۇ سەل قاراشقا بولمايدۇ.

ئاپتونوم رايونىمىزدىن چىقىدىغان ھەر خىل ھۆل ۋە قۇرۇق مېۋىلەر تەركىبىدىكى ئىنسانلارغا پايدىلىق بولغان ھەر خىل ماددىلارنىڭ سۈپىتى، چىداملىقلىقى ۋە قەنت تەركىبى جەھەتتىن مەملىكىتىمىزنىڭ ھەر قانداق رايونىدىن چىقىدىغان ئوخشاش تۈردىكى مېۋىلەردىن ئۈستۈن تۇرغانلىقى ئۈستىگە، چەت ئەللىك تەتقىقاتچىلارنىڭ باھاسىغا قارىغاندا، ياۋروپادىكى فرانسىيە، ئىتالىيە قاتارلىق مەمـ

لىكەتلەرنىڭ شۇ خىلدىكى مېۋىلىرىدىنمۇ سۈپەتلىكرەك ئىكەن.

تۆۋەندە تونۇشتۇرۇلىدىغان مېۋىلەرنىڭ تەبىئىتى ۋە تەركىبى دېگىنىمىزدە، شۇ خىل مېۋىنىڭ ۋايىگە يېتىپ پىشقان مەزگىلىدىكى تەبىئىتى ۋە يېگىلى بولىدىغان قىسمىنىڭ 100 گرامىدىكى تەركىبى كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

قوغۇن

تەبىئىتى: ئوبدان پىشقىنىنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: 0.3 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، 15 گرام قەنت، 33.4 مىللىگرام كالتسىي، ئۇچ مىللىگرام فوسفور، 0.24 مىللىگرام تۆمۈر، 0.024 مىللىگرام كاروتىن، 0.02 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.24 B_2، مىللىگرام ۋىتامىن PP، 11 مىللىگرام ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

قۇۋۋىتى: 100 گرام قوغۇندىن 62 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئىچنى يۇمشىتىش، بۆرەك ۋە دوۋسۇندىكى تاشلارنى ئېزىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭە ۋە بەدەندە ھۆللۈك پەيدا قىلىش تەسىرىگە ئىگە. قوغۇننىڭ قۇۋۋىتى بەدەنگە تېز تارقايدۇ. داۋاملىق يەپ بەرسە، بەدەنگە ھۆللۈك پەيدا قىلىپ سەمرىتىدۇ. يۇقىرى قان بېسىم، يۈرەك كېسىلى ۋە دوۋساق يالـ

لۇغى قاتارلىق كېسەللەرگە شىپا بولىدۇ. قوغۇن ھەددىدىن تاشقىرى كۆپ يېيىلسە بەزىدىكى ھۆللۈك مىقدارى ئېشىپ كەتكەنلىك سەۋەبىدىن، بەزەن بوشىشىپ كېتىدۇ. بەزىدە ئىچنى سۇرۇۋېتىدۇ. بەزەن بوشاپ قالغاندا ھەسەل ئىچىلسە تۈزۈلىدۇ. قوغۇننى بەك تولۇپ كەتكۈدەك يېمەسلىك، بولۇپمۇ قىشلىق قوغۇننى بەك تويغۇدەك يېمەسلىك، شۇنداقلا ناشتىدا ئاچ قورساقتا يېمەسلىك كېرەك.

تاۋۇز

تەبىئىتى: ھۆل سۇغۇق.

تەركىبى: 1.2 گرام ئاقسىل، تۆت گرام قەنت، ئالتە مىللىگرام كالتسىي، ئون مىللىگرام فوسفور، 3.7 مىللىگرام تۆمۈر، 0.06 مىللىگرام كاروتىن، 0.01 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.04 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.2 مىللىگرام ۋىتامىن PP، ئۈچ مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

قۇۋۋىتى: 21 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سەپرا ۋە قانىنىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، تەشنالىقنى پەسەيتىش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش، بەدەننىڭ قۇرۇقلۇقىنى ھۆللەشتۈرۈش، كۆيۈك تەپلەرنى پەسەيتىش تەسىر

رىگە ئىگە. مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە، سېرىق كېسەللىكتىكى سېرىقلىقنى قايتۇرىدۇ. تاماق سىڭدۈرىدۇ. بۆرەكتىكى تاشنى ئېزىدۇ. يۇقىرى قان بېسىم، بۆرەك كېسىلىدىن بولغان سۇلۇق ئىششىق، ئىسسىق ئۆتۈش، تاماق ۋە كېكىردەك ئىششىش، ئېغىز - تىل لارغا جاراھەت چىقىش، ھاراق بىلەن زەھەر لىنىش، دوۋسۇن ئاغرىش، قەنت سېيىش قاتارلىق كېسەللەرگە داۋا بولىدۇ. تاۋۇزنى كۆپ يېۋەتسە سوغۇق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. ئاشقازانىنىڭ سوغۇقلۇقىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. بۇنداق ئەھۋال كىچىك بالىلاردا بەكمۇ گەۋدىلىك بولىدۇ. بۇنداق چاغدا ھەسەل ياكى گۈلقەنت يېيىلسە تاۋۇزنىڭ زەرىرى كېسىلىدۇ. كىچىك بالىلارنىڭ قورسىقى كۆپۈپ تاماق يېگۈسى كەلمىسە تاۋۇز شاپىقىنى قاينىتىپ ئىچۈرسە ئوخشىلىپ كېتىدۇ.

ئەنجۈر

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: ئەنجۈر مېۋىسى تەركىبىدە سۇ، گلۇكوزا، فروكتوزا، لىمون كىسلاتاسى قاتارلىق ماددىلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئوزۇق بولۇش، سەمرىتىش، يۈرەكنىڭ ئىس

سىقلىقىنى سۆزۈتۈش، ئىچ بوشىتىش، قەۋزە-
يەتنى يۇمشىتىش قاتارلىق تەسىرلەرگە
ئىگە.

ئەنجۈرنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ
بەرسە، مېڭە ۋە نېرۋىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۇرۇق
كىشىلەر سەمرىيدۇ. قۇرۇقتىن بولغان ھاسە-
راش، يۆتەل، كۆكرەك ئاغرىقلىرىغا شىپا
بولىدۇ. جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.
جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. تالنىڭ ئىشتىقلىرىنى
ياندۇرىدۇ. بەدەننىڭ ئاجىزلىقلىرى، باھنىڭ
ئاجىزلىقى، بۆرەكنىڭ ئورۇقلاپ كېتىشلىرىگە
شىپا بولىدۇ. ئەقلىي قابىلىيەتنى ئاشۇرىدۇ.
ئەنجۈرنىڭ قۇرۇتۇلغان قېقى ۋە ئەنجۈر
مۇرابباسىمۇ ئوخشاشلا تەسىر قىلىدۇ.

يېقىندا، فرانسىيە ئالىملىرى ئەنجۈر تەر-
كىبىدىكى بىرخىل رادىئوئاكتىپ ماددىنىڭ
راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەسىرىگە ئىگە
ئىكەنلىكىنى ئېنىقلاپ چىققان.

ئەنجۈرنى بىر تولا يېۋەتسە ئاشقا-
زانىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. بۇنداق چاغدا
ئاچچىق - چۈچۈك مېۋە ۋە شەربەتلەر، مەسە-
لەن، سىركە، سىركەنجىۋىل، ئاپېلسىن شەر-
بىتى قاتارلىقلار ئىستېمال قىلىنسا زەرىرى
كېسىلىدۇ.

ئانار

تەبىئىتى: تاتلىق ئانار — ھۆل سوغۇق. تەلۈە ئانار — سوغۇق، ھۆل - قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل. ئاچچىق ئانار — قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: ئانار دانلىرىنىڭ تەركىبىدە ئاز مىقداردا ئاقسىل، 1.1 گرام ياغ، 12 دىن 20 گرامغىچە قەنت بولىدۇ. مەلۇم مىقداردا تۆمۈر ۋە مول دەرىجىدە ۋىتامىن C بولىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، لىمون كىسلاتاسى قاتارلىق ماددىلار بولىدۇ.

قۇۋۋەتى: 50 كىلو كالورىيىدىن 80 كىلۇ كالورىيىگىچە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئورگانىزمنى قۇۋۋەتلەش، قان كۆپەيتىش، ئىچ توختىتىش، جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىش، قاننى جانلاندۇرۇش، قان توختىتىش، يۇرەك نى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

تاتلىق ئانار بىلەن ئاچچىق ئانارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سىقىپ، سۇيۇقە قەنت قوشۇپ قوچۇپ، ھەر كۈنى يېرىم پىيالىدىن ئىككى قېتىم ئىچىپ، بىرەر ئاي داۋاملاشتۇرسا، يۇرەكنى كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە قۇۋۋەتلەيدۇ. ئانارنى شەربەت قىلىپ ئىچىپ بەرسە قان كۆپەيتىدۇ. جىگەر ئاچىزلىقى، مېڭە ئاچىزلىقى،

قان ئازلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان كېسەللەرگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، ماغدۇرلاندۇرغۇچى، ئوزۇقلاندۇرغۇچى قوشۇمچە دورا سۈپىتىدىنمۇ كەڭ ئىشلىتىلىدۇ.

ئانارنى ئاشقازان كېسەللىرىگە، قورساق ئاغرىقىغا، سوغۇقتىن بولغان باشقا كېسەللەرگە، يۆتەلگە بەرمەسلىك كېرەك. ئانارنى كۆپ يەپ كەتكەندە، جىگەرنىڭ تارتىشى كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. زەلجىۋىل ۋە جۇيۇز قوشۇپ بىرىلسە زەھىرى كېسىلىدۇ.

ئالما

تەبىئىتى: تاتلىق ئالما ھۆل ئىسسىق. ئاچچىق ئالما قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 0.2 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، 15 گرام قەنت، 11 مىللىگرام كالتسىي، توققۇز مىللىگرام فوسفور، 0.3 مىللىگرام تۆمۈر، 0.08 مىللىگرام كاروتىن، 0.01 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، B_2، 0.1 مىللىگرام ۋىتامىن PP، بەش مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

قۇۋۋىتى: 62 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يۇرەك، مېڭە، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش تەسىردىگە ئىگە. ئالمىنى داۋاملىق يەپ تۇرسا سەمرىپ كېتىش، قەنت سىيىش

كېسىلى، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى، قان بېسىم يۇقىرىلىق، ھەزىم قىلىش يول لىرىدا ئۆسمە پەيدا بولۇش كېسىلى قاتار- لىق كېسەللەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئاشقازان، جىگەر، يۈرەك، نېرۋا قاتارلىقلارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. قاننى جانلاندۇرىدۇ. نەپەس يوللىرىنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئىشتىھانى ئېچىپ تاماق سىڭدۈرىدۇ. ئالما تەركىبىدىكى ئالما كىسلاتاسى ھاردۇق چىقىرىدۇ. ئالما تەركىبى دىكى ياغ كىسلاتاسى بىلەن مىنېرال تۇزلار ئېچ سۈرۈشنى تېز توختىتىش، يېنىك قەزىت مىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە. ياپونىيىلىك ئالىملار ھەركۈنى ئۈچتىن ئالما يەپ تۇرغان كىشىلەرنىڭ قان بېسىمى نورمال ھالەتتىنى ساقلاپ تۇرالىغانلىقىنى كۆرسىتىپ چىققان. ئالمىنىڭ يەنە بىر ئالاھىدە خۇسۇسىيىتى شۇكى، ئالما تەركىبىدىكى مېۋە يىلىمى بە- دەنگە كىرگەندىن كېيىن ئۈچەيدە سۈمۈرۈلۈش جەريانىدا، ئۈچەيدىكى ئوت كىسلاتاسى بىلەن بىرلىشىپ قان تەركىبىدىكى خولېسترولنى تۆۋەنلىتىش رولىنى ئويناىدىكەن.

ئالما مۇرابباسى ۋە ئالمىنى سىقىپ سۈيى بىلەن تەييارلانغان ئالما شەربىتى يۈرەكنى كۈچلەندۈرگۈچى ياخشى دورا سۈپە تىدە ئىشلىتىلىدۇ.

ئالمىنى شۇ پېتى يېگەندە پوستىنى ئاق لەۋەتكەندىن تاشقىرى، مۇمكىنقەدەر ئۇزۇن راق شۇمۇپ يالماپ يېيىش لازىم ئىكەن. چۈنكى، ئالما تەركىبىدىكى يۇرەكنى كۈچەيتكۈچى ماددا تېلدا سۇمۇرۈلىدىكەن. بىر ئالمىنى ئېغىزدا ئۇزۇن شۇمۇپ 15 مىنۇتتا يەپ بولغاندا ئاندىن ئۇنىڭ تەركىبىدىكى يۇرەكنى كۈچەيتكۈچى ماددا تولۇق سۇمۇرۈلىدىكەن. لېكىن ئالما تەركىبىدىكى ئىنتايىن كۈچلۈك بىر خىل چىرىتكۈچ ماددا ھەمىشە چىشنى قۇرت يېيىش كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان بولغاچقا، ئالمىنى يەپ بولغاندىن كېيىن ئېغىزنى چايقىۋېتىش لازىم ئىكەن.

خام ئالمىنى يېمەسلىك كېرەك. چۈنكى خام ئالما كۆپ يېيىلسە، ئادەمنى ئۇلتۇغاق قىلىپ قويىدۇ. ئەزالارغا يەل پەيدا قىلىپ قويىدۇ. بۇنداق ئەھۋال يۈز بېرىپ قالسا، دارچىن ۋە دارچىن شەربىتى ئىچىلسە زەربى كېسىلىدۇ.

ئۇزۇم

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: 0.2 گرام ئاقسىل، 20 گرام قەنت (قەنت مىقدارى ئۇزۇمنىڭ سورتىغا قاراپ ئون گرام

دىن 30 گرامغىچە بولىدۇ)، تۆت مىللىگرام كالتسىي، 15 مىللىگرام فوسفور، 0.6 مىلـ لىگرام تۆمۈر، 0.04 مىللىگرام كاروتىن، 0.04 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.01 مىللـ گرام ۋىتامىن PP، تۆت مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

قۇۋۇشتى: 80 كىلو كالورىيە قۇۋۇشەت ھاسىل بولىدۇ (ئۇزـ زۇمنىڭ سورتىغا قاراپ 41 كىلو كالورىيىدىن 120 كىلو كالورىيىگىچە قۇۋۇشەت ھاسىل بولـ لىدۇ)، كىشمىشتىن 312 كىلو كالورىيە قۇۋۇشەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەدەنگە ئوزۇق بولۇش، ساپ قان پەيدا قىلىش، قاننى تازىلاش، بەدەننى سەمرىتىش، تەرەتنى يۇمشىتىش، تېرىلەرنى يۇمشىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئۈزۈم ھەم ئوزۇقلۇق، ھەم داۋالاش رو-لىغا ئىگە بولغان مېۋە بولۇپ، بەدەننى قۇۋۇشتىلەش، بەدەننى سەمرىتىش، جىگەرنى قۇۋۇشتىلەش جەھەتلەردە كەڭ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ جەھەتلەردە يېڭى ئۈزۈمنى يېسىمۇ، كىشمىش يېسىمۇ، ئۈزۈم شىرنىسى، ئۈزۈم شەر-بىتى ۋە ئۈزۈم مۇرابباسىنى ئىچسىمۇ تەسىرى ئوخشاش، كىشمىشكە ياڭاق، بادام، ھەسەل قوشۇپ يەپ بەرسە بۆرەكنى سەمرىتىدۇ. باھنى قۇۋۇشتىلەيدۇ. بەدەننى كۈچەيتىدۇ. ئۈزۈم-

نى يېيىشتە ئىمكان قەدەر سىقىپ سۈيىتى ئىچىش لازىم. ئىمكانىيەت بولمىسا شۇنداقلا يېسىمۇ بولىدۇ. ئۈزۈمنىڭ تىرپى ئىچ سۇردۇرۇش، ئۈزۈمنىڭ ئۇرۇقى ئىچ توختىتىش تەسىر كە ئىگە.

ئۈزۈم ئۇرۇقى تەركىبىدە سەككىزدىن 12 پىرسەنتكىچە ياغ بولىدۇ. ئاشقازان كېسىلى، قۇرساق ئاغرىقى، جىگەر، تال، بۆرەك كېسىلى بارلار ئۈزۈمنىڭ تىرپى بىلەن ئۇرۇقىنى يېمەسلىكى لازىم. يېيىش توغرا كەلسە سىركەنجۈبىل ياكى كەرەپشە ئۇرۇقى بىلەن يېيىلسە بولىدۇ.

بەزى جايلاردا پىشقان ئۈزۈمنى يۇمايلا يەيدىغان ئادەت بار. بۇ خىل ئادەتنى ئۈزۈل-كېسىل ئۆزگەرتىش، ئۈزۈم يېيىشتىن ئاۋۋال دېزىنفېكسىيە دورىلىرى بىلەن دېزىنفېكسىيە قىلىۋېتىپ ئاندىن كېيىن پاكىز يۇيۇپ يەيدىكە ئادەتلىنىش لازىم. بۇنىڭغا ئىمكان بولمىغاندا قاينىق سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىپ ئاندىن يېيىش كېرەك.

نەشىرات

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
تەركىبى: 0.1 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، 12 گرام قەنت، بەش مىللىگرام كالتسىي، ئالتە مىللىگرام فوسفور، 0.2 مىل

لىگرام تۆمۇر، 0.01 مىللىگرام كاروتىن، 0.01 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، B_2، 0.2 مىللى گرام ۋىتامىن PP، ئۈچ مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

قۇۋۇتى: 50 كىلو كالورىيە قۇۋۇەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆكۈلنى ئېچىش، يۇرەكنى، مېڭىنى قۇۋۇەتلەش، ئۆپكىنى سىيلىقلاش، بەلغەمنى يوقىتىش، **بەدەننى** گۈزەللەشتۈرۈش، ئىسسىقتىن بولغان **يۆتەلنى** پەسەيتىش تەسىرگە ئىگە.

يۇقىرىقىدەك خۇسۇسىيەتلىرى بولغانلىقى ئۈچۈن، نەشپۈتنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئۆپكە سىل كېسىلى، جىددىي ۋە ئاستا خاراكتېرلىك كاناي يالليۇغى ۋە يۇقىرى نەپەس يولىدا پەيدا بولىدىغان گال قۇرۇش، قىچىشىش، ئاغرىش، ئاۋاز بوغۇلۇش، بەلغەم كۆپىيىش، قەۋزىيەت، سىيگەك قاتارلىق كېسەللەرنى داۋالاشتا ئۈنۈمى بولىدۇ.

نەشپۈت قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، قەزىنى ياندۇرۇش ئىقتىدارىغا ئىگە. يۇقىرى قان بېسىمى، يۇرەك كېسىلى، جىگەر قېتىش كېسىلى بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر ئەگەر بېشى قېيىپ كۆزلىرى تورلاشسا، يۇرىكى سالسا، قۇلىقى غۇڭۇلدىسا، نەشپۈتنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە شىپا بولىدۇ. جىگەر كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلار نەشپۈتنى كۆپ ئىستېمال

قىلىپ بەرسە جىگەرنى ئاسراپ قالالايدۇ.
تاماق ھەزىم قىلىشقا ياردىمى بولىدۇ ھەمدە
ئىشتىھانى ئېچىش رولىنى ئويناپدۇ.
نەشپۈت كۆپ ئىستېمال قىلىنسا سوغۇق
چان، ئاشقازىنى ئاجىز كىشىلەرگە زىيان
قىلىدۇ. قورساقنى ئېسىدۇ ۋە ئاغرىتىدۇ. شۆل
گەينى كۆپەيتىۋېتىدۇ. بەزىدە ئىچنى سۇرۇ-
ۋېتىدۇ، شۇڭا، نەشپۈتنى ئاچ قورساقتا يېە
مەسلىك، نەشپۈت يەپ ئۇستىدىن سۇ ئىچ
مەسلىك، گۆش يېمەسلىك كېرەك. شورپا
ئىچىلسە ۋە زەنجۈبىل، ئارپىبەدىيان ئىچىلە
سىمۇ يۇقىرىقى زەھەرنى كېسىلىدۇ.

ئامۇت

تەسىرلىنىشى: قۇرۇق سوغۇق.
تەركىبى: كۆك ئامۇت تەركىبىدە 86 گرام سۇ، ئالما
كىسلاتاسى، فروكتوزا، گلۇكوزا، قەنت، ئاق
سىل، ياغ كىسلاتاسى، فوسفور، تۆمۈر ۋە
ۋىتامىن... لارنىڭ ھەممىسى بار.
خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، قورساق
نى ئاچۇرۇش، سەپرانىڭ تېزلىكىنى، قاننىڭ
قىزىقلىقىنى پەسەيتىش، سېسىق گازلارنىڭ
مېڭىگە چىقىشىنى توسۇش، ياخشى قان پەيدا
قىلىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، تەپ

ۋە ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىش تەسىرلىرىگە ئىگە. شۇنىڭ ئۈچۈن ئامۇتنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش — ئۆپكە سىلى، يۇقىرى قان بېسىمى، يۈرەك كېسىلى، جىگەر كېسىلى ۋە جىگەر قېتىشىلىشقا ئوخشاش كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغانلارغا كۆپ پايدىلىق. لېكىن ئامۇت كۆپ يېيىلسە قېرى، پالەچ، سۈغۇق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. پەينى بوشىتىدۇ. ھەسەل ئىچىلسە زەربى كېسىلىدۇ.

شاپتۇل

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبي: 0.8 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، يەتتە گرام قەنت، سەككىز مىللىگرام كالتسىي، 20 مىللىگرام فوسفور، بىر مىللىگرام تۆمۈر، 0.01 مىللىگرام كاروتىن، 0.01 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.02 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.7 مىللىگرام ۋىتامىن PP، ئالتە مىللىگرام ۋىتامىن C بار (شاپتۇلنىڭ سورتى بەك كۆپ بولۇپ، يۇقىرىقى تەركىبى ئاساسەن ئىچكىرىدىن يۆتكەپ كېلىپ ئۆزلەشتۈرۈلگەن شاپتۇلنىڭ تەركىبى بولۇپ، شىنجاڭنىڭ ئۆزىدىن چىقىدىغان يەرلىك شاپتۇلنىڭ قەنت تەركىبى مول بولىدۇ).

قۇۋۇتى: 32 كىلو كالورىيە قۇۋۇەت ھاسىل بولىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ئىسسىق، قۇرۇق تەپ
لەرنى، تەشنالىقنى، قاننىڭ، سەپرانىڭ قاينى
شىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە. مىجەزى
قۇرۇق كىشىلەرنىڭ مىجەزىنى ھۆللەشتۈرىدۇ.
سەپرا ۋە قان خاراكتېرلىك تەپلەرنى پەسەي
تىدۇ. ئېغىزنىڭ سېسىق پۇرىقىنى يوقىتىدۇ.
ئىشتىھانى ئاچىدۇ. جىگەرنىڭ ئىسسىقىنى،
جىگەر قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بولۇپمۇ
قارا توقاچ شاپتۇل كۆپ يېيىلسە جىگەر قې
تىش كېسىلىنى داۋالايدۇ. ھۆل مىجەز، سو
غۇقچان كىشىلەر شاپتۇلنى كۆپ يېسە بەدەن
نى بوشىتىۋېتىدۇ. ھەسەل ئىچىلسە زەرىرى
كېسىلىدۇ.

ئۆرۈك

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
تەركىبى: 0.9 گرام ئاقسىل، ئون گرام قەنت، 26
مىللىگرام كالتسىي، 24 مىللىگرام فوسفور،
0.8 مىللىگرام تۆمۈر، 1.79 مىللىگرام كا-
روتىن، 0.02 مىللىگرام ۋىتامىن B_1،
B_2، 0.03 مىللىگرام ۋىتامىن PP، يەتتە
مىللىگرام ۋىتامىن C ۋە مەلۇم مىقدار-

دا ۋىتامىن B_{17} قاتارلىق ماددىلار بار.
قۇۋۇتى: 44 كىلو كالورىيە قۇۋۇەت ھاسىل بولىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەندىكى قاتتىقلىقنى يۇمشىتىش، ئۆپكە پائالىيىتىنى ياخشىلاش، نەپەسلىنىشنى نورماللاشتۇرۇش، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىپ، كۆپ تەرلەشنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە. ئۆرۈك مېغىزىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئەسىق بولۇپ، ئىچنى يۇمشىتىش ۋە بەدەننى سەمرىتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. شۇنىڭ دەك بەلغەم بوشىتىش، نەپەس قىستاشنى پەسەيتىش، تېنى ئاجىزلاپ كەتكەنلەرنىڭ يۆتىلىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.
يېقىنقى يىللاردىكى تەتقىقاتلاردا ئۆرۈك ۋە ئۆرۈك قېقى راكنى داۋالاش تەسىرىگە ئىگە ئىكەنلىكى ئىسپاتلاندى. جەنۇبىي ئاتلانتىك ئوكيانىدىكى فېجى ئىسىملىك ئارال دۆلىتىدە كىشىلەر قاقنى ئوزۇقلۇق ئورنىدا ئىستېمال قىلىدىكەن، شۇڭا بۇ دۆلەتتە تا ھازىرغىچە بىرمۇ ئادەم راك كېسىلى بىلەن ئاغرىمىغان. بۇنىڭدىن ئەجەبلەنگەن ئالىملار قاق تەركىبىدىن ۋىتامىننى ئاجرىتىۋېلىپ، 250 نەپەر راك كېسىلىنى داۋالىغاندا، 248 نەپىرى ساقىيىپ كەتكەن. بۇنىڭدىن قارىغاندا، ئۆرۈك ۋە ئۆرۈك قېقى

راك كېسىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالالايدۇ ۋە داۋالىيالايدۇ.

گەرچە، ئۆرۈك ۋە ئۆرۈك قېقىنىڭ ھەر تەرەپلىمە پايدىسى بولسىمۇ، ئۇنى كۆپ ئىستېمال قىلسا چىشقا زىيان قىلىدۇ. ئۇچەيدە يەل پەيدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ ئۇششاق بالىلارغا شۇنداق. ئېغىر سىڭدۈرگەن تاماقلار ئوستىدىن يېيىلسە ياكى كەچلىك تاماقتىن كېيىن يېيىلسە مەيدىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. كۆكۈلنى قارائىغۇلاشتۇرىدۇ. باشنى قايدۇرىدۇ، شۇڭا، تاماقنىڭ ئالدىدا يېيىش كېرەك. ئاشقازاننى ئاجىز ۋە ياشانغان كىشىلەرگە قىلىدۇغان زەربىنى توسۇش ئۈچۈن شېكەر، رۇمبەدىيان، جۇۋىنە قاتارلىقلار شېپا بېرىلىدۇ. ئۇششاق بالىلار ئۆرۈك يېگەندىن كېيىن ئاغزىنى چايقىۋەتسە چىشقا بولىدۇغان زەربىنى توسقىلى بولىدۇ.

بېھى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: مەلۇم مىقداردا ئاقسىل ۋە ياغ، خېلى كۆپ مىقداردا قەنت، ھەرخىل مىنېرال مادداىلار ۋە كاروتىن، ۋىتامىن B، C، D لار بولغانلىقتىن تاشقىرى، ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: يۇرەك، مېڭە، ئاشقازاننىڭ قۇۋۇشقاقتىلەش تەسىر-
رىگە ئۇگە، بېھى تەركىبىدىكى ئاقسىل
فېرمېنتى ئاقسىللىق ماددىلار تەركىبىدىكى
ئامىنو كىسلاتالارنى ئاجرىتىپ چىقىرىپ، ئورگا-
نىزمنىڭ ئاقسىل ماددىلىرىنى قوبۇل قىلىشىغا
ياردەم بېرىدۇ. بېھى تەركىبىدىكى ياغ فېرمېنتى
بولسا، ئادەم بەدىنىدىكى ئارتۇق ياغلارنى
كېمەيتىش ۋە هەددىدىن زىيادە سەمرىپ
كەتكەنلەرنى ئورۇقلىتىش رولىغا ئىگە.

بېھىنىڭ داۋاملىق يەپ بەرسە ئىشتىهانى
ئاچىدۇ. هەزىم قىلىش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.
سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ. چىگەر، ئۆت، ئاش-
قازان، ئۈچەي كېسەللىرىنى داۋالايدۇ. ئىچ
ئۆتكۈنى توختىتىدۇ. پۇت - قوللارنىڭ تار-
تىشىپ قېلىشى، بەل، تىزلارنىڭ ئېچىشىپ
ئاغرىشىنى توختىتىدۇ. هۆنى پەسەيتىدۇ. كۆ-
كۈل ئېلىشىش ۋە قۇسۇشنى توختىتىدۇ.
كۆكۈلنى ئاچىدۇ.

بېھى كۆپ يېيىلسە، سوغۇقچان كىشىلەر-
گە زىيان قىلىدۇ. ئۇنداقلار مۇرابباسىنى
يېسە ۋە ئارپىبەدىيان بىلەن يېسە زەھەر
قىلمايدۇ.

پورتىخال (جۈيزە)

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
تەركىبى: 0.9 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، 12
گرام قەنت، 26 مىللىگرام كالتسىي، 15

مىللىگرام فوسفور، 0.2 مىللىگرام تۆمۈر، 0.55 مىللىگرام كاروتىن، 0.08 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.03 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.3 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 30 مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

قۇۋۇتى: 53 كىلو كالورىيە قۇۋۇۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: «ئاپپلسىن»، «ماندارىن» دېگەن ناملار بىلەنمۇ ئاتىلىدۇ. تۈرىمۇ كۆپ. لېكىن ھەممىسىنىڭ خۇسۇسىيىتى ئاساسىي جەھەتتىن ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

پورتىخالنىڭ سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، ئاچچىقلىقىنى پەسەيتىش، سەپرا-لىڭ ئاشقازان - ئۈچەيلەرگە قۇيۇلۇشىنى توسۇش، ئىچ تۇتۇلۇشنى، ئاشقازان ۋە جىگەر-نى قۇۋۇۋەتلەش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ئىچكى ئەزالارنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، ئىسسىقتىن بولغان خاپىغانلىقنى پەسەيتىش قاتارلىق تەسىرلىرى بار. قاندىكى قەنت مىقدارىنىمۇ تۆۋەنلىتىدۇ.

پورتىخالنىڭ پوستىمۇ يۇقىرىقى تەسىر-لەرنى بەرگەندىن تاشقىرى، قورساق كۆپۈشنى بوشىتىش، قۇۋۇۋەتنى تەڭشەش، مۇتەدىللەشتۈرۈش، نەملىكنى قۇرۇتۇش، بەلغەم بوشىتىش، زەھەر قايتۇرۇش قاتارلىق تەسىرلىرى بار، شۇڭا، ئۆيدە پورتىخال يېگەندە پوستىنى

تاشلىۋەتمەي، سايە جايدا قۇرۇتۇپ قويۇپ، هاجەت بولغاندا سۇغا چىلاپ ئىچىلسە يۇقسىزلىقى تەسىرلەرنى بېرىدۇ. پورتىخال پوستىدىكى ۋىتامىن سىقدارى پورتىخال گۈشىدىكىدىن ئارتۇق. پورتىخال گۈشى ئۈستىدىكى يېپىنچىسىغا ئوخشىغان ئاق تالالىرىنىڭمۇ تومۇرلارنى ئېچىش، قۇۋۋەتنى تەڭشەش، بەلغەم بوشىتىش تەسىرلىرى بولىدۇ، شۇڭا، ئۇنى تاشلىۋەتمەي يېيىش كېرەك.

پورتىخالنىڭ سوغۇقچان كىشىلەرگە بولغان زەرىرىنى توسۇش ئۈچۈن قىشتا ھەسەل، يازدا شېكەر بىلەن ئىستېمال قىلىنسا بولىدۇ.

بانان (شياڭجياۋ)

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبىي: 1.2 گرام ئاقسىل، 0.6 گرام ياغ، 20 گرام قەنت، ئون مىللىگرام كالتسىي، 35 مىللىگرام فوسفور، 0.8 مىللىگرام تۆمۈر، 0.25 مىللىگرام كازوتىن، 0.02 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.05 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.7 مىللىگرام ۋىتامىن PP، ئالته مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

قۇۋۋىتى: 90 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان، ئۈچەيلەرنى سىيلىقلاشتۇرۇش، قان

بېسىمنى چۈشۈرۈش، تاماق سىڭدۈرۈش، قەۋ-
زىيەتنى يوشۇرۇش، بوۋاسىرلىق ئاغرىقى ۋە
قان ئېقىشنى توختىتىش، يۆتەلنى پەسەيتىش
تەسىرلەرگە ئىگە.

شېكەر قومۇشى

تەبىئىتى: هۆل ئىسسىق.

تەركىبى: 0.2 گرام ئاقسىل، 0.5 گرام ياغ، 12 گرام قەنت، سەككىز مىللىگرام كالتسىي، تۆت مىللىگرام فوسفور، 1.3 مىللىگرام تۆمۈر بار. تەركىبىدە ۋىتامىنلار يوق.

قۇۋۋىتى: 53 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قاننى ياخشىلاش ۋە توسالغۇلارنى ئېچىش، يۇرەك، ئۆپكىنىڭ قۇرۇقلۇقنى پەسەيتىش، قۇرۇق يۆتەلنى پەسەيتىش، بەدەننى سەمرە-تىش، سۈيدۈك ھەيدەش، دوۋساقنى تازىلاش، باھنى قۇۋۋەتلەش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

شېكەر قومۇشى تاماقتىن كېيىن يېيىلسە قورساقنى ئېسىدۇ ۋە يەل پەيدا قىلىپ قوي-دۇ. ياشانغان كىشىلەرنىڭ ئۆپكىسىگە زىيان قىلىدۇ. بەلغەم مىجەز كىشىلەرگىمۇ زىيان قىلىدۇ. سۈدا قاينىتىپ سۈيى ئىچىلسە ياكى

يەپ بۆلۈپ ئارقىدىن ئازراق رۇمبەدىيان ئىستېمال قىلىنسا زەھرى كېسىلىدۇ.

خورما

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 1.5 گرام ئاقسىل، 0.6 گرام ياغ، 40 گرام قەنت، 0.7 گرام گۈل ماددىسى، 1.5 گرام يېرىك تالا ۋە مول مىقداردا ۋىتامىن C ۋە تاۋىنىن ماددىسى بار.

قۇۋۋىتى: 175 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئوزۇق بولۇش، ساپ قان پەيدا قىلىش، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش، سوغۇق مىجەز كىشىلەرنىڭ باھىنى قۇۋۋەتلەش، سۇغۇقتىن، بەلغەمدىن بولغان كېسەللەرنى قالدۇرۇش، قان توختىتىش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، بۇۋاسىرنىڭ ئىششىقىنى قايتۇرۇش، ئاشقازان، ئۇچەيلەرنى تازىلاش، يۆتەل پەسەيتىش، يۈرەك بىلەن ئۆپكىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ بېرىش تەسىرلىرىگە ئىگە.

خورما كۆپ يېيىلسە ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. باش ئاغرىتىدۇ. چىش تۈۋىدە ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. ئالما سۈيى يا-

كى سەركەنجۈبىل ئىچىلسە زەرىرى كېسىلىدۇ. يەپ بولغاندىن كېيىن ئېغىزنى چايقىۋەتسە چىشقا زىيان قىلمايدۇ.

چىلان

تەسىرى: قۇرۇق، ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل.

تەركىبى: ھۆل چىلاننىڭ تەركىبىدە 1.2 گرام ئاقسىل، 9.2 گرام ياغ، 24 گرام قەنت، 41 مىللىگرام كالتسىي، 23 مىللىگرام فوسفور، 0.5 مىللىگرام تۆمۈر، 0.01 مىللىگرام كاروتىن، 0.06 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.04 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.6 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 380 مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

قۇرۇق چىلاننىڭ تەركىبىدە 3.3 گرام ئاقسىل، 0.4 گرام ياغ، 73 گرام قەنت، 61 مىللىگرام كالتسىي، 55 مىللىگرام فوسفور، 1.6 مىللىگرام تۆمۈر، 0.01 مىللىگرام كاروتىن، 0.06 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.15 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 1.2 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 12 مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

قۇۋۇتى: ھۆل چىلاندىن 103 كىلو كالورىيە، قۇرۇق چىلاندىن 309 كىلو كالورىيە قۇۋۇەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قانلىق تازىلاش، قاننى راۋانلاشتۇرۇش، قو-

يۇق خىلىتلارنى پىشۇرۇش، سۇيۇق خىلىتلار-
نى سۇرۇش، كۆكرەك ۋە گالىنىڭ يىرىكلىكى-
نى، ئاۋازنىڭ ئىسسىقتىن پۈتۈپ قېلىشىنى
تۇزىتىش تەسىرىگە ئىگە.

چىلان تەركىبىدىكى ۋىتامىننىڭ مىقدا-
رى ناھايىتى مول بولغاچقا، قان بۇزۇلۇ-
شىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بەدەننىڭ كېسەلگە قار-
شىلىق كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. ئاشقازان، تاللار-
نىڭ رولىنى كۈچەيتىدۇ. نېرۋىنى تىنچلاندۇ-
رىدۇ، شۇڭا، قان بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەل-
لەرنىڭ ھەممىسىدە ئاشقازان، تال ئاجىزلىق-
لىرىدا، جىگەر كېسەللىرىدە، بەزى تېرە كې-
سەللىرىدە، بەلغەم چىقىرىدىغان يۆتەللەردە
چىلان قايىنىتىپ ئىچىلسە ئوبدان تەسىر
قىلىدۇ.

چىلاننىڭ ياخشى خۇسۇسىيەتلىرى كۆپ
بولسىمۇ، كۆپ يېيىلسە تەستە سىڭىدىغانلىقتىن،
ئەزالاردا يەل پەيدا قىلىدۇ، شۇڭا، ئۇزۇم بى-
لەن قوشۇپ چىلاپ ئىچىلسە زەرىرى كېسىلىدۇ.

گىلاس

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 0.9 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، ئالتە
گرام قەنت، 4.5 مىللىگرام كالتسىي، 23

مىللىگرام فوسفور، 4.4 مىللىگرام تۆمۇر، 0.2 مىللىگرام كاروتىن، 0.08 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.03 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.05 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 8.8 مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

قۇۋۇتى: 29 كىلو كالورىيە قۇۋۇەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سەپرا ۋە قاننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، قەي قىلىش ۋە ھۆ بولۇشنى پەسەيتىش، ئاشقازان ۋە جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئاجىزلىقلىرىنى قۇۋۇەتلەش، ئىشتىهانى ئېچىش، سەپرا ۋى ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىش، سۈيدۈكنىڭ تېمپېراتۇرىنى داۋالاش تەسىرىگە ئىگە. لېكسىن، كۆپ يېيىلسە بۆرەككە زىيان قىلىدۇ. ئۇچەي ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ. رۇمبەدىيان دەملەپ ئىچىلسە ياكى گۈلقەنت يېيىلسە زەھەرلىنىدۇ.

ئالۇچا

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: بۇ كىشىلەر ئولجا دەپ ئاتايدىغان مېۋە بولۇپ، بەدەننىڭ سەپرادىن بولغان قىزىتمىلىرىنى پەسەيتىش، كۆكۈل ئېلىشىشنى پەسەيتىش، قۇسۇشنى توختىتىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

ئۇجمە

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبىي: ئۇجمە مېۋىسىدە ئازراق ئاقسىل، خېلى كۆپ مىقداردا قەنت، كالتسىي فاتارلىق مىنېرال ماددىلار، كاروتىن، B گۇرۇپپىدىكى ۋىتامىنلار ۋە ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭىنى ھۆللەشتۇرۇش، ساپ قان پەيدا قىلىش، جىگەر ۋە تالىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، سۇيدۇك ماڭدۇرۇش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، ئىچ بوشىتىش، باھ نى‌قۇۋۇۋەتلەش، بۆرەكنىڭ ياغلىرىنى كۆچلەن‌دۇرۇش، بەدەننى سەمرىتىش، قان ئازلىق، كۆز قارائىغۇلىشىش، قۇلاق غۇڭۇلداش قاتارلىقلارنى قالدۇرۇش، بەدەنگە ماغدۇر كىرگۈزۈش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە، لېكىن، ئۇجمە يېگەندە بەك تويۇپ كەتكۈدەك يېۋەتمەسلىك كېرەك.

شاتۇت

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبىي: تەركىبىي جەھەتتىن ئاساسەن ئۇجمىگە ئوخشىشىدۇ. لېكىن شاتۇتتا بويىاق ماددىسى ئازراق بولغانلىقتىن تاشقىرى، تەركىبىدىكى لىمون

كىسلاتاسىنىڭ مىقدارى كۆپرەك بېرىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: چوڭ تەرەتنى قاتۇرۇش، سەپرانى پەسەيتىش، ئىسسىقتىن بېرىلغان گال ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش ۋە ئىششىقلارنى يانـدۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

شاتۇت ئىستېمال قىلمىسا ئىشتىها ئېچىلمىدۇ. ئىچ سۇرۇش توختايدۇ. يېڭى مېۋىسى دەم سىقىلىشنى توختىتىدۇ. يەلنى تارقىتىدۇ. ئىششىقنى قايتۇرىدۇ. قاننى سۈيۇلدۇرۇپ توـ لۇقلايدۇ. ھۈجەيرىلەرنى جانلاندۇرۇپ كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. غار ـ غار قىلمىسا ئېغىزغا چىققان جاراھەت ۋە گال ئاغرىقلىرىغا شىپا بېرىلىدۇ. لېكىن، ئۆپكە ۋە پەي كېسەللىـ رىگە زىيان قىلىدۇ. كەينىدىنلا ھەسەل ئىچىلـ سە، زىرە قوشۇلغان دورىلار ئىستېمال قىلىنـ سا ياكى سىقىپ چىقارغان سۈيى قاينىتىپ قويۇلدۇرۇپ ئىچىلسە ۋە ياكى شەربەت قىلىپ ئىچىلسە زەرىرى كېسىلىدۇ.

جىگدە

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: قۇرۇق مېۋىسىنىڭ تەركىبىدە ئون گرام ئاقـ سىل، سورتىغا قاراپ 43 گرامدىن 59 گرام غىچە قەنت، بەزى ئورگانىك كىسلاتالار، ئاز

مىقداردا ئاشلىغۇچى ماددا ۋە شىلىمشىق سۇيۇقلۇق بار.

قۇۋۇتى: 240 كىلو كالورىيە ئۆچۈرىدىغان قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، تالنى ساغلاملاشتۇرۇپ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش، ئاشقازاننى ياخشىلاش، مەنمنى تىزگىنلەش، بەدەن ئاجىزلىقى ۋە ئۆپكىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن كېلىپ چىققان يۆتەلنى داۋالاش تەسىرىگە ئىگە.

جىگدە — قاپاق جىگدە، نان جىگدە، يېمىش جىگدە، قاغا جىگدە، قۇم جىگدە قاتارلىق بەش خىلغا بۆلۈنىدۇ.

جىگدىنى نان ئورنىدا يېيىشكىمۇ بولىدۇ. مېۋىسىنى قاينىتىپ شەربەت چىقىرىش قا، قۇرۇتۇلغان مېۋىسىدىن تالقان ياساشقا بولىدۇ. سەپەردىمۇ، ئۆيدىمۇ ئىشلىتىشكە بولىدۇ. چەت ئەللەردە جىگدە مېۋىسىدىن ئالاھىدە ئېسىل ۋە لەززەتلىك يېمەكلىكلەرنى تەييارلايدۇ.

جىگدىنىڭ قۇۋۋەتى ئىككى يىل تۇرىدۇ، شۇڭا، ئىككى يىلدىن ئارتۇق ساقلىماسلىق كېرەك. كونىراپ كەتكەنلەرنىڭ قۇرۇقلۇقى ئارتىپ كېتىدۇ. قەلت تەركىبىنىڭ سۇپىتىدە

ئۆزگىرىش بولۇپ قالمدۇ. كونىلىرىنى يېمەسلىك كېرەك.

ياڭاق

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام ياڭاق مېغىزى تەركىبىدە 15.4 گرام ئاقسىل، 63 گرام ياغ، ئون گرام قەنت، 119 مىللىگرام كالتسىي، 362 مىللىگرام فوسفور، 3.5 مىللىگرام تۆمۇر، 0.17 مىللىگرام كاروتىن، 0.32 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.11 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، بىر مىللىگرام ۋىتامىن PP، يەنە مەلۇم مىقداردا ۋىتامىن C، E، ماگنىي، مارگانىتس قاتارلىق مادىلار بار.

قۇۋۋەتى: 670 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تەبىئەتنى يۇمشىتىش، يەلنى ۋە ئىششىقلارنى تارقىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، مېڭە، جىگەر، بۆرەك، ئۆپكە، يۇرەكلەرنى قۇۋۋەتلەش، ئىچكى سەزگۈ ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ياڭاقنى داۋاملىق يەپ بەرسە، بەدەننى سەمرىتىدۇ. مۇسكۇللارنى يۇمشىتىدۇ. چاچنى قارايتىدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ. كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، مەنى

تۇتىدۇ. ئۆپكە ۋە كاناي شاخچىلىرىنى سىيە
لمقلاپ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ياشانغان
كىشىلەردىكى بۆرەك ئاجىزلىقتىن كېلىپ چىق
قان قۇلاق غوڭۇلداش، بەل تېلىش، پۇت
ئاغرىش، ئېھتىلام بولۇش، ئەرلىك قابىلىيەت
تۆۋەنلەپ كېتىش، ئۆپكىنىڭ ئاجىزلىقىدىن
بولغان يۆتەل، دېمى سىقىلىش قاتارلىقلارغا
شىپا بولىدۇ.

ياڭاق تەركىبىدە ياغ نىسبەتەن كۆپ
بولغاچقا، ياڭاق يېغى بەدەنگە باشقا ئوزۇق-
لۇق ماددىلار بىلەن كىرگەن ۋىتامىن ۋە ۋې-
تامىنلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى كاپالەتكە ئىگە
قىلىدۇ. ياڭاق يېغى يەنە ئىنچىكە ئۇچەي
خولېسترول ماددىسىنى سۈمۈرۈشنى توسىدۇ.
ئۇچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ. يېقىندىن
بۇيانقى تەتقىقاتلار ياڭاقنىڭ دوۋساق، ئۆت
ۋە بۆرەكتىكى تاشلارنىمۇ ئېرىتىش رولى
بارلىقىنى ئىسپاتلىدى. ئۇنىڭدىن باشقا، ياڭاق
نىڭ ئۆزى، پوستى، شاكىلى، ئىچىدىكى پا-
سىلى، يېغى قاتارلىقلارنىڭمۇ ئىچىدىن ۋە
سىرتتىن ئىشلەتكەندە ياخشى ئۈنۈم بېرىدە-
غان نۇرغۇن دورىلىق تەرەپلىرى بار. ياڭاق
ھەققەتەنمۇ ئىنتايىن ياخشى بىرخىل قۇۋۋ-
ۋەت دورىسى.

ياڭاق كۆپ يېيىلسە ئىسسىق مىجەزلىك

كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. ئەگەر ياڭاقنىڭ زىيان قىلغانلىقى مەلۇم بولسا، ئالدىن سۈيى ئىچىلسە زەربىي كېسىلىدۇ. ئادەتتە بىراقلا كۆپ يېمەي ھەر كۈنى ئىككى - ئۈچ تالدىن ئۇزۇن مۇددەت يەپ بەرسە تەسىرى ياخشى بولىدۇ. يېڭى ياڭاقنىڭ ئۈستىدىكى پوستىنى سويۇۋېتىپ ھەسەل بىلەن قاينىتىپ مۇرابباتەييارلاپ يېسە ھەم زىيان قىلمايدىغان، ھەم تېز تەسىر قىلىدىغان ياخشى قۇۋۋەت دورىسى بولىدۇ.

ئۆت كېسىلى بار كىشىلەر ياڭاق يەگەندە قېتىق قاتارلىق چۈچۈمەل تەملىك، سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەر بىلەن قوشۇپ يېيىلسە زىيان قىلمايدۇ.

بادام

تەبىئىتى: تاتلىق بادام مېغىزى تۆۋەن دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

تەركىبىي: 20 گرام ئاقسىل، 50 گرام ياغ، سەككىز گرام قەنت، ھەرخىل ۋىتامىنلار ۋە كالتسىي، فوسفور، ماگنىي، تۆمۈر، مارگانېتس، بارىي، ناترىي، تىتان، مىس، ئالىيۇمىن، خروم، سىتروتسىي قاتارلىق مىكرو مىقدارلىق مېتاللار بار.

قۇۋۇتى: 100 گرام بادام مېغىزىدىن 562 كىلو كالو-
رىيە قۇۋۇەت ھاسىل بولىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭىنىڭ قۇۋۋىتىنى
ساقلاش، كۆزنى قۇۋۋەتلەش، ئىچنى ۋە كۆك
رەكنى يۇمشىتىش، بەدەننى سەمرىتىش، ئاش
قازان، پەيلەرنى قۇۋۋەتلەش، قۇرۇق يۆتەل
نى پەسەيتىش قاتارلىق تەسىرلەرگە
ئىگە. بادامنى داۋاملىق يەپ بەرسە، مېڭىنىڭ
پائالىيىتىنى ياخشىلايدۇ. بەدەننى سەمرىتىدۇ،
شۇڭا، نېرۋا ئاجىزلىق، نېرۋا خاراكتېرلىك
يۇرەك كېسىلى، قان بېسىم يۇقىرىلىق، ئاش
قازان 12 بارماق ئۆچەي يارىسى قاتارلىق
كېسەللەرگە داۋا بولىدۇ.
يېقىندىن بېرى چەت ئەل ئالىملىرى
ئاچچىق بادام مېغىزى تەركىبىدىن ئاجرىتىپ
ۋېلىنغان ماددا بىلەن ئاشقازان ۋە ئۆچەي
راكىنى داۋالاپ نەتىجە قازانغان.
بادام تەركىبىدە ياغ مول بولىدۇ. بادام
يېغى خولېسترولنىڭ قان تومۇر دىۋارىدا قېپ
تىپ ئۆيۈۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ئۈنۈم
لۈك دورا بولۇپ، قان تومۇر قېتىش، قەنت
سىيىش كېسىلى، ئاشقازان كېسەللىرىنى داۋا-
لاشتا ئىشلىتىلىدۇ. بادام يېغى يەنە ھېلىلە
قاتارلىق قۇرۇق مېۋىلەرنىڭ ئۆچەيگە بولغان

ئەكسىن تەسىرنى توسىدۇ. ئۇچەيلەرنى سىيلىقلايدۇ.

بادام مېغىزى ئادەتتە قۇرۇق مېۋە قاتارىدا يېيىلىدۇ. ئەگەر شېكەر، ياكى مېغىزى قاتارلىقلار بىلەن بىللە سوقۇپ ھەسەل قوشۇپ ئىستېمال قىلىنسا تەسىرى تېز، پايدىسى ئومۇميۈزلۈك بولغان قۇۋۋەت دوربىسىغا ئايلىنىدۇ.

تەركىبىدە ياغ كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن سىڭىشى تەسرەك، شۇڭا، بىر قېتىمدا 20 گرامدىن ئارتۇق يېمەسلىك كېرەك. جىگەرگە ئېغىر كېلىشىنى ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن شېكەر قوشۇپ يېيىلسە بولىدۇ.

پىستە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 50 گرامدىن ئارتۇق ياغ، قەنت ۋە تاننىن ماددىسى بار.

قۇۋۋىتى: 450 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. يۆتەل ۋە خاپىغاننى پەسەيتىدۇ. جىگەرنى قىزىتىپ، جىگەرنىڭ ۋە ئۆت يوللىرىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. چىنىنى چىڭىتىدۇ. ئېغىزنىڭ خۇش

بۇي قىلىدۇ. ئېغىز ئىچىگە چىققان مودۇرلارنى يوقىتىدۇ.

پىستە يېغى بەدەنگە ئىسسىقلىق بېرىدۇ. قان تومۇرلارنىڭ قېتىشىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. خولېسترولنى تۆۋەنلىتىدۇ.

پىستە كۆپ يېيىلسە ئۇزۇندا سىكىدىغانلىقى تۈپەيلىدىن، تاماقنىڭ ھەزىم قىلىنىشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئۆرۈك قېقى بىلەن يېيىلسە ياكى سىركە، ئاچچىق ئانار سۈيى قاتارلىقلار ئىچىلسە زەرىرى كېسىلىدۇ.

خاسىلىق

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەركىبى: 100 گرام خاسىلىق مېغىزى تەركىبىدە 26.2 گرام ئاقسىل، 39.2 گرام ياغ، 22 گرام قەنت، 67 مىللىگرام كالتسىي، 378 مىللىگرام فوسفور، 1.9 مىللىگرام تۆمۈر، 0.04 مىللىگرام كاروتىن، بىر مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.11 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، ئون مىللىگرام ۋىتامىن PP، ئىككى مىللىگرام ۋىتامىن C، يەنە مەلۇم مىقداردا ۋىتامىن E، K قاتارلىقلار بار.

قۇۋۋىتى: 546 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تال ۋە ئاشقازاننى ياخشىلاش، قۇۋۋەت تو-

لۇقلاپ مەجەزنى ياخشىلاش، ئۆپكىنىى سىيلىق لاپ بەلغەمنى يۇمشىتىش، گالنى تازىلاپ دەم سىقىشنى پەسەيتىش، سۈت كەلتۈرۈش ۋە سۈت كۆپەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

خاسىڭنى ئۇزۇن مۇددەت يەپ بەرگەندە بەدەندە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىقىدىغان بارلىق كېسەللىكلەر ئۆزلۈكىدىن تۈگەپ كېتىدۇ، شۇڭا، ئۇ ياشانغان كىشىلەر، گۆدەك بالىلار، تۇغۇتتىن يېڭى قوپقان ئايالـلار، سۈزۈلما بۇرەك كېسىلى بارلار، قورساق-قا سۇ چۈشكەن، ئاۋازى پۈتۈپ قالغان كىشىلەر، ئاق خۇن كۆپ كېلىدىغان ئايالـلار قاتارلىقلارغا ياخشى ئوزۇقلۇق بولالايدۇ.

خاسىڭ تەركىبىدىكى ئاقسىل گۆشتىن كۆپ بولۇش بىلەن بىللە سۈپىتىمۇ ئەلا سۈپەتلىك بولغاچقا، ئادەم ئاشقازىنىدا ئوبدان ھەزىم بولىدۇ. بەدەنگە ئوبدان ئۆزلىشىدۇ، شۇڭا، ئالەم ئۇچقۇچىلىرىنىڭ يېمەكلىكلىرى-مۇ خاسىڭدىن تەييارلىنىدۇ. خاسىڭ يەنە بالىلارنىڭ ئەقلىي قابىلىيىتىنى ئۆستۈرىدۇ.

خاسىڭ يېغى قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. قان تومۇرلار قېتىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالـىدۇ ۋە داۋالايدۇ.

خاسىڭ مېغىزى ئۈستىدىكى قىزغۇچ رەڭلىك نېپىز قاسرىقى قان توختىتىش ۋە

قان كۆپەيتىش تەسىرىگە ئىگە. ئۇ قان پلاستىنكىسىنىڭ ئىشلەپ چىقىرىلىشىنى كۈچەيتىدۇ. قانىنى كۆپەيتىپ سۇپىتىنى ياخشىلايدۇ. قىل قان تومۇرلارنىڭ قىسقىراش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرىدۇ. قان ئۇيۇتقۇچى ماددىلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ، شۇڭا، خاسىلار مېغىزىنىڭ قاسىرىقى بىلەن قايتا ياسىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراش خاراكتېرىدىكى قان ئازلىق ۋە سۆسۈن داغ كېسىلىنى داۋالاشقا بولىدۇ.

خاسىلار ياغ تەركىبى يۇقىرى بولغاچقا، كۆپ يېگىلى بولمايدۇ. يېيىش نىسبىتى مۇۋاپىق بولۇش كېرەك.

خاسىلار پوستى بىلەن ساقلانسا بۇزۇلمايدۇ. لېكىن پوستىدىن ئايرىلغاندىن كېيىن چۇقۇم ئاپتاپقا قاقلاپ، ئوبدان قۇرۇتۇپ قۇرۇغاق جايدا ساقلاش كېرەك، نەملەشكەن، كۆكىرىپ قالغان خاسىلار مېغىزىدا جىگەر رادىئاكتىپ ماددىلار يەيدا قىلىدىغان بىرخىل ماددا پەيدا بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆكەرگەن، رەڭگى ۋە تەمى ئۆزگەرگەن خاسىلار مېغىزىنى قەتئىي يېمەسلىك كېرەك. بۇنداق خاسىلار مېغىزى قېرۇۋېتىلسە، كۆكىرىپ قالغان خاسىلار يېغى ئىس چىققۇچە قىزىتىۋېتىلسە، تەركىبىدىكى زەھەرلىك ماددىنىڭ 95%

قسمى چىقىپ كېتىدۇ. لېكىن ئەگە ياخشى سى يېمىگەن تۇزلۇك.

خاسىگىنىڭ شپالىق رولى كۆپ بولۇ سىمۇ، قاننىڭ ئۈيۈشىنى تېزلىتىدىغانلىقى ئۈچۈن قان بېسىمى يۇقىرى، قان تومۇرى قاتقان، يۈرەك كېسىلى بار كىشىلەر يېمىگە نى مۇڭاپىق. شۇنىڭ بىلەن بىرگە يىقىلىپ يارىلىنىپ، بەدىنىدە قان ئۈيۈپ قالغانلارمۇ خاسىڭ يېسە بەدىنىدە قاننىڭ يۈرۈشۈپ تۇ- رۇشىغا تەسىر يەتكۈزۈپ قويىدۇ. سىگىشى ئۇ- چۈن كۆپ مىقداردا ئۆت سۈيۇقلۇقى سەرپ بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۆتى ئېلىۋېتىلگەن ياكى ئۆت پائالىيىتىدە مەسىلە چىققان، ئۆت خالتىسى ۋە ئۆت يوللىرىدا كېسىلى بار كى شىلەرمۇ خاسىڭ يېمەسلىكى كېرەك.

ئاپتاپپەرەس مېغىزى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: قورۇلغان ئاپتاپپەرەس مېغىزىنىڭ 100 گرا- مىدا 24.6 گرام ئاقسىل، 54.4 گرام يېاغ، ئون گرام قەنت، 44 مىللىگرام كالتسىي، 344 مىللىگرام فوسفور، 4.2 مىللىگرام تۆ- مۇر، 0.10 مىللىگرام كاروتىن، 0.88 مىللى گرام ۋىتامىن B_1، 0.20 مىللىگرام ۋىتامىن

B_2، 5.1 مىللىگرام ۋىتامىن PP قاتارلىق ماددىلار بار.

قۇۋۇتى: 628 كىلو كالورىيە قۇۋۇەت ھاسىل بۆلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئىششىقلارنى تارقىتىش، ماددىلارنى تازىلاش، سۈيدۈكنى، ھەيزنى، ئىچ ئەزادىكى ئارتۇقچە نەرسىلەرنى تازىلاپ چىقىرىش تەسىرىگە ئىگە.

ئاپتاپپەرەس مېغىزنىى داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە بەدەننى سىيلىقلاش تۇرىدۇ. سۈيدۈك ماڭدۇرىدۇ. چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ. ئايال لارنىڭ سۈتىنى كۆپەيتىدۇ. ئەمچەك ئىششىقلىرىنى يانداۋۇرىدۇ. ئېغىز ئالمىغان جاراھەتلەرنىڭ ئېغىز ئېلىشىنى تېزلىتىدۇ.

ئاپتاپپەرەس يېغىنىڭ تەركىبىدە بۆلىدىغان لىنولىك كىسلاتاسى ئادەمنىڭ ئۆسۈشىدە ئالاھىدە پايدىلىق. شۇنداقلا ئۇ، قان تەركىبىدىكى خولېسترولنى تۆۋەنلىتىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش رولىنى ئېگە، شۇڭا، قىزىل قان تومۇرلارنىڭ قېتىشىۋېلىشى ۋە تاجسىمان ئارتېرىيە قېتىش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىرى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىشتا ئالاھىدە رول ئويناپىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، پات-پات ئاپتاپپەرەس چېقىپ تۇرۇش ۋە ئاپتاپپەرەس يېغىنى ئىستېمال قىلىش

سالامەتلىك ئۈچۈن پايدىلىق. لېكىن زۇكام بو-
لۇپ قالغاندا ئاپتاپپەرەس چاقماسلىق كېرەك.

قارىئۆرۈك

تەبىئىتى: سوغۇق، قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: ئىچ يۇمشىتىش، ئىچنى سىيلىقلاش، باش
ئاغرىقى ۋە سەپرا خاراكتېرلىك قىزىتما
مىلارنى داۋالاش، ئۇسسۇزلۇق، يۇرەك
قىزىش ۋە دولقۇنلىنىشنى پەسەيتىش،
سەپرانى پەسەيتىش، كۆڭۈل ئاينىش ۋە
ھۆنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.
قارىئۆرۈك كۆپ يېيىلسە مەيدىنى
سۇسلاشتۇرىدۇ، شۇڭا ھەسەل بىلەن مۇرابباغا
قىلىپ ئىستېمال قىلىنسا ياخشى بولىدۇ.

كۆكسۇلتان

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: سەپرالىك ئېشىپ كېتىشنى پەسەيتىش،
ئىچنى يۇمشىتىش، قۇسۇشنى ۋە ھۆنى
پەسەيتىش، جۈدەتكۈچى قىزىتمىنى پەسەيتىش
تەسىرىگە ئىگە.

جەنەمتە

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئىشتىها ئېچىش، كېكىرىك كەلتۈرۈش، بەدەننى سەمرىتىش، ئاشقازان ۋە بەل ئاغرىقىنى پەسەيتىش، ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىش تەسىرىگە ئىگە.

نارچىل (كوكۇس)

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: تەبىئىي ھاراقتىنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش، ياخشى خىلىت پەيدا قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

مېغىزى يېيىلسە بۆرەكنى قەزىتىدۇ. قۇۋۋەتلەيدۇ. مەنى كۆپەيتىدۇ. ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ. سوغۇق مىجەز كىشىلەرنىڭ بەل ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. لېكىن، تەركىبىدە ياغ كۆپ بولغانلىقتىن، تەستە سىڭىدۇ. شېكەر ياكى ناۋات بىلەن يېيىلسە سىڭىشى تېزلىشىدۇ.

چەلخوزا

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبىي: مەملىكىتىمىزنىڭ شەرقىي شىمالىدىكى ئورمان لاردا ئۆسىدىغان بىرخىل قارىغاينىڭ مېۋىسى بولۇپ، مېغىزى ئىستېمال قىلىنىدۇ. 100 گرام چەلخوزا مېغىزىنىڭ تەركىبىدە 14.8 گرام ئاقسىل، 73.9 گرام ياغ، 2.6 گرام كۈل ماددىسى بار.

خۇسۇسىيىتى: باھىنى، يۇرەكنى، پەيىنى قۇۋۇەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، خام ماددىلارنى پىشۇرۇش، ئاشقازان، بۆرەك، ئۆپكە، جىگەر، دوۋساق ۋە جىنسىي ئەزالارنى قۇۋۇەتلەش تەسىرىگە ئىگە. لېكىن، ئۇزۇنداا ھەزىم بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئاچچىق - چۈچۈك مېۋىلەر ۋە سىركەنجەبىل بىلەن ئىستېمال قىلىنسا زەرەر قىلمايدۇ.

پىندۇق (ئورمان ياڭقى)

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: جىنسىي ئىنتىلىشنى ئاشۇرۇش، ئۈچەيلەرنى قۇۋۇەتلەش، مېڭىنى قۇۋۇەتلەش، ئەقلىي قابىلىيەتنى ئاشۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

لېكسن، كۆپ يېيىلسه يەلنى كۆپەيتمدۇ. ئاش قازانغا ئېغىر كېلىپ قۇستۇرىدۇ. ئىسسىق مىجەزلىك كىشىلەر سەركەنجۈل بىلەن ئىستېمال قىلسا بولمدۇ.

هالۋاۋەمدىت (شىزى)

تەبىئىتى: هۆل ئىسسىق.

تەركىبى: يەتتە گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، 11 گرام قەنت، ئون مىللىگرام كالتسىي، 19 مىللىگرام فوسفور، 0.2 گرام تۆمۈر ۋە ئاز مىقداردا هەرخىل ۋىتامىنلار بار.

قۇۋۋەتى: 72 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت هاسىل بولمدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئىچ بوشىتىش، ئۆچەيلەرنى سىيلىقلاشتۇرۇش، تاماق سىڭدۈرۈش تەسىرىگە ئىگە. لېكسن، هالۋاۋىدىتنى يېگەندە ئاچ قورساققا يېمەسلىك، شۇنداقلا كىسلاتالىق يېمەكلىكلەر بىلەن قوشۇپ يېمەسلىك كېرەك. چۈنكى، هالۋاۋىدىت تەركىبىدىكى قىزىل تانىنىن ماددىسى كىسلاتا بىلەن ئۆچراشقاندىن كېيىن، قاتتىق بىرىكمە هالەتتىكى ئاشقازان تېشىنى پەيدا قىلىپ قويمدۇ.

§5. باشقا يېمەكلىك ۋە ئىچىملىكلەر

ئىنسانلار ئۆز تۇرمۇشىدا ئاشلىق، گۆش، ياغ، كۆكتات ۋە مېۋە - چېۋىلەردىن باشقا، يەنە بەزى ئۆسۈملۈكلەر ۋە سۈتلۈك ياسالمىلارنى ئىستېمال قىلىدۇ. ئۇنداق يېمەكلىكلەر گەرچە تۇرمۇشتا ئاساسىي ئورۇننى ئىگىلىسىمۇ ۋە قۇۋۋەت مەنبەسى بولۇپ خىزمەت قىلىمىغاندىمۇ، بەزىلىرى تاماققا تەم كىرگۈزىدۇ. بەزىلىرى تەمسىز تەڭشەيدۇ، بەزىلىرى ئىشتىها ئاچىدۇ، بەزىلىرى ئادەمنىڭ مىجەزىنى تەڭشەيدۇ. گەرچە ئۇلارنىڭ ئىستېمال قىلىنىدىغان مىقدارى ئاز بولسىمۇ، بەدەندىكى رولىغا سەل قاراشقا بولمايدۇ.

1) چاي ۋە چايلىق دورا - دەرمانلار

قارىچاي

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسىنىق.

تەركىبى: چاي يوپۇرمىقى تەركىبىدە بىر - بەش پىرسەنت-كېچە كوففېئىن، تىئوففىللىن، تانىنىن ۋە كاروتىن، ۋىتامىن B_1، B_2، PP ۋە C لار بار.

خۇسۇسىيىتى: يۇرەكنى كۈچەيتىش، ھارغىنلىقنى چىقىرىش، يۇرەك ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرۈش ۋە كۈچەي-

تىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىچ توختىتىش، چوڭ مېڭىنى قوزغاپ كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىش، تاماق سىڭدۈرۈش، ئىشتىها ئېچىش، ئۇچەيدىكى باكتېرىيىلەرنى ئۆلتۈرۈش، زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

چاينى داۋاملىق ئىچىپ تۇرسا كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. چىشنى قۇرت يېيىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. چىشنىڭ ھاياتمي كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. ئېغىزنىڭ سېسىق پۇرىقىنى يوقىتىدۇ. چاي تەركىبىدە كوففېئىن ئىشقارى بولغانلىقتىن، بۇ ئىشقار ۋە تىئوفىللىن ھەر خىل ياغلارنى ئېرىتىپ، بەدەندە ياغنىڭ ھەزىم بولۇشىنى ياخشىلايدۇ. شۇنىڭ بىلەن روھىي كەيپىياتنى ئۆستۈرىدۇ.

چاي تەركىبىدىكى كاتېفىن قىل قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ئاشۇرىدۇ. شۇنداقلا كوففېئىن ۋە ۋىتامىنلارنىڭمۇ نېرۋا تالالىرىنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى ئاشۇرۇش ۋە قان تومۇرلارنى كېڭەيتىش تەسىرى بار، شۇڭا چاينى داۋاملىق ئىچىپ بەرسە، قان تومۇرلارنى قېتىشىشتىن ساقلايدۇ ھەم قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ.

چاي تەركىبىدىكى كاتېفىننىڭ يەنە ئاقسىلىنى قاتۇرۇپ باكتېرىيىلەرنى ئۆلتۈرۈش رولى بار، شۇڭا، ئۇ چوڭ ئۇچەي

تایاقچه مسکروبی ۋه ئۆپکه یاللۇغی تایاقچه مسکروبی قاتارلىقلارنى تورمۇزلىمايدۇ. خولېرا، كېزىك، سوزۇلما جىگەر يالليۇغى، ئاشقازان يالليۇغى، رېماتىزملىق بوغۇم يالليۇغلىرىدا يالليۇغلىنىشنى قايتۇرىدۇ. بەزى دوختۇرخانىلارنىڭ چايىنى تولغاقنى داۋالاشتا ئىشلىتىشى چاينىڭ يۇقىرىقى تەسىرىگە ئاساسلانغانلىقتىن بولغان.

چاي تەركىبىدىكى ھەر خىل ماددىلار ئۆزئارا بىرلىشىپ، ئاشقازان، ئۇچەي ۋە بۇلجۇڭ گۆشلەردىكى جىددىيلىكنى پەسەيتىدۇ. ئاشقازان شىللىق پەردىسىنى ئاسرايدۇ. ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ.

چاينى داۋاملىق ئىچىپ بەرسە، ئادەم بەدىنىگە كېرەكلىك بولغان ۋىتامىنلارنى تولۇقلايدۇ. ياغلىق تاماقلاردىن كېيىن ئىچىلسە كۆڭۈل ئېلىشىنى پەسەيتىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا قويۇق ددەملەپ ئىچىلسە ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ. ئادەمنى تېتىك، روھلۇق قىلىدۇ. جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان زەئىپلىكنى كۆتۈرىدۇ.

چاينىڭ تۈرى كۆپ. مەسىلەن، ئالق چاي، قىزىلچاي، كۆكچاي، قارىچاي، يەسسەنچاي، پەمىلچاي، تاشچاي، گۈلچاي، خۇش پۇراق چاي دېگەندەك تۈرلىرى

بار. قارىچايدىن باشقا قىزىلچاي ۋە
پەمىلچاي مۇتىدىل، قالغانلىرىنىڭ ھەم
مىسى قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك بولۇپ،
خۇسۇسىيەت ۋە تەركىبي جەھەتتىن قارا
چايغا ئاساسەن ئوخشاش. چۈنكى، ئۇلارنىڭ
كۆپچىلىكى بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ باشقا
باشقا مەزگىل ۋە پەسلىلەردىكى مەھسۇلاتى بو-
لۇپ، تەمى ۋە تەبىئىتىلا بىر - بەرىدىن ئاز -
تولا پەرق قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە تەبىئىتىدىكى
پەرق ئاساسەن ئۇنىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسىنىڭ
پەرقىگە ئاساسلىنىدۇ، شۇڭا، قارىچاي ۋە
قىزىلچاي قىشى ۋە ئەتىياز پەسلىدە
قويۇقراق دەملەپ ئىچىلسە بولۇۋېرىدۇ. لېكىن،
يازدا سۇسراق دەملەپ ئىچكەن ياخشى.
كۆكچاي ۋە ئاق چاي ئاساسەن ياز ۋە كۈز
پەسلىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

چاينى بەك كۆپ ئىچىۋەتسە ئىچىزلىق
قۇرۇتىدۇ. زەردىنى قايلاشتۇرىدۇ. ئۇيقۇنى
قاچۇرىدۇ، شۇڭا، نېرۋىسى ئاجىز، ئۇيقۇسى
كەم، ئۇزاق مۇددەت سوزۇلما كېسەل تارتقان
كىشىلەر، يۈرەك كېسىلى بار كىشىلەر
چاينى ئاز ئىچسۇن، ھېچ بولمىغاندا قويۇق
چاينى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك. ئەتە
گەندە ئاچ قورساققىمۇ ئىچمەسلىكى كېرەك.

ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسى

بارلارمۇ چاي ئىچمەسلىكى كېرەك. چۈنكى، چاي تەركىبىدىكى كوففېئىن ئاشقازان سۈيۇقلۇقىنى كۆپەيتىپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە قەۋزىيەت بولۇپ قالغاندىمۇ قېتىق چاي ئىچمەسلىك كېرەك.

دورا ئىچكەن ۋاقىتتا چاي ئىچمەسلىك كېرەك، بولۇپمۇ قان تازلىق كېسىلى بولۇپ دورا ئىچمۇاتقانلار چاي ئىچمەسلىكى كېرەك. چۈنكى، قان كۆپەيتكۈچى دورىلار تەركىبىدىكى تۆمۈر ماددىسى چاي تەركىبىدىكى كىسلاتالىق ماددىلار بىلەن بىرىكىپ تومۇر تۈزلىرىنى پەيدا قىلىپ قويۇپ، ئادەمدە بىئاراملىق پەيدا قىلىدۇ. ئېغىرلىرىدا ھەتتا جىگەررە تاش پەيدا قىلىپ قويۇشى مۇمكىن. باشقا دورىلارنى ئىچكەندىمۇ چاي تەركىبىدىكى تانىننىن بىرىكمۇبلىپ ئېرىمەيدىغان ماددىلارنى ھاسىل قىلىپ قويۇپ، دورىنىڭ ئۈنۈمىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

شۇنىمۇ ئېيتىپ قويۇش زۆرۈركى، چاي دەملىنىدىغان قايناق سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسى 60 - 70 گرادۇس بولسا ئەڭ مۇۋاپىق بولىدۇ. چۈنكى، چاي تەركىبىدىكى بەزى ۋىتامىنلار ۋە ئوزۇقلۇق ماددىلار 60 - 70 گرادۇسلۇق ئىسسىقلىقتا ئوبدان ئېرىيدۇ ۋە بەدەنگە ياخشى ئۆزلىشىدۇ،

شۇڭا، چاي دەملەيدىغان قاينىق سۇ قاينىپ
ئاندىن كېيىن چەينەكنى ئوتتىن ئېلىپ
بىردەم قويۇپ، سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسى سەل
تۆۋەنلىگەندە چاي دەملەنسە چاي ھەم
خۇش پۇراق، ھەم تەملىك بولىدۇ. شۇنداقلا
ئوزۇقلۇق تەركىبىمۇ زىيانغا ئۇچرىمايدۇ.
شۇنىڭ بىلەن بىرگە دەملەيدىغان قاي-
ناقسۇنىمۇ ئۇزۇن قاينىتماسلىق كېرەك. چۈنكى
سۇ ئۇزۇن قاينىتىلسا بىر قىسىم سۇ پارغا
ئايلىنىپ كېتىدۇ - دە، سۇ تەركىبىدىكى
ھەر خىل مىنېرال ماددا، مىنېرال تۇز ۋە
باشقا خىمىيىۋى ئېلېمېنتلارنىڭ قېيۇقلۇق
دەرىجىسى مۇناسىپ ھالدا ئاشىدۇ، بۇلۇپمۇ
نىترات كىسلاتا ئىئونى ئۇزۇن قاينىتىش
نەتىجىسىدە زەھەرى كۈچلۈك بولغان گۇڭ-
گۇرتلەشكەن نىترات كىسلاتا ئىئونىغا ئاي-
لىنىپ كېتىپ، ئادەمنىڭ قېنىنى زەھەرلەيدۇ.
قېنىق چاي يەنە تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭ
سۈتىنى كېمەيتىپ قويىدۇ. ئىشتىھانى تۇتۇ-
ۋېلىپ قەۋزىيەت قىلىدۇ، شۇڭا، تۇغۇتلۇق
ۋە ھامىلدار ۋاقىتلىرىدا، بالا ئېمىتىۋاتقان
ۋە ھەيز كۆرگەن ۋاقىتلىرىدا ئاياللار چاينى
سۈس دەملەپ ئىچسە بولىدۇ. قېنىق دەملەپ
ئىچمىشتىن ساقلىنىش كېرەك.
زۇكام بولغان، بەدىنى قىزىۋاتقان

كىشىلەرمۇ چاي ئىچمەسلىكى كېرەك. چۈنكى، چاي تەركىبىدىكى تىئوفىللىن ئاددىمىنىڭ قەزىتمىسىنى ئۆرلىتىش بىلەن بىللە قەزىتمىنى تۆۋەنلىتىدىغان دورىلارنىڭ تەسىرىنىمۇ تۆۋەنلىتىدۇ.

قەھۋە (كوفى)

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 1% - 2% كوفېئىن ئىشقارى ۋە كاففىئول ئىسمىلىك خۇش پۇراق ماددا بار.

خۇسۇسىيىتى: تېرىسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىقلارنى پەسەيتىش، قانىنىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، سەپرا ۋە سەۋدانى دورىمالاشتۇرۇش، قويۇق خىلىتلارنى سۇيۇلدۇرۇش ۋە تازىلاش، بەدەننىڭ سۇسلۇقىنى يوقىتىش، نېرۋىنى ئويغىتىش، ئۇيقۇنى قاچۇرۇپ ئادەمنى تېتىكلەشتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

داۋاملىق ئىچىپ بەرسە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. بەدەننىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ. ھۇرۇنلۇقنى، سەپەر ۋە ئەمگەكنىڭ ھارغىنلىقىنى پەسەيتىدۇ. نېرۋىنى قوزغىتىدۇ. ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ.

قەھۋە بەدەننىڭ ھۆللۈكىنى كېمەيتىدىغانلىقى ئۈچۈن كۆپ ئىچىۋەتسە، ئۇيقۇنى

قاچۇرغالدىن تاشقىرى تەرىلى قۇرغاق قىلىدۇ. نەتىجىدە قىچىشش كىلىپ چىقىدۇ، شۇڭا، قەھۋە ئىچكەندە چوقۇم قەنت سېلىپ ئىچىش كېرەك. سۈت قوشۇپ ئىچىلسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. قەھۋە ئىچكەندە بەزى كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىپ قويۇشى مۇمكىن. بۇنداق چاغلاردا زەپەر دەملەپ ئىچىلسە باش ئاغرىش پەسىيىدۇ.

زەپەر

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى ئېچىش، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش، ئىچكى ئەزالارنىسىيلىقلاشتۇرۇش، يۇرەكنى ۋە مېڭىنى كۈچلەندۈرۈش، تومۇرلارنى ئېچىش، خام خىلىتلارنى پىشۇرۇش ۋە تارقىتىش، بەلغەم نىڭ بەتبۇيلۇقىنى تۈزىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، قانىنىڭ كۈچىنى ئاشۇرۇش، قانىنى جانلاندۇرۇش، جىگەر ۋە لەپەس ئورگانلىرىنى قۇۋۋەتلەش، روھنى قۇۋۋەتلەپ كۆلكە كەلتۈرۈش، بۆرەك ۋە دوۋساقنىڭ كۈچىنى ئاشۇرۇش، چىرايىنى سۈزۈلدۈرۈش، مېڭىنىڭ، جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇسىنى ئېچىش، دورىلارنىڭ قۇۋۋەتىنى يۇرەكىكە يەتكۈزۈش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە. زەپەرنى

دەملەپ ئىچكەندە سۇسراق تاتلىق قىلىپ (ناۋات قوشۇپ) ئىچىش، لېكىن بەك قويۇق دەملىمەسلىك لازىم. بىر قېتىملىق مىقدارى ئەك كۆپ بولغاندىمۇ بىر گرامدىن ئاشماسلىقى كېرەك. بەك قويۇق ۋە كۆپ ئىچىلسىپ كەتسە، كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىش تەسرى كۆرۈلۈپ، كۆلدۇرۇپ زەھەرلەپ قويىدۇ.

لاچىندانە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىش، يەللەرنى تارقىتىش، تەرنىڭ سېسىقلىقىنى كەتكۈزۈش، ئېغىزنى خۇش بۇي قىلىش، چىشنى چىكىتىش، ئاشقازان ۋە گالىناڭ ھۆللۈكلىرىنى تارتىش، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش، قۇسۇشنى، ئاشقازان ئاغرىشنى، كۆڭۈل ئېلىشىشنى، يەل خاراكتېرلىك كېكىرىكنى پەسەيتىش، تاماق سىڭدۇرۇش، ئىچ توختىتىش، قورساق كۆپۈشنى پەسەيتىش، ھېقنى توختىتىش، ھامىلدار ئاياللارنىڭ بالىسى چۈشۈپ كېتىش خەۋپىنى ئازايتىش، باشقا دورىلارنىڭ تەم-پۇراقلىرىنى ياخشىلاش تەسىرلىرىگە ئىگە.

لاچىندانە كۆپىنچە قارىچاي بىلەن قوشۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ. باشقا چاي دورىلىرى بىلەن بىللە ئىچىلسىمۇ بولىدۇ.

سۇمبۇل

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: مېڭە، يۈرەك، جىگەر ۋە ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، توسالغۇنى ئېچىش، رەڭگ - رۇخسارنى چىرايلىق قىلىش، تۇتۇش، قورۇش، قۇۋۇتنى ئاشۇرۇش، مېڭە، تىل، كۆكرەك، ئاشقازاندىكى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئېغىزنى خۇش بۇي قىلىش، ھۆل يۆتەلنى، كۆكرەك ئاغرىقىنى، نەپەس يۈرۈشمەسلىكنى، خاپىغانىنى، قۇسۇشنى پەسەيتىش، يەلنى تارقىتىش، جىگەرنىڭ ھۆللۈكى ۋە سوغۇقلۇقنى، سۇلۇق ئىششىقلارنى، ئىچكى ئىششىقلارنى، بۆرەكنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىرىنى داۋالاش تەسىرىگە ئىگە.

سۇمبۇل ئاچچىق بولغاچقا، ئايرىم دەملەپ ئىچىلمەيدۇ. باشقا چاي دورىلىرى بىلەن دەملەپ ئىچىلسە بولىدۇ.

گۈلدارچىن

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يۈرەك، مېڭە، جىگەر، بۆرەكلەرنى قۇۋۇتلەش، ئىچ ئەزالارنى قۇۋۇتلەش، پەي ۋە ئەسەبلەرنى قۇۋۇتلەش، ھەزىم قىلىشنى قۇۋۇتلەش تەسىرىگە ئىگە. پالەچ، لەقۋا، تىترەمە كېسەل،

تۇتقاق كېسەللەرگە شىپا بولىدۇ. پۈت - قوللارنىڭ رېماتىزملىق ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ. يەللەرنى تارقىتىدۇ.
گۈلدارچىن كۆپىنچە باشقا چايلىق دورىلار بىلەن بىللە قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

قوۋزاقدارچىن

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يۇرەك، مېڭىنى ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قوزغاش، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى قۇرۇتۇش، يەللەرنى تارقىتىش، ئىششىق يالىدۇرۇش، يەل تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە. قوۋزاقدارچىن ئايرىم دەملەپ ئىچىلسىمۇ، باشقا چاي دورىلىرى بىلەن قوشۇپ دەملەپ ئىچىلسىمۇ بولىۋېرىدۇ. ئۇچەيدە كېسەللىكى بارلار ئىچمەسلىكى كېرەك.

ئارپىبەدىيان

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك ھەيدەش، ھەيزنى ماڭدۇرۇش، سۈت كۆپەيتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، يۆتەل ۋە

نەپەس قىستاشلارنى پەسەيتىش، بەدەندىكى سوغۇقلۇقنى، تومۇرلاردىكى شىلىمشىق خىلىتلارنى ھەيدەش، سانجىقنى، قورساق كۆپۈشنى داۋالاش، قۇسۇشنى توختىتىش، بېلىق گۆشىنىڭ زەھەرلىنىشى قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئارپىبەدىيان ئايرىم دەملەپ ئىچىلسىمۇ، باشقا دورىلار بىلەن بىللە ئىچىلسىمۇ بولۇۋېرىدۇ. ئىستىقچان كىشىلەر ئازراق ئىچىشى كېرەك.

رۇمبەدىيان

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يەل ھەيدەش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، نېرۋىلارنى جانلاندۇرۇش، ئۈيقۇنى ئازايتىپ، ئېغىزنىڭ پۇرىقىنى كەتكۈزۈش، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى، يۆتەل قاتارلىقلارنى، سانجىقنى داۋالاش، ئىشتىھا ئېچىش، قۇسۇشنى توختىتىش تەسىرلىرىگە ئىگە. ئادەتتە باشقا چاي دورىلىرىغا قوشۇپ ئىچىلىدۇ. ئۇچەي كېسىلى بار ۋە ئىسسىقتىن بېشى ئاغرىغانلار ئىچمەسلىكى كېرەك.

ئايلىشى

تەبىئىتى: قارۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇ ئېچىش، كۆكۈلنى خۇرسەن قىلىش، يۈرەك، مېڭە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، باھنى قۇۋۋەتلەش، زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىش، تەي توختىتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ماڭدۇرۇش، سوغۇقتىن بولغان يۆتەل ۋە باشقا ئاغرىقلارنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە. ئايلىشى باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە دەملەپ ئىچىلمدۇ. يۈرەك كېسىلى بار كىشىلەر ۋە بېشى ئاغرىۋاتقانلار ئىچمەسلىكى كېرەك.

پەلپىل

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: سوغۇق ماددىلارنى ۋە سوغۇق يەلنى تارقىتىش، جىگەرنىڭ، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، تاماق سىڭدۈرۈش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، قەي توختىتىش، ئېغىزنى خۇش بۇي قىلىش، ئىچ ئەزالارنى قىزىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنى كۆپەيتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ماڭدۇرۇش، سوغۇقتىن بولغان ھۆل يۆتەلنى، كەچمەك

بوغۇملار ئاغرىقىنى، يانپاش ئاغرىقىنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

پىلپىل دەملەپ ئىچىلىسىمۇ، سەي قورۇغاندا قوشۇمۇ بولىدۇ. لېكىن باشقا چايلىق دورىلار بىلەن ئىچىش كېرەك. پىلپىلنى ئىچىش مىقدارى ئېشىپ كەتسە باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ، شۇڭا كۈندىلىك مىقدارى تۆت گرامدىن ئاشماسلىقى كېرەك.

زەنجۈبىل

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە جىگەرنى، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنى قۇۋۋەتلەش، جىگەر تومۇرلىرىنى ئېچىش، باھنى كۈچەيتىش، ئاشقازان، ئۆچەيلەردىكى قويۇق يەلنى تارقىتىش ۋە تازىلاش، بەلغەم بوشىتىش ۋە چىقىرىش، پەيلەرنىڭ سوغۇقلۇقىنى ئېلىش، پالەچنى داۋالاش، دوۋساقنى كۈچەيتىش، سوغۇقلۇق تىن ئۇسساشنى پەسەيتىش، تاماقتىن بولغان زەھەرلىنىشنى پەسەيتىش، سوغۇقتىن بولغان زۇكام، رېماتىزم ۋە ئۇستىخان ئاغرىقلىرىنى، نېرۋا ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش تەسىرلىرىگە ئىگە.

زەنجۈبىلنى سوقۇپ چاي دەملەپ

ئىچىلسىمۇ بولىدۇ. كۆپ ئىچىپ كەتسە قىزىلـ
مۆڭگەچنى ئىچىشتۇرىدۇ. ھەسەل ياكى ناۋات
بىلەن ئىچىلسە زەربى كېسىلىدۇ.

خولىنجان

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى، ئىچ ئەزالارنى، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرۇش، يەللەرنى يوقىتىش، سۈيدۈكنى تۈتۈش، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقنى پەسەيتىش، ئاۋازنى ساپ قىلىش، ئىغىزنى خۇش ھۇي قىلىش، بەل ئاغرىقىنى، ئاچچىق كېكىرىكنى پەسەيتىش، بۆرەكنىڭ سوغۇقلۇقى ئىشىپ كېتىشتىن بولغان ئاغرىقنى پەسەيتىش، يانپاش ئاغرىقىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

خولىنجان باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ چاي قىلىپ ئىچىلسە بولىدۇ. لېكىن كۆپ ئىچىۋەتسە باشنى ئاغرىتىدۇ. خولىنجان قەشقۇلغان چايغا رۇمبەدىيان قوشۇلسا، باشنى ئاغرىتمايدۇ.

قەلەمپۇر

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، پىكىر قىلىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش، كۆڭۈلنى خۇرسەن

قىلىش، زەھەرلىك ماددىلارنىڭ زەھەرلىك تەسىرىنى توسۇش، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقنى پەسەيتىش، پالەچ، لەقۋا ۋە سېزىمچانلىق يوقىلىش قاتارلىق كېسەللەرنى داۋالاش، مېڭىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش ۋە سوغۇق خاراكتېرلىك مېڭە، پەي كېسەللىكلىرىنى داۋالاش تەسىرىگە ئىگە.

قەلەمپۇرنى پات-پات ئېچىپ تۇرسا چىشنىڭ تۈۋىنى كۆچەندۇرىدۇ. سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقاسىرىنى پەسەيتىدۇ ۋە ئېغىزنى خۇش بۇي قىلىدۇ.

قەلەمپۇرنى كۆپ ئىچمەسلىك كېرەك. ھاجەت بولغاندا باشقا مۇتىدىللەرەك تەبىئەتلىك چاي دورىلىرى بىلەن قوشۇپ ئاز-پاز ئىچىپ قويسا بولىدۇ. قەلەمپۇر كۆپ ئىچىلسە، بۆرەككە ۋە ئۇچەيكە زىيان قىلىدۇ. ناۋات بىلەن ئىچىلسە ياكى كاسنە ئۇرۇقى بىلەن ئىچىلسە زەھىرى كېسىلىدۇ.

جويۇز

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: كۆكۈلنى ئېچىش، مىجەزنى مۇتىدىللەشتۈرۈش، تەبىئىي ھارارەتنى ساقلاش، تاماق سىڭدۈرۈش، ئاشقازاننى، قىزىلئۆڭگەچنى، جىگەرنى

قۇۋۇۋەتلەش، ھۆل مىجەز كىشىلەرنىڭ جىنسىي قۇۋۇتىنى ئاشۇرۇش، جىگەر ۋە تالاقنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئىششىقىنى يوقىتىش، ئېغىزنىڭ سېسىق پۇرىقىنى كەتكۈزۈش، يەللەرنى تارقىتىش، بەدەندىكى قارا داغنى، سەپكۈننى، ئاشقازاننىڭ ھۆللۈكىنى، سوغۇقتىن بولغان ئىچ ئۆتكۈنى، ئاشقازاندىكى سېسىق ھۆللۈكنى، سۈلۈق ئىششىقنى داۋالاش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

جويۇز ئادەتتە زۆرۈر تېپىلغان چاغدا چاي دورىلىرى بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. مىقدارى كۆپرەك بولۇپ قالسا، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ ۋە ئىسسىق مىجەزلىك كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. يۇمغاقسۈت يېيىلسە زەرىرى كېسىلىدۇ.

جۇۋىنە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەندىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، يەل ھەيدەش ۋە يەلنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە. جۇۋىنە باشقا چاي دورىلىرى بىلەن قوشۇپ دەملەپ ئىچىلسە، يەل دىن بولغان قورساق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ھېق تۇتۇشنى، كۆكۈل ئېلىشىشنى، قۇسۇشنى پەسەيتىدۇ. تاماق سىڭدۈرىدۇ. لېكىن داۋاملىق

ئىچىلسە ياكى كۆپ ئىچىلسە، باش ئاغرىقلىرىغا زىيان قىلىدۇ. چىرايىنى سارغايتىدۇ. كۆزگە قاراڭغۇلۇق پەيدا قىلىدۇ. يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى بىلەن ئىچىلسە زەھرى كېسىلىدۇ.

كەرەپشە ئۇرۇقى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يەل تارقىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق يانداۋۇش تەسىرىگە ئىگە. ئۇرۇقى مۇناسىپ چاي دورىلىرى بىلەن قوشۇپ دەملەپ ئىچىلسە نەپەس سىقىش، بېقىن ئاغرىش، ئىچ ئەزانىڭ سوغۇقى ئېشىپ كېتىش، ئۇچەينىڭ ئېچىشىشى، ئىشتىھاسىزلىق، كەم قۇۋۋەتلىك ۋە قورساق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ئىسسىقتىن بولغان كېسەللەرگە، ئۆپكە كېسىلىگە ۋە ھامىلدار ئاياللارغا ئىچۈرمەسلىك كېرەك.

چاي دورىلىرى توغرىسىدا قىسقىچە تەھلىل

يۇقىرىدا تونۇشتۇرۇلغان چاي دورىلىرىنىڭ خۇسۇسىيىتىدىن مەلۇمكى، چاي دورىلىرىنىڭ ھەممىسى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك بولۇپ، بەدەننىڭ سوغۇقى ئېشىپ كەتكەن ۋاقىتتا ئىچىلسە، مىجەزلى تەڭشەيدۇ. يەل، سۈيدۈكنى

هەيدەيدۇ؛ ئاشقازاننى قەزىتىدۇ؛ پەينى چىكىتىدۇ؛ ئىغىزنى خۇش بۇي قىلىدۇ. قىسقىسى، بەدەنده ھۆللۈك ۋە سۈغۇقلۇق ئېشىپ كېتىشتىن بولغان بىرمۇنچه كېسەللەرگه قىسمەن بولسىمۇ داۋا بولىدۇ. تەسىرى تېز، ئۇنۇمى كۆزگه كۆرۈنەرلىك بولۇپ، بىر قىسىم كىشىلەر ئىچىشنى ياخشى كۆرىدۇ. لېكىن چاي دورىلىرىنىڭ يەنه شۇ تەرەپلىرىنمۇ كۆرۈش كېرەككى، ئۇلارنىڭ ھەممىسى ئىسسىق تەبىئەتلىك بولغاچقا، قورۇش، چىكىتىش، قەزىتىش، ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگه ئىگه. ئۇلارنىڭ تەركىبىده، بۈلۈپمۇ پىلپىل، ئاقمۇچ، قارىمۇچ قاتارلىقلارنىڭ تەركىبىده كىسلاتا خاراكتېرلىك كۆيدۈرگۈچى، ئىچىشتۇرغۇچى، غىدىقلىغۇچى، قورۇغۇچى ماددىلار بار بولۇپ، بەدەنگه كىرگەندىن كېيىن دەرھاللا قەزىتىش، قورۇش ئارقىلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ. بارا - بارا كۆپلەپ كىرگەندىن كېيىن ئاشقازان دىۋارىنى غىدىقلاپ، كىسلاتا ئىشلەپچىقىرىشنى كۈچەيتىپ ۋە كۆپەيتىپ، ئاشقازاننى ئىچىشتۇرىدۇ ۋە كۆيدۈرىدۇ. نەتىجىده ئاشقازان يارىسى كېلىپ چىقىدۇ. ئاشقازان يارىسى، ئۇچەي يارىسى، بوۋاسىر، كۆز ۋە بەدەن قىچىشىش، ئورۇقلاش قاتارلىق كېسەللەر داۋاملىق چاي دورىسى ئىچىشكه ئادەتلەنگەن كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، داۋاملىق چاي دورىسى ئىچىشكه ئادەتلىنىش ياخشى ئەمەس. ئاشقازان كۆپلۈپ، مىجەز بۇزۇلۇپ قالغان ۋە سوغۇقى ئېشىپ كەتكەن چاغلاردا چاي دورىسى ئىچىلسه بولىدۇ. لېكىن، دورا چاي تەركىبىگه ئاقمۇچ ۋە قارىمۇچنى قوشماسلىق كېرەك. چۈنكى، بۇ ئىككىسى كۈچلۈك قورۇغۇچى خۇسۇسىيەتكه ئىگه. ئەگەر ياخشىسى ئىچىدىغان چاي دورىسىنى

مسجەزنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تېۋىپنىڭ يېزىپ بەرگەن رېتسېپى ئاساسىدا ئىستېمال قىلىش كېرەك. قالايمىقان ۋە كۆپ مىقداردا، شۇنداقلا ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2) تاماقتا قوشۇپ ئىشلىتىلىدىغان ھەرخىل دورا — دەرمانلار ۋە تەم تەڭشىگۈچىلەر

ئاقمۇچ ۋە قارىمۇچ

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئاقمۇچ بىلەن قارىمۇچ ئەسلىدە بىر نەرسە. قارىمۇچنىڭ پوستى ئاقلىۋېتىلسە ئاقمۇچ بولىدۇ. ئۇلارنىڭ بەدەندىن ھۆللۈكنى تارتىش، بەدەننى قەزىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، بەلغەمنى تازىلاش، زەھەر تەسىرىنى پەسەيتىش، مېڭە ۋە پەيلەرنى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھا ئېچىش، يەل ھەيدەش، ئاشقازان ھۆللۈكىدىن بولغان قۇسۇش، ئىچ سۇرۇشلەرنى داۋالاش، سوغۇق ۋە ھۆل مسجەزنى تەڭشەش، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، گالىنىي ۋە ئۆپكىنى تازىلاش قاتارلىق تەسىرى بار. قىسىملىق تاماقلارغا ئارىلاشتۇرۇلسا پىيازنىڭ يېلىنى پەسەيتىدۇ ۋە گۆشنىڭ ئېغىر كېلىشىنى

يەڭگىللىتمدۇ. شۇرۇپىغا سېلىپ ئىچىلسە ياغنىڭ
كۆڭۈلگە تېگىشىدىن ۋە ئىشتىهانى ئۇتۇۋېلىش
شىدىن ساقلايدۇ. لېكىن، ئىسسىق مەجەز
كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ ۋە گالىنى
سىقىپ قويىدۇ، شۇڭا، مىقدارىنى قاتتىق
كونترول قىلىش، ئىزچىل رەۋىشتە ئىستېمال
قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

زىرە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: قىزىتىش، يۇمشىتىش، ئارتۇق ماددىلارنى ۋە
يەلنى هەيدەش، ماددىلارنى تارقىتىش ۋە
قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

زىرە كۆپرەك قىيمىلىق تاماققا ۋە
كاۋاپقا ئىشلىتىلىدۇ. پولۇغىمۇ سېلىنىدۇ. ئۇنى
ئىشلەتكەندە، يۇقىرىقىلاردىن تاشقىرى، يەنە
ئاشقازان پائالىيىتىنى ياخشىلاش، ماددا ئال
مىشىشنى ياخشىلاش، سۈيدۈك هەيدەش
تەسىرلىرى كۆرۈلىدۇ.

زىرە خۇش پۇراق بولغاچقا، ئاشقازاننى
غىدىقلاپ ئىشتىها پەيدا قىلىدۇ ۋە تاماقنى
سىڭدۈرىدۇ. ئىچنى قاتۇرىدۇ.

زىرىنى كۆپ ئىشلەتسە باشنى ئاغرىتىپ
قويىدۇ. بەزىلەرنى كۆرۈقلىتىپمۇ قويىدۇ،

ھۆججەت، بىر قېتىملىق مىقدارى ئالتە گرامدىن ئاشماسلىقى كېرەك.

زەرچىۋە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يەلنى ۋە ئىششىقنى تارقىتىش، مەجرۇھلار خان ئەزالارغا ماددىنىڭ يىغىلىشىنى توسۇش، ئۇششاق تاشلارنى ئېزىش، سۈيدۈك ھەيدۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

زەرچىۋە تاماقتا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنسا قانىنى تازىلايدۇ؛ ئاشقازانىنى ساغلاملاشتۇرىدۇ؛ قىزىتما قايتۇرىدۇ؛ كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ؛ جىگەر تومۇرلىرىنى ئاچىدۇ؛ بەدەنگە ئۇششاق مۇدۇرچاق جاراھەتلەرنىڭ چىقىشىنى توسىدۇ. لېكىن، بەك كۆپ ئىستېمال قىلىنسىپ كەتسە، يۈرەككە زىيان قىلىدۇ. پورتىخال يېيىلسە زەھىرى كېسىلىدۇ.

كاۋاۋىچىن

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئەزالارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئىغىزنى خۇش بۇي قىلىدۇ. چىش يىلتىزىنى چىڭىتىدۇ. ئاشقازانىنى

قۇۋۇەتلەيدۇ. يەللەرنى تارقىتىدۇ. جىگەر ۋە تال كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ. ئاشقازانلىق سۇغۇقلۇقنى تەڭشەيدۇ. شۇنداقلا سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان، ئۆچەي ئاغرىقلىرىنى سۈيى ئىچىلسە زەھەرنى كېسىلىدۇ. بىر قېتىملىق مىقدارى تۆت گرامدىن ئاشمىسا زەھەر قىلمايدۇ.

پىننە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: كۆكۈلنى ئېچىش، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش، قوغۇق قانىنى سۈيۇقلاشتۇرۇش، ئاشقازانىنى قىزىتىش، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، ئاشقازانلىق سۇغۇقلۇقنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە. پىننىنى كۆپ ئىشلىتىۋەتسە يەل پەيدا قىلىدۇ. كەرەپشە ئۇرۇقى ئىستېمال قىلىنسا يېلى كېسىلىدۇ. بەزىلىرىدە تېرىدە قىچىشىش

پەيدا قىلىشى مۇمكىن. شېكەر بىلەن يېيىلسە
ھۇ خىل زەربى كېسىلىدۇ.

يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: يەل ھەيدەش، بەدەننى قۇۋۇتلەش، ئاشقازاننى كۈچەيتىش، بۈۋاسىرنى ۋە گۆش بىلەن زەھەرلىنىشنى داۋالاش، قان قۇسۇشنى توختىتىش، مەنىنى قويۇقلاشتۇرۇش تەسىرلىرىگە ئىگە. يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى بەزىدە چاي بىلەن دەملەپ ئىچىلىدۇ. بەزىدە سوقۇپ قورۇلغان سەيگە سېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. مەيلى قايسى يول بىلەن بولمىسۇن ئىستېمال قىلىنسا، يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ. ئەگەر ساماقنى كۆپرەك سالىدىغان سەي قورۇشقا توغرا كەلسە، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنىڭ سوقۇلغىنىدىن ئازراق سېلىپ بىللە قورىسا ساماقنىڭ سېسىق پۇرىقىنى كۆتۈرۈۋېتىدۇ.

يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى كۆپ يېيىلسە ئۇنتۇغاق ۋە جىنسىي قابىلىيىتى ئاجىز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

شاكالبەدىيان

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يەل تارقىتىش، تومۇرلارنى ئېچىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، تاماق ئېغىر كېلىشنى تۈزىتىش، بەلغەمنىڭ تەبىئىتىنى ئۆزگەرتىش، سۇيدۇك راۋان قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

شاكالبەدىيان سەيگە ۋە كالا گۆشى شورپىسىغا سېلىنىدۇ. كۆپ ئىستېمال قىلدۇغۇچىلار باش ئاغرىتىدۇ. پەيگە زىيان قىلىدۇ. قورۇق ۋېتېپ ئىشلەتسە ياكى ئۈستىدىن قارىچاي ئېچىلسە زەھىرى كېسىلىدۇ.

كۈنجۈت

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى سەمرىتىش، ئاۋازنى ساپلاشتۇرۇش، سەۋدا ماددىسىنى ئىسلاھ قىلىش، ئۇچەيلەرنى، مەقئەتنى يۇمشىتىش، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى تارقىتىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

كۈنجۈت كۆپىنچە نانغا سېپىلىدۇ. كۈنجۈت بوتقىسى (زىماجاڭ) قىلىپ ئىستېمال

قىلىندۇ. بەزىدە بازاردا كۈنجۈت بىلەن تەييارلانغان يېمەكلىكلەرمۇ سېتىلىدۇ.

كۈنجۈتنىڭ ئاساسلىق ئوزۇقلۇق قىممىتى ئۇنىڭ يېغىدا بولۇپ، «كۈنجۈت يېغى» نامىلىق ماۋزۇدا سۆزلەندى. كۈنجۈت قايسى ئۇسۇل بىلەن ئىستېمال قىلىنمىسۇن، ئۇ، ئوخشاشلا كۈنجۈت يېغى بېرىدىغان قۇۋۋەت ۋە تەسىرلەرنى بېرىدۇ، شۇڭا، ئىشلىتىش مىقدارىنى ئاشۇرۇش چوڭ پايدىلىق.

سىيادان

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەنگە جۇلا بېرىش، سۈت كۆپەيتىش، سۈيدۈك ھاڭدۇرۇش، ھەيز ھاڭدۇرۇش، چاچ قارايتىش تەسىرىگە ئىگە.

سىيادان كۆپىنچە نانىڭ يۈزىگە سېپىلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىنسا يۇقىرىقى تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

شومشا

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك ھاڭدۇرۇش، ھەيز كەلتۈرۈش، يۆتەل پەسەيتىش، ئىچنى قاتۇرۇش، باھنى ۋە

ئۆپكىنى قۇۋۇقتلەش، ئۇچەينى پاكىزلەش تەسىرىگە ئىگە. كۆپىنچە سۈتلۈك چىلاپ قۇۋۇنتى چىققاندا نان ۋە قۇيماق خېمىرىغا قوشۇلىدۇ.

3) باشقا تەم تەڭشىگۈچىلەر

ئاچچىقسۇ

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 1.3 گرام ئاقسىل، 2.5 گرام قەنت، 65 مىللىگرام كالتسىي، 135 مىللىگرام فوسفور، 1.1 مىلليگرام تۆمۈر قاتارلىق مىنېرال بار بۇلۇپ، خىمىيىۋى خۇسۇسىيىتى جەھەتتىن كىسلاتالىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭ تەركىبىدە سىركە كىسلاتاسى ئاساسىي تەركىبىنى تەشكىل قىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كىسلاتالىق تەسىرگە ئىگە بولغانلىقى ئۈچۈن، مىكروبلارنى تىزگىنلەش ۋە ئۆلتۈرۈش رولىغا ئىگە. يېز ۋە كۈز پەسىللىرىدە ئاچچىقسۇ كۆپرەك ئىستېمال قىلىنسا، ئاشقازان ۋە ئۈچەينىڭ تولغاق تاياقچە مىكروبىنى ئۆلتۈرۈش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ. قىش ۋە ئەتىياز پەسلىدە ئاچچىقسۇ بىلەن ئۆينى هورلاندۇرسا يۇقۇملۇق

زۇكام مىكروبلىرىنىڭ ئۆلتۈرۈشتىكى رولى ئىنتايىن چوڭ بولىدۇ. ئاچچىقسۇ يەنە زەھەر قايتۇرۇش رولىغا ئىگە. تەركىبىدە ئىشقار بولغان زەھەرلىك دورىلارنى ئىچىپ قالغاندا، دەرھال ئاچچىقسۇ ئىچىپ بەرسە تېز قۇتۇلدۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ.

ئاچچىقسۇ كۆپرەك ئىستېمال قىلىنسا ئىشتىهانى ئاچىدۇ. ئاشقازاننىڭ هەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش، قان تومۇرلارنىڭ قېتىشىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈنمۇ پايدىسى بولىدۇ.

ياز كۈنلىرىدە ئاشقازان سۇيۇقلۇقى ئازىيىپ كېتىش ئەھۋالى لۇرغۇن ئادەملەردە كۆرۈلىدۇ. مۇشۇنداق چاغلاردا ئاز - پاز ئاچچىقسۇ ئىستېمال قىلىۋەتسە، ئاشقازان خىزمىتىگە ياردىمى بولىدۇ. سەي قورۇغاندا، بېلىق ۋە گۆش پىشۇرغاندا ئازراق ئاچچىقسۇ تېمىتىۋەتسە ئۇلارنىڭ تەركىبىدىكى ۋىتامىنلارنىڭ خوراپ كېتىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. كالتسىيلىق ماددىلارنىڭ بەدەنگە ئوبدان ئۆزلىشىشىگە ئوڭايلىق يارىتىلىدۇ.

ئاچچىقسۇ قانچە ئۇزۇن تۇرسا شۇنچە ياخشى بولىدۇ. ئاچچىقسۇ ئېچىتقۇ زامبۇرۇغ لىرىنى تىزگىنلىيەلمىگەچكە، نەم شېشىگە

ئېلىنىدىغان قالغان ئاچچىقسۇ يېكى بەزى سۇسراق تەملىك ئاچچىقسۇلار بۇزۇلۇپ قالمىغان ئەھۋال كۆرۈلمىدۇ. ئاچچىقسۇ ئالغان قاچىغا بىر - ئىككى تامچە سۇيۇقى تېمىتىپ قويسا ئاچچىقسۇنىڭ بۇزۇلۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

جاڭيۇ سەي قېرۇشتا ئىشلىتىلمىغان تەم تەڭشىگۈچى بولۇپ، كۆپىنچە خۇسۇسىيەتلىرى ئاچچىقسۇ بىلەن ئوخشىشىدۇ. لېكىن باكتېرىيىلەرنى تىزگىنلەش رولى ئاچچىقسۇغا يەتمەيدۇ.

تېتىتقۇ (ۋېيجىك)

تېتىتقۇ بىرخىل خىمىيىۋى ماددا بولۇپ، گلۇتامىك كىسلاتاسىنىڭ ناتريي تۇزىدىن ئىبارەت. گلۇتامىك كىسلاتا ئامىنو كىسلاتانىڭ بىرخىلى بولۇپ، مېڭىنىڭ پائالىيىتىنى ياخشىلاش ۋە ساقلاشتا كەم بولسا بولمايدىغان بىرخىل ماددا. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، ئۇ قانىنىڭ ئاممىياكتىن زەھەرلىنىشىنى تۆۋەنلىتىش رولىغا ئىگە، شۇڭا ئۇ، روھىي كېسەللەرنىڭ مەركىزىي نېرۋىلىرىنى ۋە چېكى مېڭە پوستلىقىنى كۈچلەندۈرىدۇ ۋە نېرۋىسىدا كەمتۈكلۈك بولغان بالىلارنىڭ ئەقلىي پائالىيىتىنى ياخشىلايدۇ.

شورپا قاينىتقاندا يېكى سەي قېرۇغاندا، ئازراق تېتىتقۇ سېلىۋەتسە ئالاھىدە بىرخىل ئىشتىها ئاچقۇچى

تەم پەيدا بولىدۇ. ئەمما تېتىقتۇ تەركىبىدىكى گلۇتامىك كىسلاتاسى يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا ئۇزۇن مۇددەت تۇرغاندا، پازچىلىنىپ ئوزۇقلۇق قىممىتىنى يوقىتىدىغانلىقى ئۈچۈن ۋە مەلۇم دەرىجىدە زەھەرلىك. خۇسۇسىيەت پەيدا بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، تاماق ۋە سەي تەييار بولۇپ ئۇسۇش ئالدىدا تېتىتقۇنى سالسا، ئۇنىڭ بۇزۇلۇپ كېتىشى ۋە خۇسۇسىيىتى ئۆزگىرىپ كېتىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

شېكەر جەۋھىرى (تاتلىق)

شېكەر جەۋھىرى ــ قەنت ـ شېكەردىن 500 ھەسسە تاتلىق بولغان بىرخىل خىمىيىۋى ماددا بولۇپ، ئۇنىڭ ھېچقانداق ئوزۇقلۇق قىممىتى يوق. پەقەت تاتلىق بولغانلىقى ئۈچۈنلا يېمەك ـ ئىچمەكلەر قەنت ـ شېكەر ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما، ئۇ ھېچقانداق ئۆزگىرىش پەيدا قىلمايلا 24 سائەت ئىچىدە سۈيدۈك بىلەن بەدەندىن چىقىپ كېتىدۇ. ھازىرغىچە تېخى شېكەر جەۋھىرىنىڭ بىرەر زىيانلىق تەسىرىمۇ بايقالمىدى. ئەمما، كۆپ يېگەندە ئاشقازان، ئۈچەينىڭ ھەرىكىتىنى كۈچەيتىپ، ئىچ سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى، ئىنچىكە ئۈچەيگە يامان تەسىر قىلىپ ئىشتىھانى بوغۇۋېلىشى مۇمكىن. بەزىلەر ھازىرغىچە «شېكەر جەۋھىرى ئورۇقلىتىدۇ» دەپ قارايدۇ. بۇ گەپنىڭمۇ مەلۇم ئاساسى بار.

ئۇچىنچى باب

ئوزۇقلىنىش

§1. ئوزۇقلىنىش ۋە بەدەن

بىزنىڭ بەدىنىمىز يېمەك ـ ئىچمەك يولى بىلەن بەدەنگە كىرگەن ئوزۇقلۇق ماددىلىرىدىن ھاسىل بولغان قۇۋۋەتكە تايىنىپ ئۆزىنىڭ پائالىيەتلىرىنى ئېلىپ بارىدۇ. ئوزۇقلىنىش بەدەننى زۆرۈر ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئوزۇقلىنىش، مىقدارى ۋە تەركىبىنىڭلا ئەھمىتى، ئوزۇقلىنىش ئۇسۇلىنىمۇ بەدىنىڭ سالامەتلىكىگە زور ئالاقىسى بولىدۇ. بۇ ئوتتۇرىدىكى مۇناسىۋەتكە سەل قارىسا چوقۇم كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. ئوزۇقلىنىش بىلەن بەدەندىكى ھەربىر ئەزالارنىڭ پائالىيىتى ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى توغرا چۈشەنگەن ۋە توغرا بىر تەرەپ قىلغاندا، كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە سالامەت

لمكنى ساقلاش مەقسەتسىگە ھەقمۇقسىي تۇردە كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

1) ئوزۇقلانمىشنىڭ خولېستىرول ۋە يېغىرەك كېسەللىكى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

خولېستىرول ئادەمنىڭ ھايات پائالىيىتى ئۈچۈن كەم بولسا بولمايدىغان بىرخىل ماددا. ئەگەر خولېستىرول بولمىسا ئورگانىزم گورمونى، ۋىتامىن ۋە ئۆت كىسلاتاسى قاتارلىقلارنى ئىشلەپ چىقىرالمايدۇ ھەمدە نېرۋا تالالىرىنى ئايرىپ تۇرىدىغان ئۇچلىرىنمۇ ئىشلەپ چىقىرالمايدۇ.

خولېستىرول بەدەنگە يېمەك - ئىچمەك يولى بىلەن كىرىدۇ. جىگەرنىڭ ئۆزىدىمۇ ئىشلىنىپ چىقىدۇ ۋە قانغا ئۆتۈپ بەدەننىڭ ھەر خىل ماددا ئالمىشىش پائالىيەتلىرىگە قاتنىشىدۇ. ئادەتتە، يېمەك - ئىچمەك بىلەن كىرگەننى ھېسابلىغاندا، 80% خولېستىرول تەبىئىي ھالدا ھاسىل بولىدۇ. نورمال كىشىلەرنىڭ ھەر 100 مىللىلىتر قېنىدا 200 دىن 220 مىللىگرامغىچە خولېستىرول بولىدۇ. ئۇنىڭدىن ئېشىپ كەتسە، خولېستىرول مىقدارى يۇقىرى بولغان بولىدۇ. ئەگەر ھەر كۈنى ئىستېمال قىلىدىغان تاماقلار تەركىبىدىكى خولېستىرول مىقدارى 300 مىللىگرامدىن ئېشىپ كەتمىسىلا، قاندىكى خولېستىرول ئېشىپ كېتىش ھادىسىسى يۈز بەرمەيدۇ.

گەرچە خولېستىرول ئادەم بەدىنىگە شۇنچە زۆرۈر بولسىمۇ، ئۇنىڭ مىقدارى ئېشىپ كەتسە، تۆۋەن زىچلىق

تمكى ياغ ئاقسىلى قان تومۇرلاردا چۆكمە بولۇپ قېلىپ، قەزدل قان تومۇرلىرىنىڭ بوتقىسىمان قېتىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نەتىجىدە تاجسىمان ئارتېرىيە قېتىش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكى كېلىپ چىقىدۇ. ئامېرىكا ۋە كانادادىكى 12 داۋالاش مەركىزىدە ئېلىپ بېرىلغان تەكشۈرۈش خىزمىتىنىڭ دوكلاتىدا ئېلان قىلىنىشىچە، قاندىكى خۇلېسترولنىڭ نىسبىتى ئازايسا، يۈرەك كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىش نىسبىتىمۇ ئازىيىدۇ ۋە يۈرەك كېسەللىكى بىلەن ئۆلۈپ كېتىش نىسبىتىمۇ ئازىيىدۇ. ئەگەر قان تەركىبىدىكى خۇلېسترول نىسبىتى 1% ئازايسا، يۈرەك كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىش نىسبىتى 2% ئازىيىدۇ. يېمەكلىكنى ئازايتىش بىلەن دورا ئىستېمال قىلىشنى بىرلەشتۈرۈش ئارقىلىق خولېسترول نىسبىتى ئازايتىلسا، خۇلېسترول ئېشىپ كېتىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ يۈرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىمالى 50% ئازىيىدۇ.

شۇنىڭ ئۈچۈن، يېمەك - ئىچمەككە دىققەت قىلىپ، كۈندىلىك يېمەك - ئىچمەك، بۇلۇپمۇ گۆش، تۇخۇم، سۈت، قايماقلاردىكى خولېسترول مىقدارىنى مۇۋاپىق كونترول قىلىپ، كۈندىلىك مىقدارىنى 300 مىللىگرامدىن ئاشۇرماسلىق ئاساسىدا ئوزۇقلىنىپ بەرسەك ۋە پات - پات خۇلېسترول مىقدارىنى ئۆلچىتىپ، نورمىدىن ئېشىپ كەتكەن بۇلسا، خولېسترول نى تۆۋەنلەتكۈچى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىپ بەرسەك، قاندىكى خۇلېسترول مىقدارىنى تۆۋەنلىتىپ ياكى بىر ئىزدا توختىتىپ، يۈرەك كېسەللىرىنىڭ كېلىپ چىقىش ئېھتىمالىنى زور دەرىجىدە ئازايتالايمىز.

2) ئوزۇقلىنىش بىلەن ئەقلىي كۈچنىڭ مۇناسىۋىتى

مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش ئەقلىي كۈچنى ساقلاش ۋە ئۇنى ئۆستۈرۈشنىڭ تۈپ كاپالىتى. ئەقلىي كۈچ مېڭە پوستلىقىنىڭ پائالىيەت ئىقتىدارى بولۇپ، ئۇ، پۈتۈن بەدەن خىزمىتىنى باشقۇرىدىغان نېرۋا مەركەزلىرى ئىچىدە ئەڭ ئالىي قوماندانلىق شتاب هېسابلىنىدۇ. چوڭ مېڭىنىڭ سىرتقى ئوبۇيۇمى تەخمىنەن 2.200 كۋادرات سانتىمېتر‌غا يېتىدۇ، ئۇنىڭدا تەخمىنەن 150 مىليارد دانە ئەستە قالدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە نېرۋا هۈجەيرىلىرى بار بولۇپ، ئۇلار تولۇق ئىشلىتىلسە، بىر تىرىليارد خەۋەر بىرلىكىنى ساقلىيالايدۇ. نېرۋا هۈجەيرىلىرى ئۆزىنىڭ مۇرەككەپ ۋە جۇشقۇن هاياتىي پائالىيىتىنى ئېلىپ بېرىش، ساقلاش ئىقتىدارىنى ياخشىلاش ۋە ئۆز تەركىبىنى يېڭىلاپ، ياشارتىپ تۇرۇش ئۈچۈن يېتەرلىك هەم ئەلا سۈپەتلىك قۇۋۋەت بىلەن تەمىنلىگۈچى ئوزۇقلۇق ماددىلارغا مۇهتاج بولىدۇ، شۇڭا، چوڭ مېڭىنىڭ يېتىلىشى، تەرەققىياتى، شۇنداقلا كىشىلەرنىڭ ئەقلىي كۈچىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش ئىنتايمن زۆرۈر.

مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش دېگەنده يېتەرلىك ئوزۇقلىنىش ۋە ئوزۇقلۇق سۈپىتى يۇقىرى بولۇش تەلەپ قىلىنىدۇ. دېمەك، ئوزۇقلۇقنىڭ سان ۋە سۈپىتى ياخشى بولۇشى كېرەك.

ئادەم مېڭىسىدىكى ئەقلىي كۈچنىڭ ماددىي ئاساسى يادرو قەنتلىك يادرو كىسلاتاسى (RNA)، ئاتسىتىلخولىن

(Ach) ۋە بېسىمنى كۈچەيتكۈچى گورمونلار بولۇپ، يادرو قەنتلىك يادرو كىسلاتانىڭ مىقدارى ئادەتتىكى ھۈجەيرىلەرگە قارىغاندا كۆپ بولىدۇ. ئاتسىتىلىخولىن مېڭە ھۈجەيرىلىرى ئوتتۇرىسىدا ئالاقە باغلاپ بېرىدىغان «سادىق ئەلچى» بولۇپ، چوڭ مېڭىنى ئويغاق ھالەتتە ساقلاپ، ھەرىكەتلىك رېئاكسىيە پەيدا قىلىدۇ ھەمدە مەركىزىي نېرۋا سىستېمىلىرىدىكى قوزغىلىش دولقۇنلىرىنى يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. بېسىمنى كۈچەيتىش گورمونى بولسا، گىپوفىز بېزىنىڭ ئارقا ياپرىقىدىن ئىشلىنىپ چىقىدۇ. ئۇ نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنى ئوزۇقلاندۇرۇپ ۋە كۈچەيتىپ، ئەسته قالدۇرۇش كۈچىنى جۇشقۇن ھالەتته ساقلاپ، دىققەت ـ ئېتىبارىنى مەركەزلەشتۈرۈپ بېرىدۇ ۋە پىكىر قىلىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ. دېمەك، مېڭە ھۈجەيرىلىرىده يادرو قەنتلىك يادرو كىسلاتاسىنىڭ مىقدارى قانچە كۆپ بولسا ۋە ئاتسىتىلىخولىن بىلەن بېسىمنى كۈچەيتىش گورمونىنىڭ قوزۇقلۇقى قانچە يۇقىرى بولسا، ئادەمنىڭ ئەسته تۇتۇش ئىقتىدارىمۇ شۇنچە يۇقىرى بولۇپ، ئەقلىي كۈچىمۇ كۈچلۈك بولىدۇ. ئۇلارنىڭ مېڭە تېقۇلمىلىرىدىكى قوزۇقلۇقى تۆۋەنلەپ كەتسە، ئەقلىي كۈچىمۇ تۆۋەن بولۇپ قالىدۇ. بۇ ئۇچ خىل ماددا بولسا ئوزۇقلۇق تەركىبىدىكى ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ئۆزئارا بىرىكىشىدىن تۈزۈلگەن، شۇڭا، ئەگەر ئوزۇقلىنىش ياخشى بولمىسا، ئۇلارنىڭ بىرىكتۈرۈلۈشىمۇ ئازىيىپ كېتىدۇ. نەتىجىده ئادەمنىڭ روھىي ھالىتى چۈشكۈنلىشىپ، ئەسته قالدۇرۇش ئىقتىدارى ئاجىزلىشىدۇ، ئەقلىي كۈچى تۆۋەنلەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئوزۇقلۇقنى مۇۋاپىق تۈرده كۈچەيتىش لازىم.

ئوزۇقلىنىشنى كۆچەيتىش دېگەنلىك ھەرگەزمۇ گۆش-
ياغلارنى كۆپ يېيىش دېگەنلىك ئەمەس، بەلكى تەركىبىدە
ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان ھەرخىل يېمەكلىكلەرنى
ئاز-ئازدىن كۆپ يېيىش دېگەنلىك. ئەلۋەتتە گۆش-ياغنى
يېيىش كېرەك. چۈنكى، چوڭ مېڭىگە ئەڭ ئېھتىياجلىق خام
ئەشيا بولغان قان شېكىرى ھايۋاناتلارنىڭ گۆشىدە مول
بولىدۇ. لېكىن، ھەر خىل ئوزۇقاۋۇق ماددىلىرىنى ئازىلاشتۇ-
رۇپ يېيىشكە ھەرگىزمۇ سەل قارىغىلى بولمايدۇ. شۇنداق
قىلغاندىلا، ھەر خىل ئوزۇقلۇقلار بىر-بىرىنىڭ كەم تەركىبلە-
رىنى تولۇقلاپ، بەدەنگە ۋە مېڭە تۇقۇلمىلىرىغا لازىملىق
بولغان ماددىلارنىڭ بىرىكتۈرۈلۈشىمۇ تېزلىشىدۇ. شۇنىڭ
بىلەن ئەقلىي ئىقتىدار كۈچىيىدۇ. ئەقلىي كۈچكە تەسىر
قىلىدىغان يېمەكلىكلەر تەركىبىدە ئاساسەن فوسفورلۇق ياغ كۆپ
بولغان يېمەكلىكلەر بولۇپ، تۇخۇم، باقلا، جىگەر، بېلىق،
گۆش ۋە ياغلىق دانلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ئوزۇقلىنىشنىڭ ۋاقتى نۇقتىسىدىن ئالغاندا، ئەتىگەنلىك
تاماق مېڭىنىڭ ئىقتىدارى ئۈچۈن ھەرقانداق قۇۋۋەت دور-
سىدىن ئۈستۈن رول ئويناىدۇ، شۇڭا، ئەتىگەنلىك تاماققا
قىلچە سەل قارىماسلىق، شۇنداقلا ئەتىگەندە ئوزۇقلۇق قىم-
مىتى يۇقىرى بولغان ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش ئىنتايىن
مۇھىم. ئەتىگەنلىك تاماققا سەل قارىلسا، بەدەندىكى زاپاس
قۇۋۋەت مەنبەسى تەدرىجىي خوراپ، بەدەننى ئاجىز، ئورۇق،
كۈچسىز قىلىپ قويۇپلا قالماي، بەلكى ئەستە تۇتۇش ئىق-
تىدارىنىمۇ تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ.

3) ئوزۇقلىنىش بىلەن جىگەرنىڭ مۇناسىۋىتى

جىگەر ئادەم بەدىنىدىكى بىر مۇرەككەپ ئەزا بولۇپ، ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ سۈمۈرۈلۈشىدە ناھايىتى زور رول ئويناپدۇ. جىگەر ئۆت سۇيۇقلۇقى ئىشلەپ چىقىرىپ، ياغ لارنى سۈتسىمان ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ياغلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى ئوڭايلاشتۇرۇپ بېرىدۇ. ئاقسىل ۋە قەنت ئالمىشىشقا چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ. قان قەنتىنىڭ مىقدارىنى مۇقىم ھالەتتە ساقلاپ بېرىدۇ. نۇرغۇن ۋىتامىنلارنى ئۆزىدە ساقلايدۇ. نۇرغۇنلىغان زەھەرلىك ماددىلارنى زەھەرسىز ماددىلارغا ئايلاندۇرۇپ، ئۆت ۋە سۈيدۇك ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىدۇ. جىگەرنىڭ رولىنى بىر چوڭ «خىمىيە زاۋۇتى» غا ئوخشىتىش مۇمكىن. شۇنداق بولغانلىقى ئۈچۈن، يېمەك ـ ئىچمەك يولى بىلەن بەدەنگە كىرگەن ئوزۇقلۇق ماددىلىرى جىگەرگە كەلمىسە تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، يېمەك ـ ئىچمەك ئادەتلىرىنىڭ رولىغىمۇ سەل قارىغىلى بولمايدۇ.

ھايۋانات يېغى ۋە ئۆسۈملۈك يېغى

ھايۋانات ياغلىرىنى كۆپ يەيدىغان كىشىلەرنىڭ جىگىرى بۇ نەرسىلەرنى ھەزىم قىلىش ئۈچۈن بەكمۇ كۈچەپ كېتىدۇ، شۇڭا، بۇنداق كىشىلەرنىڭ جىگىرى چارچاپ كەتكەنلىكى تۈپەيلىدىن ئاجىزلاپ قالىدۇ. سۈتتىن ياسالغان يېمەكلىكلەرتەركىبىدىكى مايلارمۇ جىگەرنى تەستە ھەزىم بولىدۇ، شۇڭا، ھايۋانات ياغلىرىنى ئۈزمەستىن كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئۆسۈملۈك ياغلىرى جىگەر ئۈچۈن پايدىلىق.

قەنت

قەنتىلەرنى كۆپ يېگەندە (بۇ قەنت - شېكەرنىي ۋە تاتلىق يېمەكلىكلەرنى كۆرسىتىدۇ) جىگەرگە كۈچ كەلمەيدۇ. لېكىن بەدەننىڭ ئېھتىياجىدىن ئېشىپ قالغان قەنىتلەر ياغقا ئۆزگىرىدىغان ۋە بۇ ياغ جىگەردىمۇ توپلىنىپ قالىدىغانلىقى ئۈچۈن، قەنت - شېكەرنى بەك كۆپ يەيدىغان بەزى كىشىلەردە جىگەر يۇغىناپ قېلىشى مۇمكىن.

تۇخۇم

جىددىي خاراكتېرلىك جىگەر يالۇغى كېسىلى بىلەن ئاغرىغان، ئۆت خالتىسى يالۇغلانغان، ئۆتتە تاش پەيدا بولغان ۋە جىگەر قېتىشى كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلار تۇخۇمدىن پەرھىز قىلىشى كېرەك. ئادەتتىكى جىگەر كېسەللىرىگە گىرىپتار بولغۇچىلار تۇخۇم يېسىمۇ بولۇۋېرىدۇ.

باشقا يېمەكلىكلەر

جىگەر زەھەرسىزلەندۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغانلىقى ئۈچۈن، ھەرقانداق ئاچچىق نەرسىلەر جىگەردە زەھەرسىزلىنىدۇ، شۇڭا، ئاچچىق نەرسىلەرنى، جۈملىدىن ھاراق، مۇچ، سامساق، قېنىق چاي قاتارلىقلار جىگەرنىڭ زەھەرسىزلەندۈرۈش رولىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. نوقۇت،

تۇرۇپ، كەرەپشە، كۈدە قاتارلىق نەرسىلەرمۇ جىگەر مىزا-
جىغا تازا خىل كەلمەيدۇ. ئۇنىدىن ياسالغان يېمەكلىكلەر
جىگەر ۋە ھەزىم قىلىش ئەزالىرى ئۈچۈن پايدىلىق. لېكىن،
سېرىق ياغ قوشۇپ ياسالغان گۆشنان، خوشاك، تورت قا-
تارلىقلار جىگەرنىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. بەك
سوغۇق نەرسىلەر ئۆت يولىنىڭ قىسقىرىشىنى كەلتۈرۈپ
چىقىرىدۇ.

ئاچ قېلىش

ئاچ قېلىش جىگەرنى ئېغىر كېسەللىككە گىرىپتار
قىلىدۇ. چۈنكى، ئادەم ئاچ قالغاندا شۇ كۈنلۈك ھەربىكە-
ئۈچۈن سەرپ بولىدىغان قۇۋۋەتنى چىقىرىپ بېرىش
ئۈچۈن، جىگەر ئۆزىدىكى ئاقسىلنى سەرپ قىلىشقا توغرا
كېلىدۇ، شۇڭا، ئوزۇقلىنىش قېتىمى ۋە مىقدارىنى مۇۋاپىق
لاشتۇرۇش ۋە تۇرمۇشنى ياخشى ئورۇنلاشتۇرۇش ئارقىلىق
جىگەرنى ئاچ قېلىشنىڭ ھۇجۇمىدىن قۇتۇلدۇرۇش لازىم.

كېچىسى تاماق يېيىش

جىگەرمۇ باشقا ئەزالارغا ئوخشاشلا كېچىسى ئۆز پائا-
لىيىتىنى سۇسلاشتۇرىدۇ. كېچىسى ئىشلەپ ئادەتلەنگەنلەردىن
باشقىلار كېچىسى تاماق يېگەندە، جىگەرنىڭ ئاكتىپ
پائالىيىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، نورمال تەرتىپ نورمالسىز-
لىنىپ، ئۆت ۋە ئۆت خالتىسىنىڭ پائالىيىتىنى تەسىرگە

ئۇچرىتىپ، خولىستېرول پەيدا قىلىدۇ، شۇڭا، كىچىسى تاماق يېيىشتىن ئىھتىيات قىلىش كېرەك.

ئومۇمەن ئالغاندا، جىگەر ئۇچۇن سىگنىشى تېز، ئۆزى يۇمشاق پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر خىل كېلىدۇ. ئەمما، تاماقنىڭ قۇۋۋىتىنىڭ نورمال بولۇشىمۇ قەتئىي كېپىللىك قىلىش لازىم بولىدۇ.

4) ئوزۇقلىنىشنىڭ سېمىزلىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

ئالىملارنىڭ تەتقىقات نەتىجىلىرىدىن مەلۇم بولۇشىچە، كىشىلەر ئوزۇقلۇق ماددىلىرى بىلەن ئۇچراشقاندا، يېمەكلىك لەرنىڭ پۇرۇقىنى پۇرىغان ياكى ئۆزىنى كۆرگەندە، ھەتتا يېمەكلىكلەر توغرىسىدىكى خەۋەرلەرنى ئاڭلىغاندا، ئادەم بەدىنىدىكى ئاشقازان ئاستى بېزىدىن ئاجرىلىپ چىقىدىغان ئىنسۇلىنىڭ مىقدارى كۆپىيىدىكەن. ئەگەر كىشىلەر ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان يېمەكلىكلەر توغرىسىدىكى خەۋەرنى ئاڭلىسا، ئۇ چاغدا ئىنسۇلىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى شىددەت بىلەن ئاشمىدىكەن. ئىنسۇلىن تەن ئىچىدىكى بىر خىل گورمون بولۇپ، ئۇ قان ئىچىدىكى قەنتنى پارچىلاپ، ياغقا ئايلاندۇرۇش رولىنى ئىگە. سېمىز كىشىلەرنىڭ قېنىدىكى ئىنسۇلىن مىقدارى ئادەتتىكى كىشىلەرگە نىسبەتەن يۇقىرى بولغانلىقتىن، ئىنسۇلىنىڭ قەنتنى ياغقا ئايلاندۇرۇش رولىمۇ سېمىز كىشىلەردە تېخىمۇ روشەن بولىدۇ، شۇڭا، ئىنسۇلىنىڭ ئېشىپ كېتىشى نەتىجىسىدە ماددا ئالماشتۇرۇش

سىستېمىلىرى تېخىمۇ كۆپ ياغلارنى ئىشلەپ چىقىرىپ ۋە ساقلاپ، ئادەمنىڭ سەمرىپ كېتىشىگە سەۋەب بولىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، ئىنسۇلىن ئىشتىهانىمۇ ئاچىدۇ، شۇڭا، ئارتۇقچە سېمىز ئادەملەرنىڭ ئىشتىهاسىمۇ ياخشى بولىدۇ. بولۇپمۇ تاتلىق يېمەكلىكلەرنى يېيىشنى ياخشى كۆرىدۇ، شۇڭا، ئۇلارنىڭ تېنىدىكە كىرگەندىن كېيىن يافقا ئايلىنىدىغان قەنتىمۇ ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ بولىدۇ. دېمەك، ئىنسۇلىنىڭ كۆپىيىش نەتىجىسىدە تېخىمۇ كۆپلىگەن قەنتلەر يافقا ئايلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە تېخىمۇ ئىلگىرىلىگەن هالدا يافقا ئايلىنىشقا شەرت - شارائىت هازىرلاش ئۈچۈن، يەنىمۇ كۆپلىگەن قەنتلەر بەدەنگە كىرىدۇ، شۇڭا، ئىنسۇلىنىڭ كۆپىيىشى ئادەمنىڭ سەمرىپ كېتىشىدىكى هەل قىلغۇچ ئامىل هېسابلىنىدۇ. بۇنىڭدىن كۆرۈنۈپ تۇرۇپتۇكى پەۋقۇلئاددە ئوزۇقلىنىشلا ئەمەس، يېمەكلىكلەرنى كۆرۈش پۇراش ۋە يېمەكلىكلەر توغرىسىدىكى خەۋەرلەرنى ئاڭلاشنى بىلەنمۇ بەدەندىن ئاجرىلىپ چىقىدىغان ئىنسۇلىن مىقدارى كۆپىيىپ كېتىپ، ئادەمنى سەمرىتەۋېتىدۇ.

5) كېسەلتالىق ۋە ئىشقارلىق يېمەكلىكلەر

ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ تەركىبىدىكى ئېلېمېنتلارنىڭ تۈرى ئوخشاشمىغاچقا، ئۇلارنىڭ كېسەلتالىق ۋە ئىشقارلىق دەرىجىسى ئوخشاشمايدۇ، شۇڭا، ئىستېمال قىلىنغان يېمەكلىكلەر سۇمۇرۇلگەندىن كېيىن ئادەم بەدىنىدىكى سۇيۇقلۇق ۋە قانىنىڭ، شۇنداقلا مەنىنىڭ كېسەلتالىق ۋە ئىشقارلىق دەرىجىسىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

كەسلاتالىق يېمەكلىكلەر كۆپ ئىستېمال قىلىنسا، ئادەم بەدىنىدە ھەر خىل ماددا ئالمىشىشتىن ھاسىل بولغان كەسلاتا قالدۇقى ۋە كەسلاتالىق ماددىلار كۆپىيىپ كېتىپ، ئىشقارلىق ماددىلار يېتىشمەسلىك ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بۇنداق چاغدا ئادەمگە ھارغىنلىق، ئەسته تۇتۇش ئىقتىدارى ئاجىزلىشىش، نەپەس تېزلىشىش ۋە نەپەس قىستاش، كېسەللىككە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارى ئاجىزلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ، شۇڭا، بەدەنىنىڭ كەسلاتا، ئىشقارلىق دەرىجىسىنى يېمەكلىكلەر ئارقىلىق تەڭشەپ تۇرۇش سالامەتلىكنى ئاسراشقا پايدىلىق.

ئادەتته، ساغلام ئادەمنىڭ بەدەن تۇقۇلمىسى ۋە بەدەن سۇيۇقلۇقى ئىشقارلىق بولىدۇ. كىشىلەر ئۆز تۇرمۇشىدا ئىشقارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىدۇ، شۇڭا، بەدەندە كەسلاتالىق بەدەن تۇزۇلۇشى بۇلۇشى ئالدىدا ئىشقارلىق يېمەكلىكلەر ئۇنى نېيترالـلاپ، بەدەننىڭ نورمال پائالىيىتىگە كاپالەتلىك قىلىدۇ.

ئادەم قېنىنىڭ كەسلاتا، ئىشقارلىق قىممىتى 7.35 تىن 7.45 كىچە بولىدۇ. بۇنىڭدىن تۆۋەنلەپ يەتتىگە چۈشۈپ قالسا، بەدەن ۋە قانىنىڭ كەسلاتالىق دەرىجىسى ئېشىپ كەتكەن بولىدۇ. بۇ ھال بەدەندە ئىشقارلىق ماددىلارنىڭ يېتىشمىگەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ.

ئۇمۇمەن، تەركىبىدە فوسفور، گۈڭگۈرت، خلور قاتارلىق ئېلېمېنتلار كۆپ بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلار بەدەن ۋە بەدەن سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ كەسلاتالىق دەرىجىسىنى ئاشۇرىدۇ. بۇنداق يېمەكلىكلەر كەسلاتالىق يېمەكلىكلەر دېيىلىدۇ. بۇلار: بېلىق،

كالا، قوي، توخۇ، ئۆردەك گۆشلىرى، تۇخۇم سېرىقى، قەنت ـ ناۋات، كەمپۇتلەر، ئاشلىق (بۇغداي، قوناق، گۈرۈچ)، شاكاللىق مېۋىلەر (ياڭاق، خاسىك، پىندۇق، بادام، ئاپتاپ پەرەس قاتارلىقلار) ۋە ئېچىتقۇلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

تەركىبىدە ناتريي، كالىي، كالتسىي، ماگنىي قاتارلىق ئېلېمېنتلار كۆپ بولغان يېمەكلىكلەر بەدەننىڭ ئىشقارلىق دەرىجىسىنى ئاشۇرغاچقا، ئىشقارلىق يېمەكلىكلەر دېيىلىدۇ. بۇلار: بارلىق كۆكتاتلار، مېۋىلەر، سۈت، تۇخۇم ئېقى، ماش، پۇرچاق، دادۇر قاتارلىق پۇرچاق تېپىدىكى يېمەكلىكلەر ۋە پۇرچاقتىن ياسالغان يېمەكلىكلەر، دېڭىز مەھسۇلاتلىرى (خەيدەي قاتارلىق)، چاي، قەھۋە قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بەدەننىڭ كىسلاتالىق، ئىشقارلىق دەرىجىسى بەدەننىڭ ساغلاملىق ـ كېسەللىك، قۇۋۇەتلىك ـ قۇۋۇەتسىزلىك، كېسەلگە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارى قاتارلىقلارغىلا ئەمەس، بەلكى مەنىنىڭ ئىشلىنىشى ۋە كىسلاتا، ئىشقارلىق دەرىجىسى گىمۇ تەسىر كۆرسىتىپ، ئوغۇل ياكى قىز پەرزەنت كۆرۈشكىمۇ مۇناسىۋەتلىك تەسىر كۆرسىتىدۇ، شۇڭا، يېمەكلىكلەرنىڭ كىسلاتالىق، ئىشقارلىق خۇسۇسىيىتىگە قاراپ ئىستېمال قىلىدىغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ تەركىبىنى تەڭشىگەندە ساغلاملىققا ئوبدان كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

بەدەن قىزىپ قالغاندا، ھەر خىل كېسەللەر بىلەن يۇقۇملانغاندا، بەدەندە ئوكسىگېن يېتىشمەسلىك ئالامىتى كۆرۈلگەندە، تاشقى جاراھەت، كۆيۈك، قانسىراش، سۈسىرلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە، قەنت سىيىش كېسىلى،

يۇزەك ۋە جەڭگەر كېسەللىكلەرنىدە كۆكتات، مېۋە - چېۋە، چاي قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ، بەدەندىكى كىسلاتا قالدۇقنىڭ نېيترالدۇەتكەندە، كېسەللىنىڭ تېزرەك ساقىيىشىنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

6) راك كېسىلىنى پەيدا قىلغۇچى ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئالغۇچى يېمەكلىكلەر

بىز دائىم دېگۈدەك ھەر خىل راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنىڭ قورشاۋىدا ياشايمىز. بىزنىڭ ھەر كۈنلۈك ئۈزۈقلۇقىمىز تەركىبىدە ھەر خىل راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلاردىن يا كى ئۆزگەرتكۈچى ماددىلاردىن ئاز - تولىدىن تولىدۇ. «كېسەللىك ئېغىزدىن كىرىدۇ» دېگەن سۆز، راك كېسىلىنىڭ كېلىش مەنبەسىگىمۇ ئۇيغۇن كېلىدۇ. مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تەكشۈرۈشىچە، ئايالالاردىكى راك كېسىلىنىڭ 50 پىرسەنتى، ئەرلەردىكى راك كېسىلىنىڭ 30% قىسمى، ئادەتتە يېمەكلىكلەردىكى راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلاردىن كېلىدىكەن. چەت ئەللىك بەزى مۇتەخەسسىسلەر: «ئىستېمال قىلىنىۋاتقان ئۆسۈملۈكلەرنىڭ تەركىبىدە ئازدۇر - كۆپتۇر ئۆزگەرتكۈچى ماددا يا كى راك پەيدا قىلغۇچى ماددا بولىدۇ. چۈنكى ھەر خىل ئۆسۈملۈكلەر ئۆزىنىڭ نابۇت بولۇپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئۆزىدىكى زەھەرلىك خىمىيىۋى ماددىلارنى چىقىرىپ تۇرىدۇ»، — دەپ قارىغان. ئالىملارنىڭ «راك پەيدا قىلىدۇ» دەپ قارىغان ماددىلىرى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

(1) ئاممونىي نىترات تۇرىدىكى بىرىكمىلەر.
بۇ بىر خىل كۈچلۈك راك پەيدا قىلغۇچى ماددا بولۇپ، ئۇنىڭ ئاساسى بۆلىغان نىترات كىسلاتا تۇزلىرى ۋە نىتراتلار، تۈپراق، سۇ، ئاشلىق ۋە كۆكتاتلارنىڭ تەركىبىدە ناھايىتى كۆپ بولىدۇ. نىترات كىسلاتا تۇزلىرى ۋە نىتراتلار بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن، ئىككىلەمچى ئامىللار بىلەن بىرىكىپ، ئاممونىي نىتراتنى پەيدا قىلىدۇ، ئاممونىي نىترات بولسا قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان، جىگەر راكى، ئۆپكە، بۆرەك، بۇرۇن - يۇتقۇنچاق راكلىرىنى پەيدا قىلىدىغان ئاساسىي ماددا.

(2) ياغلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېيىش.
ئۇزۇن مۇددەت ياغلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلغان كىشىلەردە چوڭ ئۆچەيي راكى ۋە سۈت بېزى راكىنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتى بىرقەدەر يۇقىرى بولىدۇ. چۈنكى تالالىق تەركىبى ئاز. ياغ تەركىبى كۆپ بولغان يېمەكلىكلەر چوڭ ئۆچەيدىكى باكتېرىيىلەردە ئۆز-گىرىش پەيدا قىلىپ، ئۆت كىسلاتاسىنىڭ ماددا ئالماشتۇ-رۇشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ ھەمدە راك پەيدا قىلغۇچى كۈچلۈك ماددا بولغان ئىككىلەمچى ئۆت كىسلاتاسى مىقدارىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، بەدەن يۇقىرى تەركىبتىكى ياغنى قوبۇل قىلىۋەرگەندە، ياغ بەدەندىكى راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان مىنېرال ماددا — ماگنېزىنى بەدەندىن ھەيدەپ چىقىرىدۇ.
ياغلارنىڭ بەدەنگە كۆپلەپ قوبۇل قىلىنىشى ئورگانىزمنىڭ گۈرمۇن تەڭپۇڭلۇقىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئۇ ئورگانىزم

ئىچكى گورمونلىمك شەكللىنى ئۆزگەرتىش ئارقىلىق، گورمون لارنىڭ ئاجرىلىش مىقدارىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. بۇنىڭدىنمۇ راك كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن، سۈت بېزى راكى سۈت كۆپەيتكۈچى گورمونلارنىڭ كۆپىيىپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

تەكشۈرۈشلەرگە قارىغاندا، چوڭ ئۆچەي راكى ئامېرىكىدا قارىغاندا 15 ھەسسە كۆپ ئىكەن. بۇنىڭ سەۋەبى، ئامېرىكىلىقلارنىڭ ياغنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ، كۆكتات ۋە باشقا تالالىق يېمەكلىكلەرنى ئاز ئىستېمال قىلغانلىقى؛ ئافرىقىلىقلارنىڭ كۆكتات، مېۋە ۋە ئاشلىقنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەن. ئامېرىكىلىقلارنىڭ كۈندىلىك ئوزۇقلۇقىدا ياغ 40 - 44 پىرسەنتنى ئىگىلەيدىكەن. بۇنداق ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئىزچىل ئوزۇقلىنىش نەتىجىسىدە چوڭ تەرەتنىڭ مىقدارى ئاز، ۋاقتى ئۇزۇن بولۇپ كېتىپ، تەرەت ئۆچەيدە ئۇزۇن تۇرۇپ قالىدىكەن. نەتىجىدە چوڭ ئۆچەيدىكى مىكروبلارنىڭ رولى بىلەن ئۆچەي بوشلۇقىدا تۇرلۈك زەھەرلىك ماددىلار پەيدا بولۇپ، ئۆچەيگە ئۇزۇن مۇددەت تەسىر كۆرسىتىدىكەن - دە، ئاخىر راكقا ئايلىنىدىكەن، شۇڭا ئىستېمال قىلىدىغان ياغنىڭ مىقدارىنى مۇۋاپىق كونترول قىلىش بىلەن ئاشلىق، كۆكتات ۋە مېۋە - چېۋىلەرنى كۆپ يېپ بەرگەندە، چوڭ ئۆچەي راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتىنى زور دەرىجىدە ئازايتقىلى بولىدۇ.

(3) ھەر خىل رادىئوئاكتىپ ماددىلار ۋە زەھەرلىك مېتاللار.

بۇلار ئارسىن، پولوندي، قوغۇشۇن، بىسمۇت قاتارلىق لارنى ۋە تاماكا ـ هاراق تەركىبىدىكى راك پەيدا قىلغۇچىلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. تاماكىنى كۆپ چېكىدىغانلاردا راك كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتى تاماكا چەكمەيدىغانلارغا قارىغاندا 50 هەسسە يۇقىرى بولىدۇ. يېقىندىن بۇيانقى تەتقىقاتلاردا تاماكا ئىسىنىڭ تەركىبىدە ئون نەچچە خىل راك پەيدا قىلغۇچى ماددا بارلىقى ئىسپاتلاندى.

بەزى ئورۇنلاردا يېمەكلىكنى پىششىقلاپ ئىشلەش جەريانىدا ئۇنىڭغا قوشۇلغان هەر خىل تەم ۋە رەڭ بەرگۈچى ماددىلارنىڭ تەركىبىدە هەر خىل زەهەرلىك مېتاللار بولىدۇ. بۇنداق زەهەرلىك ماددىلار ۋە بەزى چوڭ زاۋۇتلارنىڭ چىقىرىندىلىرى بىلەن بۇلغانغان سۇ تەركىبىدىكى ئارسىن ۋە كادمىي قاتارلىق ئېلېمېنتلار بۇغۇز راكى، كۆز راكى، قان راكى قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ، ئۇنىڭدىن تاشقىرى، قوغۇشۇننىڭ ئاشقازان راكى، بۆرەك راكى، چوڭ ئۆچەي راكى ۋە قان راكى بىلەن مۇناسىۋەتتى بارلىقى ئېنىقلاندى.

ئۇزۇن مۇددەت هاراق ئىچكەندە ۋە هاراق ئىچىپ تۇرۇپ تاماكا چەككەندە، زەهەرلىنىش تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ. ئاشقازان راكىنىڭ 50 پىرسەنتى هاراق ئىچىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

يېقىنقى تەتقىقاتلارغا قارىغاندا، مۇهىتتىكى1100دىن ئارتۇق ئورگانىك ۋە ئانئورگانىك بىرىكمىلەر هايۋانات ئۇستىدە سىناق قىلىنغاندا راك كېسىلى پەيدا قىلالىغان. شۇنىڭ ئۈچۈن كۈندىلىك تۇرمۇشتا ئەنە شۇنداق راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلاردىن مۇۋاپىق يوسۇندا ساقلىنىش

بىلەن بىرلىكتە يېمەكلىك جەھەتتە مۇۋاپىق دىققەت قىلىپ، ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ راكىقا قارشى رولىنى مۇۋاپىق جارى قىلدۇرۇش لازىم. شۇنداقلا دېھقانچىلىق دورىلىرى چېچىلغان مېۋە ھەم كۆكتاتلارنى ئوبدان يۇيۇپ ۋە پۈستىنى ئاقلىۋېتىپ ئىستېمال قىلىش كېرەك.

(4) سۈپىتى ئۆزگىرىپ قالغان يېمەكلىكلەر.

بۇ كۆكىرىپ قالغان قۇرۇق، خاسىلىق، پىشۇرۇش جەريانىدا كۆيۈپ كەتكەن گۆش ۋە بېلىق، تۇرۇپ قالغان سەي قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

كۆكىرىپ قالغان قۇرۇق ۋە خاسىلىق تەركىبىدە سېسىق ئېچىتقۇ زامبۇرۇغى دېيىلىدىغان بىر خىل باكتېرىيە پەيدا بولۇپ، ئۆزىدىن بىر خىل زەھەرلىك ماددا چىقىرىدۇ. بۇ خىل ماددا يۇزدە - يۇز پەرسەنت راك پەيدا قىلغۇچى ماددا بۇلۇپ، قۇرۇغىتىش خاراكتېرىدىكى جىگەر راكىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل باكتېرىيە ئادەتتىكى تاماق تەييارلاش شارائىتىدا پارچىلانمايدۇ. سەككىز يىلغىچىلىكمۇ قۇۋۇتى ئاجىزلاشمايدۇ، شۇڭا كۆكىرىپ قالغان قوناق ۋە خاسىغنى ھەرگىزمۇ يېمەسلىك، شۇنىڭ بىلەن بىللە قوناق ۋە خاسىغنى ساقلاشقىمۇ ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك.

كۆيۈپ كەتكەن گۆش ۋە بېلىق تەركىبىدىكى بەزى ئوزۇقلۇق ماددىلار كۆيۈپ سۈپىتى ئۆزگىرىپ كەتكەنلىكى تۈپەيلىدىن زەھەرلىك ماددىلارغا، جۈملىدىن راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارغا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. بۇ خىل ماددىلاردىكى راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنىڭ كۆچلۈك دەرىجىسى سېسىق ئېچىتقۇ زامبۇرۇغ زەھەرىدىن يۇقىرى بولىدۇ، شۇڭا كۆيۈپ

سۈپىتى ئۆزگەرگەن گۆش ۋە بېلىقنى ھەرگىز يېمەسلىك كېرەك. بۇ خىل يېمەكلىك جىگەر راكى پەيدا قىلمىدۇ.

تۈرۈپ قالغان سەيدىكى نىترات كىسلاتا تۈزلىرى ناھايىتى تېز كۆپىيىدۇ، شۇڭا تۈرۈپ قالغان سەينى ئىسسىق تېمال قىلغاندا راك پەيدا بولۇش ئېھتىمالى خېلى چوڭ بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە تۈزلىغان سەي، تۈزلىغان بېلىق، سۈرلىگەن گۆش قاتارلىقلارنى داۋاملىق ۋە كۆپ مىقداردا يەيدىغان يەرلەردە ئاشقازان راكىنىڭ كۆپ ئۇچرايدىغانلىقىغا ئاساسلىنىپ، كىشىلەر: «بۇ خىل تۈزلۇق يېمەكلىكلەرمۇ راك پەيدا قىلىدۇ»، — دەپ ھېسابلىماقتا. بۇمۇ مەلۇم ئەمەلىي پاكىتلارغا ئاساسلانغان گەپ، شۇڭا بۇ تەرەپكىمۇ دىققەت قىلىپ قويۇشقا ئەرزيدۇ.

گەرچە يېمەكلىكلەر تەركىبىدىكى راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلار خېلى كۆپ بولسىمۇ، يەنە نۇرغۇنلىغان راكقا قارشى خۇسۇسىيەتكە ئىگە يېمەكلىكلەر كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا ئىستېمال قىلىنىپ تۇرىدۇ. بىز ئادەتتە ئازدۇر - كۆپتۇر راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى ئىستېمال قىلىپ قالغان ھالەتتىمۇ، راكقا قارشى ماددىلار ئۇنى بوقتۇرىتەلەيدۇ، شۇڭا راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنىڭ بەدەنگە كىرىپ قېلىشىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئازايتىش ياكى ئەڭ تۆۋەن دەرىجىگىچە چۈشۈرۈش، شۇنىڭ بىلەن راك كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تامامەن مۇمكىن. بۇنىڭ ئۈچۈن كۈندىلىك ئىستېمال قىلىدىغان يېمەكلىكلىرىمىزنى ئاز-تولا تاللاپ، تەكشى ئىسسىق تېمال قىلساقلا كۇپايە.

بىز بۇ كىتابىمىزنىڭ ئىككىنچى بابىدا «ئوزۇقلۇق

ماددىلىرى» نى سۆزلىگەندە قايسى ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ راكقا قارشى خۇسۇسىيەتكە ئىگە ئىكەنلىكىنى سۆزلەپ ئۆتكەنىدۇق. ئومۇمەن قىلغاندا، ۋىتامىن، ۋىتامىنلار ۋە تەركىبىدە بۇ خىل ۋىتامىنلار مولراق بولغان يېمەكلىكلەرنىڭ ھەممىسىدە راكقا قارشى خۇسۇسىيەت بولىدۇ. ۋىتامىن مۇ راكنى چەكلەشتە مەلۇم تەسىرگە ئىگە، چۈنكى راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلار كۆچلۈك ئوكسىدلىغۇچى ماددىلار قاتارلىقا كىرىدۇ. ۋىتامىن بولسا ئوكسىدلىنىشقا قارشى خۇسۇسىيەتكە ئىگە.

مىكرو ئېلېمېنتلاردىن ماگنىيىنىڭ راكقا قارشى تەسىرى خېلى روشەن ئىكەنلىكىمۇ ئىسپاتلىنىپ چىقتى. چۈنكى ماگنىي ئورگانىزمنىڭ ئىممۇنىتېت سىستېمىسىنى كۈچەيتىپ، بەدەننىڭ راك ھۈجەيرىلىرىگە بېرىلغان قارشىلىق كۈچىنى ئۆستۈرىدىكەن، شۇڭا تەركىبىدە ماگنىي كۆپ بولغان يېمەكلىكلەرنىمۇ مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىش پايدىلىق.

ياپونىيە دۆلەتلىك راك كېسىلىنى داۋالاش مەركىزىنىڭ راك كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش توغرىسىدا ئوتتۇرىغا قويغان 12 تۈرلۈك تەدبىرىدە مۇنداق دېيىلگەن:

1. تاماق تاللىماسلىق، ئوزۇقلۇقنى نورمال قوبۇل قىلىش؛

2. بىر خىل يېمەكلىكنى تەكرار ئىستېمال قىلىۋەرمەسلىك؛

3. ھەددىدىن زىيادە تويۇپ كېتىشتىن ساقلىنىش؛

4. ھاراقنى كۆپ ئىچمەسلىك؛

5. تاماكىنى ئىمكانىيەتتىك باربىچە چەكمەسلىك ياكى ئاز چېكىش؛
6. ۋىتامىن A، B، C، E لارنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىش، تالالىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش؛
7. تۇزلۇق ۋە ئاچچىق يېمەكلىكلەرنى ھەددىدىن زىيادە كۆپ يېمەسلىك، تاماقلارنى بەكمۇ قەزىق يېمەسلىك؛
8. كۆيۈپ كەتكەن نەرسىلەرنى يېمەسلىك؛
9. بىقسىپ قالغان يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك؛
10. ئاپتاپقا ھەددىدىن زىيادە قاقلانماسلىق؛
11. قاتتىق چارچاپ كېتىشتىن ساقلىنىش؛
12. بەدەننى دائىم پاكىز تۇتۇش.

كۆرۈۋېلىش مۇمكىنكى، يېمەكلىكلەر بىلەن راكنىڭ مۇناسىۋىتى ئەنە شۇنداق زىچ بولىدۇ.

سىللىق زىلارنىڭ راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى غىمۇ سەل قارىغىلى بولمايدۇ. يىرىك تالالىق ماددىلار ئاساسلىقى سىللىقلوزا، يېرىم تالالىق ماددا، يېلىممان ماددا قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولۇپ، ئۇ چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇپ، ھەزىم قىلىش يوللىرىدا يېمەكلىك قالدۇقلىرىنىڭ تېزىتاپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ماددا ئالمىشىش مەھسۇلاتلىرىدىكى قىسمەن راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنىڭ ئۆچەي يوللىرىنى غىدىقلىشىنى ئازايتىدۇ. كۆكتات، مېۋە - چېۋە ۋە بۇغداي، قوناق، گۈرۈچ، تېرىق، پۇرچاق، باقىلا قاتارلىقلاردا بۇ خىل تالالار بەرقەدەر مول بولىدۇ.

بىز تۇرمۇشىمىزدا راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلاردىن بەك هودۇقۇپمۇ كەتمەي، سالماقلىق بىلەن تۇرمۇش ئادىتىمىزنى رەتكە سالساقلا، راك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالالايمىز.

7) ئۇزۇقلۇق ئارقىلىق راكنى داۋالاش

هازىر خەلقئارادىكى بەزى دۆلەتلەردە ۋە بەزى خەلقئارالىق تىببىي تەشكىلاتلار راك كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلارنى، راكقا قارشى دورىلارنى يېكى رادىئوئاكتىپ نۇر ۋە ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاش ئۇسۇللىرىنى ئىشلەتمەستىن، ئۇزۇقلۇق بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرىنى ئىشلىتىپ داۋالماقتا. 1982 - يىلىدىكى مەلۇماتقا ئاساسلانغاندا، دۇنيادىكى 5000 دىن ئارتۇق دوختۇر ئاشۇ خىل ئۇسۇلنى قوللىنىپ، 21 مىڭدىن ئارتۇق كېسەلنى داۋالىماقتا ئىكەن. داۋالاش ئۇسۇلىدا ئاساسەن ئاغرىقلارنىڭ نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئىنكاسىغا ئاساسلىنىپ، ئايرىم - ئايرىم تۇرلەرگە ئايرىلغان ئۇزۇقلىنىش ئۇزۇملى بەلگىلىنىپ، بېلىق، توخۇ، كالا گۆشلىرى، هايۋان جىگىرى. هەر خىل ۋىتامىنلار ۋە تولۇقلاش ئۇزۇقلۇقلىرى بىلەن مۇۋاپىق ئۇزۇقلاندۇرۇلغان. شۇنىڭ بىلەن بىرگە قەھۋە سۈيۇقلۇقى بىلەن ئۇچەيلىرى يۇيۇلۇپ «زەھەرنى تازىلاش» ئېلىپ بېرىلغان. نەتىجىدە، ئىككى - ئۈچ ئايلىق داۋالىنىشتىن كېيىن كېسەللەردىكى ئۆسمە گۆشلەر كىچىكلەشكە باشلىغان. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى هازىر تېخىمۇ كېڭەيتىلمەكتە.

يېقىندىن بۇيان مەملىكىتىمىز ئىچىدە مەرۋايىت گۈلى كۆنسېرۋاسى بىلەن راكنى داۋالاش ئۇسۇلى كېڭەيتىلمەكتە ۋە ئەمەلىي ئۈنۈمى كۆرۈلمەكتە. بۇ خىل ئەھۋال راك كېسىلىنى داۋالاشنىڭ ئىستىقبالىنى نۇرلاندۇردى. پات - ئارىدا كىشىلەر راك كېسىلىنىڭ چاڭگىلىدىن تولۇق ئەركىنلىككە ئېرىشكۈسى.

8) قېرىشنىڭ ئالدىنى ئالغۇچى يېمەكلىكلەر

ئىنسانلارنىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتىش ئۈچۈن، ئىلىم - پەن ساھەسىدىكى خادىملار نۇرغۇنلىغان تەتقىقاتلارنى ئېلىپ بېرىپ، ھەرخىل نەزەرىيىلەرنى ئوتتۇرىغا قويغان بولۇپ، بۇ نەزەرىيىلەرنىڭ بىرىدە ئادەم تېنىدىكى نوكلۇن كىسلاتاسى بەدەندىكى ھۈجەيرە ۋە توقۇلمىلارنى كۈچەيتىدىغان مۇھىم ئامىل دەپ ئوتتۇرىغا قويۇلغان. ئادەم داۋاملىق يېتەرلىك مىقداردىكى نوكلۇن كىسلاتاسىنى قوبۇل قىلىپ تۇرالىسىلا، تېرىلەرگە قورۇق چۈشۈشنىڭ ۋە توقۇلمىلار بۇشىشىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى بۇلىدۇ.

تۆۋەندىكى يېمەكلىكلەر تەركىبىدە نوكلۇن كىسلاتاسى بار:

(1) ھەرخىل قاتتىق پوستلۇق يېمەكلىكلەر. مەسىلەن، ياڭاق، بادام، ئۆرۈك مېغىزى، خاسىڭ قاتارلىقلار. بۇلارنى يېگەندە تۇزلىماسلىق ھەم يانجۇتمەسلىك كېرەك؛

(2) بۇغداي ئۇندۇرمىسى ۋە يانجىلغان سۇلۇ. بۇلار ئادەم بەدىنىنىڭ ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئىقتىدارىنى

كۈچەيتىشكە پايدىلىق. بۇنى ئەتىگەنلىك تاماقتا مېۋە شەربىتى ۋە سۈت بىلەن ئىچىش كېرەك؛

(3) تۇخۇ پاقالچىقى: تۇخۇ پاقالچىقى ۋە ساغرىسىنىڭ گۆشىدە ئۇزۇقلۇق ماددىلار ناھايىتى يۇقىرى بولىدۇ؛

(4) پالەك: پالەك تەركىبىدە نوكلېئون كىسلاتاسى كۆپ بولىدۇ؛

(5) پۇرچاق: پۇرچاق تېپىدىكى يېمەكلىكلەر تەركىبىدە ئاقسىل كۆپ بولۇپ، گۆش ۋە پىشىقلاپ ئىشلەنگەن سۈت مەھسۇلاتلىرىدىن يۇقىرى تۇرىدۇ؛

(6) كۈنجۈت: كۈنجۈت تەركىبىدىكى ماددىلار قان ئايلىنىش ۋە ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلايدۇ. كۈنجۈت تەركىبىدىكى تۇيۇنمىغان ياغ كىسلاتاسى خولېسترولنى تەڭشەيدۇ، شۇڭا ئۇ «ئادەمنى قېرىتمايدىغان ئوزۇقلۇق» دەپ قارىلىۋاتىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئىمكانىيەتكە قاراپ مەلۇم مىقداردا بېلىق گۆشى يەپ بەرسىمۇ، يۇقىرىقىدەك ئۇنۇم بېرىدۇ.

۷) چاچقا مۇناسىۋەتلىك يېمەكلىكلەر

نورمال ئادەملەردە ئادەتتە 110 مىڭدىن 120 مىڭ ئەتچە چاچ بولىدۇ. ئادەتتە كۈنىگە 50 - 60 تال چاچ چۈشۈپ تۇرىدۇ. ئەينى ۋاقىتتا يەنە يېڭىدىن ئۆسۈپ تۇرىدۇ. چاچنىڭ ئۆسۈشى ۋە چۈشۈشى، يۇمران ياكى يىرىك بولۇشى، بالدۇر ئاقىرىپ كېتىشى ياكى ئاقارماسلىقى، شۇ كىشىنىڭ بەدەن ئالاھىدىلىكى، مىنېرال

تۇغما خۇسۇسىيەتلىك بەزى كېسەللىكلىرى، ھاۋا كىلىماتى قاتارلىق ئامىللارغا مۇناسىۋەتلىك بولغاندىن تاشقىرى، يەنە ئۇزۇقلىنىش بىلەنمۇ زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. كۆندىلىك يېمەك - ئىچمىكىدە ۋىتامىنلارنىڭ يېتىشمەسلىكى، ھەرخىل جىددىي ۋە ئاستا خاراكتېرلىك زەھەرلىنىشلەر ھاراقنى كۆپ ئىچىش، تەركىبىدە ئېغىر مېتال تۇزلىرىنى تۇتقان بەزى دورا ۋە يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلارمۇ چاچنىڭ چۈشۈشى ۋە ئاقىرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆندىلىك ئۇزۇقلىنىش تەرتىپسىز ۋە قالايمىقان بولسا، بەدەنگە كېرەكلىك ئاقسىل، ۋىتامىن B_1 ۋە يېد يېتىشمىسە چاچ چۈشۈشكە ۋە ئاقىرىشقا باشلايدۇ. ئۇزۇقلۇق يېتىشمەي، نېرۋىلار چارچاپ، چاچ شارچىسىنى تەمىنلەيدىغان قان تومۇر ۋە نېرۋىلارنىڭ پائالىيىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرىغاندىمۇ پىگمېنت ئىشلەيدىغان ھۈجەيرىلەرنىڭ پىگمېنت ئىشلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ چاچ ئاقىرىدۇ. ئۇزۇقلىنىش ئۇزاققىچە ياخشى بولماي، ھەزىم قىلىش ناچارلاشقان، قان ئازلىق ۋە باشقا يۇقۇملۇق كېسەللەرگە گىرىپتار بولۇپ قالغاندىمۇ چاچقا بالدۇر ئاق كىرىپ كېتىدۇ. ھاراق ئىچىش ۋە زەھەرلىنىش چېكىمىلىكلەرنى چېكىشمۇ ئادەم بەدىنىدىكى تۆت خىلىتنىڭ تەڭپۇڭلۇقىغا تەسىر يەتكۈزۈپ، ماددا ئالمىشىشنى قالايمىقانلاشتۇرىدۇ. نەتىجىدە بەدەندىكى تەبىئىي ھارارەت كېمىيىپ، چاچ ئاقىرىشقا باشلايدۇ.

بۇنى داۋالاش ئۈچۈن ئادەتتە تەركىبىدە يود، ۋىتامىن B_1 كۆپ بولغان يېمەكلىكلەرنى، جۈملىدىن كەرەپشە،

خاسەك، موگۇ، خەيدەي قاتارلىقلارنى تاماقتا كۆپرەك ئىشلەتكەندىن سەرت، قارا كۈنجۈت، سىيادان، ياڭاق، قارا پۇرچاق، توخۇ يېنى قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يېگەندە، چاچقا ئاق كىرىشنىمك ئالدىنى ئالغىلى، ھەتتا كىرگەن ئاقنىمۇ قارايتقىلى بولىدۇ. سىيادانىنى ئىستېمال قىلىشتا نانغا سېپىپ يېگەندىن تاشقىرى، يېغ تارتىپ يېغىنى تۆت - بەش تامچىدىن چايغا تېمىتىپ ئىستېمال قىلىنسا، قارا كۈنجۈتتە قىيام تەييارلاپ ياكى كۈنجۈتنى قورۇپ سوقۇپ تالقانلاپ چاي بىلەن بىر- ئىككى قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قارا تېرىخۇ يېغىدا سەي قورۇپ يېيىسە، ياڭاق، قارا كۈنجۈت ۋە قارا شېكەرلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قارا شېكەرنى قىيام قىلىپ، ئۈستىگە ياڭاق بىلەن كۈنجۈتنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئاق شېكەر قىيامىنى ئۈستىگە قۇيۇپ، ئارىلاشما ياڭاق ھالۋىسى تەييارلاپ داۋاملىق ئىستېمال قىلسا تەبىئىي ھارارەتنى قۇۋۋەتلەش ئارقىلىق چاچ قارايتقىلى بولىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا مەخسۇس دورا يېيىمۇ بولىدۇ.

10) پارچە - پۇرات نەرسە يېيىشنىڭ پايدىسى ۋە زىيىنى

بالىلارنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك پارچە - پۇرات نەرسە يەيدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، بالىلارنىڭ ئاشقازىنىنىڭ سىغىمچانلىقى كىچىك بولغانلىقتىن، يېگەن نەرسىلەرنىڭ كۆپ قىسمىنى چاپسانلا ھەزىم قىلىپ بولىدۇ. ئادەتتە ئۈچ

ۋاخلىق تاماق بۇلارنىڭ ئېھتىياجىنى قامدىيالمايدۇ.
بۇ مەزگىلدە يەنە بالىلارنىڭ تىلى ئۈستىدىكى تەم سەزگۈچى نۇقتىلار بىرقەدەر تەرەققىي قىلغان بولۇپ، تاتلىق ۋە چۈچۈمەل نەرسىلەرنىڭ تەسىر قىلىشىنى تەلەپ قىلىدۇ، شۇڭا، ئۇلارغا قۇشۇمچە پىچىنە - پەرەنىڭ ۋە مېۋە - چېۋە بەرگەندىن تاشقىرى، يەنە مۇرابا ۋە مېۋە قاقلىرىنىمۇ ئاندا - ساندا يېگۈزۈپ تۇرۇش كېرەك.
ياش ۋە ئۆسمۈر قىزلارمۇ پارچە - پۇرات نەرسىلەر-نى يېيىشكە ئامراق كېلىدۇ. بۇ ھادىسىنىڭ شەكىللىنىشىدە كۆپ خىل سەۋەبلەر بار. ئىزئىزولۇگىيىلىك جەھەتتىن ئېلىپ ئېيتقاندا، ئايالالارنىڭ ئاشقازىنىنىڭ سىغىمچانلىقى ئەرلەرنىڭكىدىن كىچىك بولىدۇ. ھەر ۋاخلىق يەيدىغان تامىقى بىرقەدەر ئاز، شۇڭا، كېيىنكى ۋاخلىق تاماق ۋاقتى بولغۇچە ئۇلارنىڭ قورسىقى ئېچىپ كېتىپ، ئانچە-مۇنچە قاتتىق - قۇرۇق نەرسىلەر ياكى پارچە - پۇرات يېيىمەكلىكلەر بىلەن قورساق ئاچلىقىنى باسقۇسى كېلىدۇ.
ھەيزى ياش قىزلارنىڭ ئىزئىزولۇگىيىلىك ئالاھىدىلىكى. ھەر قېتىملىق ھەيزنىڭ ئالدى - كەينىدە ئۇلار دائىم مىجەزنىڭ يوقلۇقىنى ۋە ئىشتىھاسىنىڭ ياخشى ئەمەسلىكىنى ھېس قىلىدۇ. بۇ چاغدا ئۇلارنىڭ غىدىقلىشى بىرقەدەر كۈچلۈكرەك بولغان چۈچۈمەل ياكى تاتلىقراق نەرسىلەرنى يېيىشنى خالاپ قېلىشى پۈتۈنلەي نورمال ھادىسە.
پارچە - پۇرات يېيىمەكلىكلەر ھەققەتەنمۇ بىزنىڭ تۇرمۇشىمىزنىڭ مەزمۇنلىرىنى ياخشىلايدۇ ۋە بېيىتىدۇ.

ئۈچ ۋاخلىق ئاساسلىق تاماقتا يېتىشمىگەنلەرنى تولۇقلاش، ئىككى ۋاخلىق تاماق ئارىلىقىدىكى قورساق ئاچلىقىنى ھەل قىلىش ھەمدە ئىشتىھانى ئېچىپ، ئۈچ ۋاخلىق تاماق تەركىبىدە تولۇق بولمىغان ئوزۇقلۇقلارنى تولۇقلاپ بېرىش قاتارلىق ئىشلار چوڭلارنىڭ بالىلارغا قىلىدىغان غەمخورلۇقىنىڭ بىر خىل ئىپادىسىدۇر. بۇنىڭ بىلەن ياش - ئۆسمۈر قىزلارنىڭ فىزىئولوگىيىلىك ئېھتىياجىمۇ قامدىلىدۇ. دېمەك، پارچە - پۈرات نەرسىلەرنى يېيىشنى پەقەت زىيىنسىلا بار، پايدىسى يوق دەپ قاراشقا بولمايدۇ. لېكىن، پارچە - پۈرات نەرسىلەرنى ھەددىدىن زىيادە يېيىش بەدەن ئۈچۈن زىيانلىق. دەسلەن، كۈن بويى پارچە - پۈرات نەرسىلەرنى يەپ يۈرىدىغان كىشىلەر تاماقنى ئاز يەيدۇ. ھەتتا ئۇلارنىڭ ئىشتىھاسى تارتىلىپ كېتىپ، نەتىجىدە ئاساسلىق تاماق بىلەن پارچە - پۈرات نەرسىلەرنىڭ ئورنى ئالمىشىپ قالىدىغان، بەدەنگە كېرەكلىك ئوزۇقلۇقلار يېتىشمەيدىغان، چىرايى سارغىيىپ، ئورۇقلاپ كېتىدىغان ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ.

پارچە - پۈرات نەرسىلەرنى يېيىشكە چەك قويۇش بەكمۇ مۇھىم. مۇۋاپىق مىقداردا پارچە - پۈرات نەرسىلەرنى يەپ تۇرۇشمۇ كېرەك. لېكىن كۈن بويى ئېغىزنى بوش قويماي پارچە - پۈرات نەرسىلەرنى يەپ تۇرۇش ئەكسىچە نەتىجىلەرنى بېرىدۇ.

§2. نورمال ئۇزۇقلىنىش

نورمال ئۇزۇقلىنىش دېگەنلىك، ئۇزۇقلىنىشتا ئىلمىيلىق بولۇشى لازىملىقىغا قارىتىلغان. نورمال ئۇزۇقلىنىش ئۇزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ بەدەنگە تولۇق سۈمۈرۈلۈشىدە ۋە ئونىڭ ئورگانىزم ئىچىدىكى رولىنىڭ تولۇق جارى قىلىشىدا، سالامەتلىكنى ساقلاش، مېھنەت قابىلىيىتىنى ئاشۇرۇش ۋە ئۆسۈۋاتقان بەدەننىڭ نورمال تەرەققىي قىلىشىدا ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئادەم يېتەرلىك مىقداردا ئوزۇقلانمىسا ياكى ئوزۇقلۇق تەركىبى بەك كۆچسىز بولسا، ئوزۇن مۇددەت ئاچلىق ياكى يېرىم ئاچلىق هالىتىدە ياشىسا چوڭ كىشىلەر ئورۇقلايدۇ، بالىلارنىڭ ئورگانىزمى تولۇق راۋاجلىنالمايدۇ. تولۇق ئوزۇقلانغاندىمۇ ئەگەر تاماق تەركىبى مۇۋاپىق بولمىسا كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. مەلۇم بىر خىل تاماقنى ياقتۇرۇپ كۆپ يەپ، باشقا بىر خىل تاماق، كۆكتات ياكى مېۋىنى مۇتلەق يېمەيدىغان كىشىلەرنىڭ بەدىنىدە شۇ خىل يېمەكلىك تەركىبىدە كۆپ بولغان ۋىتامىنلار ۋە مىنېرال ماددىلارنىڭ يېتىشمەسلىكى ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق كىشىلەر تاماقنى كۆپ يېگەندە، ئويۇپ يېگەندەك قىلغىنىي بىلەن يېگەن تامىقى ئورگانىزمىنىڭ ئېھتىياجىنى قامدىيالمايدۇ ـ دە، يەنىلا ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ. ئاشقازان،

ئۇچەي يوللىرىدا ياكى جىگەردە كېسىلى بار كىشىلەر ئەگەر ئاساسىي كېسەللىكىنى داۋالاپ ساقايتمايدىغان بولسا، يېگەن تامىقى ھەر قانچە قۇۋۋەتلىك بولغانىدىمۇ ئۇنىڭ قۇۋۋىتى بەدەنگە قىسمەن ياكى تامامەن سۈمۈرۈلمەي، ئوڑگانسېرى كۆزگە كېلىدىغان كېسەللىك بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، نورمال ئوزۇقلۇقنى قوبۇل قىلالمىغانلىقى سەۋەبىدىن، ئورۇقلۇق ۋە ئاجىزلىق كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

تاماقنى ۋاقىتسىز ۋە بەك كۆپ يېگەندە، ئاشقازان، ئۇچەيلەرنىڭ يۈكى ئېغىرلاپ كېتىپ تاماقنى تولۇق ھەزىم قىلىپ بولالماي، ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىمۇ بەدەندىن چىقىرىپ تاشلايدۇ. بۇنداق ھالەتتىمۇ بەدەندە كېسەللىك ئۆزگىرىشى كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، ھەر خىل ناتوغرا ئوزۇقلىنىش ئادەتلىرىمۇ سالامەتلىككە چوڭ زىيان يەتكۈزىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، نورمال ئوزۇقلىنىش كېسەللىك لەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، تەن ساغلاملىقنى ساقلاش، ئەقلىي كۈچنى ساقلاش، ھەتتا كەلگۈسى ئەۋلادلارنىڭ سۈپىتىنى ياخشىلاشتا سەل قارىغىلى بولمايدىغان مۇھىم مەسىلە.

1) ساغلام كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلىنىشى

ساغلام كىشىلەرنىڭ كۈندىلىك ئوزۇقلۇقىدا، ئۇن ۋە گۈرۈچ، ئۇلاردىن قالسا سەي ـ كۆكتات، يېغ ۋە گۆش ئاساسىي سالماقنى ئىگىلەيدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە ھەممىدىن كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغىنى ئۇن ۋە گۈرۈچ. ئۇن بىلەن گۈرۈچنىڭ ئاساسىي تەركىبى قەنت بولغاچقا، بەدەنىنىڭ ئېھتىياجلىق قۇۋۋىتىمۇ ئۇن بىلەن گۈرۈچنى ئاساسىي

مەنبە قىلىغان ھالدا كېلىدۇ. لېكىن، ئۇن ۋە گۈرۈچتىە ئاقسىل ماددىسى كەمرەك بولىدۇ، شۇڭا، ئۇن ۋە گۈرۈچكىلا تايىنىۋالغاندا. بەدەنگە لازىملىق ئاقسىل مىقدارىي تولۇق لانمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، تۇخۇم، سۈت، گۆش ۋە پۇرچاق تېپىدىكى يېمەكلىكلەرنىمۇ قوشۇپ يېيىش بىلەن ئاقسىل مىقدارىنىمۇ تەڭپۇڭلاشتۇرۇشقا تىرىشا كېلىدۇ. لېكىن، كۈندىلىك ئىستېمال قىلىدىغان يېمەكلىكلەرنى قېلىپلاشتۇرۇپ قويۇشقا ھەرگىزمۇ بولمايدۇ. يېمەكلىك ماددىلىرىنىڭ تۈرى ھەر خىل، مىقدارى ھەر خىل بولغاندا (ھەر خىل ئوزۇقلۇقلارنى ھۆۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلغان ۋاقىتلار)، ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ يېتەرسىزلىكلىرىنى تولدۇرغىلى ۋە ئاقسىلدىن پايدىلىنىش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ. دەسلەن، بىر كۈندە ئۈچ ۋاخ تاماقتا، ئەتىگەندە قوناق، چۈشتە پۇرچاق، كەچتە بۇغداي ئۇنلىرىنى يېگەنگە قارىغاندا، بىرلا ۋاقىتتا ئاشۇ ئۈچ خىل يېمەكلىكنى ئاز - ئازدىن ئارىلاشتۇرۇپ يېگەنىنىڭ ئۈنۈمى چوڭ بولىدۇ. بۇ خىل خۇسۇسىيەت ئاقسىللارنىڭ ئۆزئارا تولۇقلاش رولى دەپ ئاتىلىدۇ. دېمەك، بىر ۋاخلىق تاماقتا يېمەكلىكنىڭ خىللىرى قانچە كۆپ بولسا شۇنچە ياخشى بولىدۇ. ئاقسىلنى تولۇقلاشتا پۇرچاقنىڭ رولى بەكمۇ چوڭ. پۇرچاقتىكى ئاقسىلنىڭ مىقدارى كۆپ، سۈپىتىمۇ ياخشى بولغاچقا، بىزنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا مۇۋاپىق پايدىلانساق رولى بەك چوڭ بولىدۇ. مەسىلەن، بىر جىڭ بۇغداي ئۇنىدا 49.5 گرام ئاقسىل بولىدۇ. ئەگەر كۈنىگە بىر جىڭ بۇغداي ئۇنى ئىستېمال

قىلىدىغان ئادەم كۈندە 100 گرام پۇرچاق قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، پۇرچاقتا 36 گرام ئاقسىل بولغاچقا، ئىككىسى قوشۇلۇپ 85.5 گرام ئاقسىل بولىدۇ. گۆش ۋە تۇخۇم يېمەيدىغان بىر كۈنلۈك ئېھتىياجلىق ئاقسىل مىقدارى شۇنىڭ بىلەنلا تولۇقلىنىدۇ. بۇرۇندىن تارتىپ خەلقىمىزدە قوناق تامىقىغا ماش سالىدىغان ئادەت مانا شۇنداق ئىلمىي ئاساسقا ئىگە، شۇڭا، ھەر خىل ئۇن ۋە گۈرۈچ تامىقىغا مۇۋاپىق مىقداردا پۇرچاق ۋە ماش قوشۇپ ئىستېمال قىلىشنىڭ پايدىسى چوڭ.

ئۇندىن قالسا ئۇچ ۋاخلىق تاماقنىڭ مىقدارىمۇ مۇھىم ئورۇن تۇتىدۇ. چەت ئەل ئوزۇقلۇقشۇناسلىرى ئوخشاش مىقدار، ئوخشاش كالورىيە بولۇش شەرتى ئاستىدا بىر توپ كىشىلەرگە كۈنىگە ئىككى ۋاخ، بىر توپ كىشىلەرگە شۇ تاماقنى بەش قېتىمغا بۆلۈپ بېرىپ ئوزۇقلاندۇرغاندا، ئىككى ۋاخ تاماق يېگەن كىشىلەرنىڭ يۈرەك، قان تومۇر كېسەللىرىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى يۇقىرى چىققان. بىزنىڭ ھازىرقى كۈندىلىك خىزمەت ۋە كۈنتەرتىپسىزلىكنىڭ ئېھتىياجى ئۇقتىسىدىن ئالغاندا، كۈنىگە بەش ۋاخ ئوزۇقلىنىش ئىمكانىيىتى كەڭ ئەمەس. كۆپ قىسىم كىشىلەر ئۇچ ۋاخ تاماق يېيىشكە ئادەتلەنگەن. ئەمما، ئاشۇ ئۇچ ۋاخ تاماقنىڭ ئورۇنلاشتۇرۇلۇشى ھەر كىممىڭ ئائىلە ئادىتىگە قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ. سالامەتلىك ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ ئېھتىياجى ئۇچۇن، ئۇچ ۋاخ تاماقنى «ئەتىگەنده ياخشى يېيىش، چۈشتە تويغۇچە يېيىش، كەچتە ئازراق يېيىش» قائىدىسى بويىچە

بىر كۈنلۈك ئوزۇقلۇق مىقدارىنى ئەتىگەنده 30%، چۈشته 40%، كەچته 30% بويىچه ئورۇنلاشتۇرغان ئەڭ مۇۋاپىق. بەزى كىشىلەر خىزمەتكە ئالدىراپ ئەتىگەنلىك تاماقنى يېمەيدۇ ياكى ئاز يەيدۇ. بەزىلەر ئەتىگەنده ياكى چۈشته ئاز - تولىلا غىزالىنىپ قويۇپ، كەچته بولۇشچه تاماق يەيدۇ. بۇنداق ئادەتلەرنىڭ ھەممىسى سالامەتلىككە ئېغىر دەرىجىده زىيانلىق. ئەڭگىيە ئالىملىرى ئۆتتە تاشقى پەيدا بولۇش كېسەللىكىنىڭ ئەتىگەنلىك تاماقنى يېمەسلىك بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى بايقىغان. چۈنكى، ئالدىنقى كۈنلۈك كەچلىك تاماق بىلەن ئىككىنچى كۈنىدىكى ئەتىگەنلىك تاماقنىڭ ئارىلىقىدا ئادەتته 12 - 14 سائەت ۋاقىت ئۆتىدۇ. بۇ چاغدا ئاشقازاندا ھېچنېمە قالمىغان، پۈتۈن ئورگانىزم ئوزۇقلۇققا جىددىي ئېھتىياج لىق ھالدا تۇرغان بولىدۇ. بەزى كىشىلەرنىڭ تاماز يېگۈسى كەلمىگەندەك قىلغىنى قورساقنىڭ تۇقلۇقىدىن ئەمەس. بۇ چاغدا قورساق جىددىي ئاچ ھالەتته تۇرىدۇ. قورساقنىڭ بۇنداق ئاچ ۋاقتى ئۇزىراپ كەتسە، ئاجرىلىپ چىقىدىغان ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ مىقدارى ئازىيىپ كېتىدۇ. ھەتتا تەركىبىدىكى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. لېكىن، ئۆت سۇيۇقلۇقى تەركىبىدىكى خولېستىرولنىڭ مىقدارى ئۆزگەرمەيدۇ. بۇنىڭ نەتىجىسىده بىر خىل يۇقىرى خولېستىرولغا ئۆت سۇيۇقلۇقى ھاسىل بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر قورساقنىڭ ئاچ تۇرىدىغان ۋاقتى بەك ئۇزۇن

داۋاملىشىۋەرسە، ئۆت سۈيۇقلۇقىدىكى خولېسترول تۈيۇنۈپ، ئۆت ئىچىدە تىنىپ خولېسترول تېشىنى پەيدا قىلىپ قويىدۇ، شۇڭا، ئەتىگەنلىك تاماقنى يېمەسلىكتەك يامان ئادەتنى چوقۇم ئۆزگەرتىش كېرەك.

ئەتىگەنلىك تاماق مۇمكىنقەدەر قۇۋۋەتلىكرەك، ياغلىقراق ۋە ئاقسىل مىقدارى يۇقىرىراق بولغىنى مۇۋاپىق. ئاقسىلغا باي بولغان ئەتىگەنلىك تاماق، ئادەمنىڭ خىزمەت قابىلىيىتىنىڭ يۇقىرى ئۈنۈمدارلىقىنى ئۇزۇن مۇددەت ساقلايدۇ. ئەگەر ئەتىگەنلىك تاماق ئاز ۋە قۇۋۋەتسىز يېيىلسە قالسا، شۇ كۈنى ئادەمنىڭ روھىي ھالىتى نورمال بولماي، خىزمەت ئۈنۈمى تۆۋەنلەيدۇ. بىر كېچە تاماق يېمىگەنىنىڭ ئۈستىگە يەنە ئەتىگەندە تاماق يېمىسە ياكى ئاز يېسە، ئادەمنىڭ مېڭە ھۈجەيرىلىرى يېتەرلىك گلۇكوزا بىلەن تەمىنلىنەلمەي، ۋاقىت ئۇزارغانسېرى ئادەم قۇۋۋەتسىزلىنىپ چارچايدۇ، بېشى ئايلىنىدۇ. مېڭىسى چىڭقىلىپ روھىي ھالىتى ياخشى بولماي، ئاخىردا كۆڭۈل ئايىنىپ قۇسۇش ۋە ئايلىنىپ كېتىش ھادىسىسى كۆرۈلىدۇ. بۇنداق بولغاندا، تولۇق غەيرەت بىلەن ئۆگەنگىلى ۋە ئىشلىگىلى بولمايدۇ. بەزىلەر ئەتىگەنلىك تاماقنى ياخشىراق يېيىش ئۈچۈن، كەچلىك تاماقنى ئازراق يېيىشنى تەشەببۇس قىلىدۇ. بۇنى سىناپ كۆرۈشكە بولىدۇ. تۆۋەندىكى جەدۋەلدە ساغلام كىشىلەرنىڭ بىر كۈنلۈك ئوزۇقلۇقتىكى ئېھتىياج مىقدارى كۆرسىتىلدى:

تۈرى	ئەمگەك ئەھوالى	ئېھتىياجلىق قۇۋۋەت	ئېھتىياجلىق ئاقسىل
چوڭ ئەرلەر (بەدەن ئېغىرلىقى 60 كىلوگرام)	يەڭگىل جىسمانىي ئەمگەك قىلغاندا	2.600 كىلو كالورىيە	80
	ئوتتۇرا ھال جىسمانىي ئەمگەك قىلغاندا	3.000 كىلو كالورىيە	80
	ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلغاندا	3.500 كىلو كالورىيە	80
	ئىنتايىن ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلغاندا	4.200 كىلو كالورىيە	80
چوڭ ئاياللار (بەدەن ئېغىرلىقى 50 كىلوگرام)	يەڭگىل جىسمانىي ئەمگەك قىلغاندا	2.300 كىلو كالورىيە	80
	ئوتتۇرا ھال جىسمانىي ئەمگەك قىلغاندا	2.800 كىلو كالورىيە	80
	ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلغاندا	3.500 كىلو كالورىيە	80
	ھامىلدارلىق مەزگىلىدە	400 قوشۇلىدۇ	90
	بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە	1.000 قوشۇلىدۇ	100
ئوغۇل ئۆسمۈرلەر (42 - 55 كىلوگرام)	16 - 19 ياش	3.000 كىلو كالورىيە	100
	13 - 16 ياش	2.600 كىلو كالورىيە	80
قىز ئۆسمۈرلەر (40 - 50 كىلوگرام)	16 - 19 ياش	2.700 كىلو كالورىيە	90
	13 - 19 ياش	2.500 كىلو كالورىيە	80

2) هاسلىدار ۋە بالا ئېمىتىۋاتقان ئاياللارنىڭ ئوزۇقلىنىشى

يۇقىرىقى جەدۋەلدىنمۇ كۆرۈۋېلىش مۇمكىنكى، ئاياللار هامىلدار بولغاندا ۋە بالا ئېمىتىۋاتقان مەزگىلدە بەدىنىگە كېرەكلىك بولىدىغان قۇۋۋەت ۋە ئاقسىل مىقدارى ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىدىغان ئەرلەردىنمۇ يۇقىرى بولىدۇ. چۈنكى، بوۋاقنىڭ تېنىگە كېرەكلىك بولىدىغان بارلىق قۇۋۋەتنى ئانىنىڭ ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇق ماددىلىرىدىن كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئىلمىي يوسۇندا، ئۆلچەم بويىچە تولۇق ئوزۇقلىنىشى كېرەك. بەزى ئاياللار هامىلدار ۋاقتىدا «قورسىقىم تويسىلا بولدى» دەپ قاراپ، ئوزۇقلۇقنىڭ تەركىبى ۋە سۈپىتىگە دىققەت قىلمايدۇ. لېكىن، تۇغۇتتىن كېيىن ياخشى ئوزۇقلىنىدۇ. تىببىي نۇقتىئىنەزەردىن قارىغاندا، بۇنداق قىلىش توغرا ئەمەس.

ئىنسانىڭ ئۆمرىدە هېچنىمىڭ تەرەققىي قىلىشى تۆرەلمە ۋاقتىدىلا باشلىنىدۇ ۋە تۆرەلمە ۋاقتىدىلا ئىككى قېتىم تولۇقلىنىدۇ: بىرىنچى قېتىملىق تولۇقلىنىش تۆرەلمىنىڭ ئۈچ - تۆت ئايلىق چېغىدىلا باشلىنىدۇ؛ ئىككىنچى قېتىملىق تولۇقلىنىش 7 - ئىيىدىن 9 - ئىيىغىچە بولىدۇ. بالا تۇغۇلغان ۋاقتىدا بالىنىڭ چوڭ هېچە نېرۋا مولېكۇلىلىرىنىڭ سانى چوڭلارنىڭ هېچە، نېرۋا مولېكۇلا سانىغا يېقىنلىشىدۇ. بالا بىر - ئىككى ياشقا كىرگۈچە هېچە

مولېكۇلا سانى تۇراقلىق بولۇپ كۆپەيمەيدۇ. ھاسلىدارلىق مەزگىلدە ئۇزۇقلۇق تەركىبىگە دىققەت قىلمىغاندا، ئاقسىل يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن تۆرەلمىگەن مېڭە مولېكۇلا سانى ئازىيىپ كېتىدۇ. تۆرەلمىگە ئۇزۇقلۇق يېتىشمىگەنلىكى سەۋەبىدىن بالا كىچىك ۋە ئاجىز تۇغۇلىدۇ. زېھنىي قابىلىيىتىمۇ تۆۋەن بولىدۇ.

ئانىلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئۇزۇقلۇقنىڭ نورمال بولماسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن ھەر خىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ ئاساسەن بەدەننىڭ ئاجىزلىقى تەرەپلىرىدىكى كېسەللىكلەردە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن، قان ئازلىق، قان بېسىم ئۆرلەپ كېتىش، بەزىلەردە پۈتۈن بەدىنى ئىششىپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ، شۇڭا، ئايالار ھامىلدار بولۇپ، 3 - ئېيىدىن تارتىپلا ئۇزۇقلىنىشقا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىشى لازىم. ھامىلدار ئايالارنىڭ بەدىنىنىڭ كۈندىلىك ئاقسىل سەرپە ياتى ئادەتتىكى ئايالاردىن 15 - 20 گرام ئەتراپىدا ئارتۇق بولغاچقا، تەركىبىدە ئاقسىل كۆپرەك بولغان گۆش، تۇخۇم، سۈت، پۇرچاق قاتارلىق ئۇزۇقلۇق مەھسۇلاتلىرىنى كۆپرەك، لېكىن مۇۋاپىق تەڭشەپ ۋە سىڭىشلىك قىلىپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىشى لازىم. ھەرخىل مېۋىلەرنىمۇ ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش لازىم.

بالا تۇغۇلغاندىن كېيىن بولسا، ئادەتتىكىدەك كىرەك ئۇزۇقلانمىسىغا بولىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىنلا بەك ياخشى ئۇزۇقلىنىپ كەتسە ئۇ ئايلا ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ قالىدۇ. بۇ مەزگىلدە ئايالارنىڭ ھەرىكىتى ئاز بولىدىغانلىقتىن، ئاسانلا

سەمەرىپ كېتمدۇ. ئورنىدىن تۇرغاندىن كېيىن ھەربىر كەتنىڭ كۆپىيىشى ۋە بوۋاقنىڭ تەدرىجىي چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، ئۇزۇقلۇقنى ياخشىلىسا بولىدۇ.

ھامىلدار ئاياللار ئۇزۇقلۇقنى ياخشىلىغاندا، ئاقسىل مىقدارىنى ياخشىلاش بىلەنلا قالماي، يېغ مىقدارىنى تولۇقلاشقىمۇ ئېتىبار بېرىشى لازىم. ھامىلدار ئاياللار مۇۋاپىق مىقداردا ياغ بىلەن ئۇزۇقلانغاندا، ھەرخىل ياغدا ئېرىيدىغان ۋىتامىنلارنىڭ تۆۋەنلىمىنىڭ بەدىنىگە سىڭىشىگە پايدىسى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، بۇۋاقلاردا بولىدىغان ھۆل تەمرەتكە كېسىلى ھامىلدار ئاياللارنىڭ يېتەرلىك ياغ بىلەن ئۇزۇقلانمىغانلىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بالا تۇغۇلغاندىن كېيىنمۇ ئاياللار ئۆسۈملۈك ياغلىرىنى مۇۋاپىق تۇردە ئىستېمال قىلىپ بېرىشى كېرەك. شۇنىڭدىلا ئۆزىنىڭ ۋە بۇۋاقنىڭ سالامەتلىكىگە ئوبدان كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى ئۇزۇقلىنىشتا مىنېرال ماددىلارنىڭ رولىنىمۇ سەل قاراشقا بولمايدۇ. ھامىلدار ۋاقتىدا بەزى مىنېرال ماددىلار كەم بولسا ئاياللارنىڭ تۇغۇتى تەسلىشىدۇ. بۇ جەھەتتە سىنكنىڭ رولى بەكمۇ گەۋدىلىك. سىنكنىڭ ھامىلدار ئاياللارنىڭ بەدىنىدىكى رولىغا ھەرگىزمۇ سەل قارىغىلى بولمايدۇ. چاشقان ئۇستىدىكى سىناقتا سىنك ماددىسى كۆپرەك بېمەكلىك بىلەن بېقىلغان چاشقانلارنىڭ تۇغۇتى ئاسان بولغان، ئەكسىچە بولغاندا قېيىن تۇغۇت كېلىپ چىققان.

ھامىلدار ئاياللارغا كېرەكلىك سىنك مىقدارى ئادەتتىكى كىشىلەرنىڭ ئېھتىياجىدىن يۇقىرى بولغاچقا، ھامىلدار ئاياللار تۇغۇتى يېقىنلاشقان، مەزگىلدە

ئورۇق گۆش، بېلىق گۆشى، ياڭاق، ئاپتاپىپەرەس مېغىزى، قېغۇن ـ تاۋۇز ئۇرۇقلىرى قاتارلىق تەركىبىدە سىنىك مىقدارى مول-راق بولغان يېمەكلىكلەر بىلەن كۆپرەك ئوزۇقلىنىشى لازىم. زۆرۈر تېپىلغاندا، سىنىك توزلىرىنى ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ.

ئېمىۋاتقان بالىلاردا كۆرۈلىدىغان ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك كېسىلى كۆپىنچە ئانىلارنىڭ ئىلمىي يوسۇندا ئوزۇقلانماسلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ، شۇڭا، بالا ئېمىتىۋاتقان ئايالىلار ئوزۇقلۇقنىڭ كۆپ خىل، ھەر تەرەپلىمە بولۇشلىرىغا دىققەت قىلىشى لازىم. سەي ـ كۆكتات، ماش ـ پۇرچاق قاتارلىقلار ئاساسىي ئاشلىق ماددىلىرىغا قوشۇمچە قىلىنىپ ئىستېمال قىلىنىشى، ئانىنىڭ تېنىدە ۋىتامىن يېتىشمەسلىك كېسىلى يۈز بېرىپ قېلىشنىڭ ئالدى ئېلىنىشى كېرەك.

3) بوۋاقلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى

بوۋاق تۇغۇلغاندىن كېيىنلا ئوزۇقلۇققا ئېھتىياجلىق بولىدۇ. دەسلەپكى بىر ـ ئىككى ئاي ئىچىدە بوۋاق پەقەت ئانا سۈتى بىلەنلا بېقىلسا بولۇۋېرىدۇ. بوۋاقنىڭ بارا ـ بارا چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئۇنىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىمۇ ئېشىپ بارىدۇ.

بوۋاق ئۇچۇن ئەڭ مۇۋاپىق ئوزۇقلۇق ئانا سۈتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئانا سۈتى ھەم ئوزۇقلۇق تەركىبى يۇقىرى، ھەم ئاسان ھەزىم بولىدىغان بىردىنبىر ئەڭ مۇۋاپىق ئوزۇقلۇق. تۆۋەندە ھەر خىل سۈتلەرنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبىنى كۆرۈپ باقايلى:

هەر 100 گرام سۈت ئىچىدە

سۈت ئىسمى	ئاقسىل (گرام)	ياغ (گرام)	قەنت (گرام)	قۇۋۇتى (كىلو كالـ لورىيە)	كالتسي	فوسـ فور	تۆمۈر	ۋىتامىن A (بىرـ لىك)	ۋىتامىن B_1 (مىلـ لىگرام)	ۋىتامىن B_2 (مىلـ لىگرام)	ۋىتامىن pp (مىلـ لىگرام)	ۋىتامىن C (مىلـ لىگرام)
ئادەم سۈتى	1.5	3.7	6.4	65	34	15	0.1	250	0.01	0.04	0.1	6
كالا سۈتى	3.1	3.5	6	67	120	90	0.1	140	0.04	0.13	0.2	1
قوي سۈتى	3.8	4.1	5	71	140	106	0.1	80	0.05	0.13	0.3	1

كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئانا سۈتى تەركىبىدىكى ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلىرىـ نىڭ تەركىبى ئەڭ مۇۋاپىق نىسبەتتە تەقسىم قىلىنغان. ئانا سۈتى تەركىبىدىكى ئاقسىلـ نىڭ ئۈچتىن ئىككى قىسمىنى ئاسان ھەزىم بولىدىغان سۈت ئاقسىلى تەشكىل قىلىدۇ. ۋەھالـ لەنكى، كالا سۈتىدە بۇ خىل تەركىب پەقەت بەشتىن بىر قىسمىنى تەشكىل قىلىدۇ. ئانا

سۈتى تەركىبىدىكى ياغمۇ ئوخشاي ھەزىم بولىدىغان، ئوخشاي سۈمۈرۈلىدىغان ياغ شارچىلىرىغا ئىگە بولغان ياغ بولۇپ، باشقا مىنېرال ماددىلارنىڭمۇ تەركىبىي مول ۋە سۈپەتلى ياخشى.

ئانا سۈتىنىڭ يەنە بىرخىل ئارتۇقچىلىقى شۇكى، ئۇنىڭدا ھەر خىل باكتېرىيىلەر مەۋجۇت ئەمەس، ئەكسىچە، ھەرخىل كېسەللىكلەردىن مۇداپىئە كۈرگۈچى ئىممۇنىتېتلىق ماددىلار بار بولۇپ، بالىلارنىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ، شۇڭا، ئانا سۈتىنى ئەمگەن بالا ئاسان كېسەل بولمايدۇ. كېسەل بولسىمۇ ئاسان ساقىيىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئانا سۈتىنىڭ ئىسسىق - سوغۇقلۇقى ئەڭ مۇۋاپىق تەڭشەلگەن بولۇپ، بۇلغىنىپ قالىدىغان ئىشلارمۇ مەۋجۇت ئەمەس.

بۆۋاق تۇغۇلغان بىر - ئىككى ھەپتە ئىچىدە ئانا سۈتىدىن سۈيۈقراق ياغمۇ ئاز بولۇپ ئاسان ھەزىم بولىدىغان، بۆۋاقلارنىڭ ئېھتىياجىغا ماسلاشقان بولىدۇ. بۆۋاقنىڭ چۆچىشىغا ئەگىشىپ سۈتمۇ كۆپىيىدۇ ۋە قويۇلىدۇ. ئەمما، بالا ئون ئايلىق بولغاندا، بالىنىڭ ھەر خىل ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجى ئاشىدۇ. بۇ پەيتتە ئانا سۈتىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلار تەدرىجىي ئازايغان بولىدۇ، شۇڭا. ئالتە ئايلىقتىن تارتىپ بالىلارنى مۇۋاپىق قوشۇمچە ئوزۇقلۇقلار بىلەن بېقىپ ئېھتىياجىنى قاندۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ.

بۆۋاقلار تۆت - بەش ئايلىق بولغۇچە سۈتكىسىغا ئالتە - يەتتە قېتىم، بۇنىڭدا كېچىسى بىرقېتىم ئېمىتىسە

بولىدۇ. تۆت ـ بەش ئايلىقتىن كېيىن بىر سۈتكىدا بەش قېتىم ئېمىتىسە بېرىلىدۇ. ھەر قېتىمدا 15 ـ 20 مىنۇت ئەتراپىدا ئېمىتىلسە مۇۋاپىق بېرىلىدۇ. بالا يىغلىدى دەپلا ئېمىتىۋېرىشنىڭ ھاجىتى يوق. لېكىن، ھەر ئىككى قېتىملىق ئېمىتىش ئارىلىقىدا بىر قېتىم سۈۋۈتۇلغان قاينىق سۇ ئېمىتىپ تۇرۇش كېرەك.

بوۋاق تەخمىنەن ئون ئايلىق بولغاندا، ئانىنىڭ سۈتى تەدرىجىي ئازىيىدۇ. بۇ چاغدا ئەمچەكتىن ئايرىسىمۇ بېرىلىدۇ. بەزى سۈتى كېمەيمىگەن ئايالىلار مۇۋاپىق ھالدا ئۇزۇنراق ئېمىتسىمۇ بولىدۇ.

بېۋاقلار بەش ـ ئالتە ئايلىق بېرلغاندىن تارتىپ بالىنى يەنە قېشۇمچە ئوزۇقلاندۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. بۇنداق چاغدا كۆپىنچە سۈت پاراشوكى، كالا سۈتى، بۇلماق، شويلا قاتارلىقلارنى بەرسە بولىدۇ. كالا سۈتى بەرگەندە، سۈتنى قاينىتقاندىن كېيىن 100 گرام سۈتكە يەتتە ـ سەككىز گرامچە شېكەر قوشۇش كېرەك. ئىككى قېتىملىق كالا سۈتى ئېمىتىش ئارىلىقىدا بىر قېتىم قاينىق سۇ ئېمىتىش كېرەك. سۈت پاراشوكى ئېمىتكەنىدە بىرقوشۇق سۈت پاراشوكىغا تۆت قوشۇق قاينىق سۇ قوشۇش لازىم. ئادەتتە ياغلىق سۈت پاراشوكىنى ئىشلەتسە بولىدۇ.

بالىلارغا قېشۇمچە يېمەكلىكلەرنى بېرىشنى بالدۇرراق باشلاشقىمۇ بولىدۇ. بۇنداق بولغاندا، بالىلارنىڭ تېنىدىكى كەم ئوزۇقلۇقلارنى تېزرەك تولۇقلاش، بالىنىڭ چاينىش ئىقتىدارىنى يېتىشتۇرۇش ۋە سۈتتىن ئايرىشنى تېزلەشتۈرۈشكە پايدىسى چوڭ بولىدۇ.

بوۋاقلارغا قۇشۇمچە ئوزۇقلۇق بېرىشتە:

بىر ئايلىق بولغاندا بىلەق يېغى، ئىككى ئايلىق بولغاندا كۆكتات شورپىلىرى، ئاپىلسىن سۇيى، ئۈچ ئايلىق بولغاندا بۇلماق، گۈرۈچ ئۇمىچى، تۆت ئايلىق بولغاندا سۈت، سۈت پاراشوكى، دۇملەپ پىشۇرغان تۇخۇم، بەش ئايلىقتا دۇملىگەن بىلىق گۆشى، سەككىز ئايلىق بۇلغاندا ھۆرنان (جىگىموما)، ياڭيۇ، يۇمشاق مېۋىلەر، ئون ئايلىقتا ئۇماچ، سۇيۇقئاش، قىيما قىلىنغان گۆش قاتارلىقلارنى بېرىشكە بولىدۇ. لېكىن قۇشۇمچە يېمەكلىكلەرنى بېرىشتە ئالدىرىماي، ئاۋۋال سۇيۇق، كېيىن يېرىم سۇيۇق يېمەكلىكلەرنى ئاز - ئازدىن كۆپەيتىپ بېرىش، بۇۋاق يېگىلى ئۇنىمىسا زورلىماسلىق، بىرنەچچە كۈننى ئۆتكۈزۈۋېتىپ يەنە يېدۇرۇش كېرەك. بۇنداق قۇشۇمچە يېمەكلىكلەرنى بەرگەندە بىر قېتىمدا پەقەت بىرنىلا بېرىش، بىرگە كۆنگەندىن كېيىن ئاندىن ئىككىنچىنى بېرىش كېرەك. بۇلمىسا بالىنىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ماسلىشالمايدۇ. بۇنداق قۇشۇمچە يېمەكلىكلەرنى بۇۋاقنى ئېمىتىشتىن بۇرۇن بەرگەندە ئوڭايراق قۇبۇل قىلالايدۇ. بالا كېسەل بولۇپ قالغاندا، ۋاقتىنچە توختىتىپ تۇرسىمۇ بۇلىدۇ. بۇۋاقنى بىر ياش ۋە بىر يېرىم ياش ئەتراپىدىمۇ ئەمچەكتىن ئايرىمىسا ۋە ھېچقانداق قۇشۇمچە يېمەكلىك يېيىدۇرمىسە بالىنىڭ ئىشتىهاسى ئاجىزلىشىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقى كېمىيىدۇ. قان ئازلىق ۋە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك كېسەللىرىگە ئوڭايلا گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق

ئالامەتلەر كۆرۈلگەندە كۆكتات، تۇخۇم سېرىقى، جىگەر، ھەر خىل مېۋە - چېۋىلەرنى، گۆش قاتارلىقلارنى كۆپرەك يېرىش كېرەك. بۇنداق يېمەكلىكلەرنى يېيىلۇرگەندىن كېيىن بالىلارغا مۇۋاپىق كېلىدىغان ئانار شەربىتى، قىزىل گۈلگەنت، قان كۆپەيتىش قىيامى قاتارلىقلارنى ئىككى تاماق ئارىلىقىدا بىر قېتىمدىن ئىچۈرۈپ ۋە يېيىلۇرۇپ تۇرسا ئوبدان ئۇنۇم بېرىدۇ.

بۇۋاقلار بېرىيېرىم-ئىككى ياشلارغا كىرگەندىن كېيىن كۈنىگە ئۈچ ۋاخ تاماق يېسە بولىدۇ. بەزىدە ئىككى ۋاخ تاماق ئارىلىقىدا ئانچە - مۇنچە پارچە - پۈرات نەرسىلەرنى يەپ قويسىمۇ بولىدۇ. بۇنى بالىنىڭ ھەزىم قىلىش ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىسە بولىدۇ. لېكىن، تاتلىق نەرسىلەرنى كۆپ بەرمەسلىك كېرەك. تاتلىق نەرسىلەرنى كۆپ يېگەندە بالىلارنىڭ ئىشتىھاسى ئاجىزلىشىپ، تاماق يېمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. بالىلارنىڭ تامىقى تۇزلۇق بولۇپ قالسىمۇ، بۆرەك ئىقتىدارىغا تەسىر يەتكۈزۈپ، كېيىنچە قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، شۇڭا، بۇ تەرەپلەرگىمۇ دىققەت قىلىشقا ئەرزىيدۇ.

بەزى ئانىلار بالىلارغا ناننى چايناپ يېدۈرىدۇ. بۇنداق قىلغاندا ئانىنىڭ ئاغزىدىكى ھەرخىل مىكروبلار چايناۋاتقان نان بىلەن كىرىپ، بالىنىڭ تېنىدە كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل ئادەتنى ئۆزۈل - كېسىل ئۆزگەرتىش كېرەك.

4) ئۆسمۈرلەر ۋە ياشلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى

مەيلى ئوغۇل بولسۇن، مەيلى قىز بولسۇن، ياش - ئۆسمۈرلەرنىڭ تېنىنىڭ ئۆسۈشى تېز بولغانلىقتىن، پىسخىكىلىق ئۆزگىرىشىمۇ مۇرەككەپ بولىدۇ. ئۆسمۈرلۈك دەۋرى ۋە ياشلىق دەۋرى ئالاھىدە بىر باسقۇچ، شۇنداقلا ئادەم ھاياتى ئۈچۈن مۇھىم بىر باسقۇچ. ياشلىق باھارى ئۇرغۇپ تۇرغان، ئۆسۈپ يېتىلىۋاتقان ياش - ئۆسمۈرلەرنىڭ ئوزۇقلۇقىغا نىسبەتەن بەزى ئالاھىدە تەلەپلىرى بولىدۇ. بۇنى مۇنداق تەرەپلەرگە يىغىنچاقلاشقا بولىدۇ:

(1) ئۆسمۈرلەر ۋە ياشلارنىڭ ئىسسىقلىق قۇۋۋىتىگە بولغان تەلىپى كۆچلۈك بولىدۇ. ئۆسمۈرلەر ۋە ياشلار ئىشتىھالىق كېلىدۇ، شۇڭا، ئۇلارنىڭ ئېھتىياجلىق بولغان ئوزۇقلۇق مىقدارىمۇ كۆپرەك بولىدۇ. ئەگەر ئۇلارنىڭ ئوزۇقلۇقىغا بولغان تەلىپى قانىدۇرۇلمىسا، ئۇلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە ئېغىر ھالدا تەسىر يېتىشى مۇمكىن. دۆلىتىمىزنىڭ ھازىرقى ئەھۋالىدا ياش - ئۆسمۈرلەرگە ئېھتىياجلىق بولغان ئىسسىقلىق قۇۋۋىتىنىڭ ئۆلچىمى ئوتتۇرا ھېسابتا 2.800 كىلو كالورىيە بولۇپ، 16 - 18 ياشقا كىرگەن چېغىدا بولسا ئەڭ يۇقىرى پەللىگە چىقىدۇ. ھەتتا 3.000 دىن 3.500 كىلو كالورىيىگىچە يېتىلىشى مۇمكىن. بۇنىڭ ئىچىدە ئاساسلىق يېمەكلىكلەرنىڭ تەمىنلەيدىغان ئىسسىقلىق قۇۋۋىتى 800 كىلو كالورىيە ئەتراپىدا بولسا كۇپايە

قىلىدۇ. مەسىلەن، يېرىم جىڭ سۈت، 50 گرام پۇرچاق مەھسۇلاتلىرىدا ئىشلەنگەن يېمەكلىك، 100 گرام گۆش مەھسۇلاتلىرى، شارائىت يار بەرگەندە بىرتۈخۇم قېشۇلسا؛ ئۇنىڭدىن تاشقىرى، 500 گرام كۆكتات ۋە تاماقتىن كېيىن ئاز - تولا كۆكتات ئىستېمال قىلىنسا، ناھايىتى ياخشى بولىدۇ؛

(2) ياشلار ۋە ئۆسمۈرلەرگە ئېھتىياجلىق ئاقسىل ئەلا سۈپەتلىك ئاقسىل بولۇشى كېرەك. ئاقسىلنىڭ سۈپىتىگە كاپالەتلىك ئاقسىل بولۇشى كېرەك. ئاقسىلنىڭ سۈپىتىگە كاپالەتلىك قىلىنمىسا، ئۆسمۈرلەرنىڭ ساغلام ئۆسۈشىگە تەسىر يەتكۈزۈپلا قالماي، يەنە بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچىمۇ تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، شۇڭا، ئۆسمۈرلەر ۋە ياشلارنىڭ بىر كۈنلۈك تامىقىدىكى ئاقسىل مىقدارىنىڭ 80 گرامدىن كەمىلەپ كەتمەسلىكىگە تېلۇق كېپىللىك قىلىش كېرەك. لېكىن، مەملىكىتىمىز شارائىتىدىكى ئاساسىي يېمەكلىك ئاشلىق بولغانلىقى، شۇنداقلا ئاشلىقتىكى ئاقسىل تولۇقسىز ئاقسىل بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۆسمۈرلەر ۋە ياشلارنىڭ ئوزۇقلۇقىدا سۈت، گۆش، بېلىق، سېرىق پۇرچاق قاتارلىقلارنى ئۆچ ۋاخ تاماققا مۇۋاپىقلاشتۇرۇپ تەڭشەپ بېرىش كېرەك؛

(3) ۋېتامىنلار بىلەن تەمىنلىنىشىگە كاپالەتلىك قىلىش كېرەك. ئامېرىكىدا باللار پىسخىكىسى بىلەن شۇغۇللىنىدىغان ئالىملار نۇرغۇن ئىلمىي تەجرىبىلەر ئارقىلىق، ئاسان ئۇرۇشۇش، جىددىيلىشىش، ئاسان ئاچچىقلىنىش قاتارلىق پىسخىكىلىك ئالامەتلەر گەرچە

بالىلاردىكى ئومۇمىي خۇسۇسىيەت بولسىمۇ، لېكىن بۇلار ئاساسەن بالىلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىغان. بۇلۇپمۇ مەكتەپتە ئوقۇۋاتقان بالىلارنىڭ كۆپىنچىسى ئەتىگەندە ئۇيقۇسىنى ئاچالماي، مەكتەپكە بېرىشتىن سەللا بۇرۇن ئورنىدىن تۇرۇپ تۇزۇكرەك بىرنەرسە يېمەيلا، ئانچە - مۇنچە يېگۈدەك بىرنەرسە ئېلىۋېلىپ مەكتەپكە ماڭمدۇ. خاتىرجەم ئولتۇرۇپ تاماق يېمەيدۇ. چۈشلۈك تاماقنىمۇ ئۆتكۈزۈۋېتىدۇ. مەكتەپتىن قايتىپ كېلىپ كەچلىك تاماقنىمۇ تۇزۇكرەك يېمەيدۇ. بۇنداق قالايمىقان ئوزۇقلىنىش ئۇزاق مۇددەت داۋاملىشىۋەرسە، بارا - بارا بالىلاردا ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن C، ۋىتامىن A لىك كېمىيىشى كېلىپ چىقىپ، بالىلارنىڭ سالامەتلىكى كۆرۈنەرلىك ناچارلاپ ئورۇقلاش، تۇتۇۋېلىش قابىلىيىتى ناچارلاش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

ئامېرىكا پسىخولوگىيە تەتقىقاتچىلىرى 20 نەپەر بالىنى ئىلمىي تەلەپ بويىچە ئوزۇقلاندۇرۇپ، مەلۇم مۇددەت كۆزىتىش ئارقىلىق بالىلارنىڭ مىجەز - خۇلقىدا ئالاھىدە ئۆزگىرىش بولغانلىقىنى، تۇتۇۋېلىش قابىلىيىتى ۋە تەپەككۇر قابىلىيىتى ئالاھىدە ئۆسۈپ، سالامەتلىكىمۇ كۆرۈنەرلىك ياخشىلانغانلىقىنى بايقىغان.

بالىلارغا كېرەكلىك ۋىتامىنلار بەدەنگە كۆپەرەك سەي - كۆكتاتلار بىلەن كىرىدىغان بولغاچقا، ئۆسمۈرلەرنىڭ كۈنىگە بىر جىگدىن كەم بولماسلىق شەرتى ئاستىدا كۆكتات ئىستېمال قىلىشىغا كېپىللىك قىلىنغاندىلا يۇقىرىقى مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ؛

(4) مىنېرال ماددىلار مول بولغان، بۇلۇپمۇ تۆمۈر ۋە كالتسىي مىقدارى كۆپ بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن، ئورۇق گۆش، جىگەر، كۆكتات، سۈت، تۇخۇم، ماش، كەرەپشە قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى لازىم؛

(5) كۆپ خىل ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك. مەملىكىتىمىز-نىڭ ۋە چەت ئەللەرنىڭ ئوزۇقلۇق تەتقىقات خادىملىرى ئەمەلىي تەجرىبىلەر ئارقىلىق، باللارنى ئوزۇقلۇق تەركىبى بىر يۈرى بولغان ئوزۇقلۇقلاردىن كۆرە، كۆپ تەرەپلىمە ئوزۇقلاندۇرغانلىقىنى پايدىسى كۆپ ئىكەنلىكىنى ۋە خىلى ئەۋزەللىكىكە ئىگە ئىكەنلىكىنى مۇقىملاشتۇرغان. بولۇپمۇ باللارنىڭ ئەتىگەنلىك تامىقىدا ئۇن، گۈرۈچ، پۇرچاق، قوناق تېپىدىكى يېمەكلىكلەرنى بىللە يېگەندىن تاشقىرى، يەنە مەلۇم مىقداردا تەركىبىدە خلوروپىل ماددىسى كۆپ بولغان سەيلەرنى قوشۇپ يېگەنلىنىڭ پايدىسى كۆپ ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىشقان. لېكىن، بەزى ئاتا ـ ئانىلار باللىرىنى ياخشى ئوزۇقلاندۇرىمەن دەپ، ھە دېسىلا تۇخۇم، قەنت ـ شېكەر قاتارلىقلارنى كۆپ بېرىدۇ. لېكىن، باشقا يېمەكلىكلەرگە سەل قارايدۇ. باشقا ياخشى يېمەكلىكلەرنى ئوزۇقلۇق بولالمايدۇ، دەپ قاراپ، ئېتىبار بەرمەيدۇ. بۇ ناھايىتى يۈزە ئويلىغانلىق. چۈنكى، تۇخۇم ۋە شېكەر بىلەنلا باللارغا ئوزۇقلۇق تولۇقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولمايدۇ، شۇڭا، ئاتا ـ ئانىلار باللىرىنى كۆپ تەرەپلىمە ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم (باللارنىڭ بىر كۈنلۈك تامىقىدا ئۇن، گۈرۈچ، سۈت، تۇخۇم، شېكەر، سەي ـ كۆك

ئات، مېۋە - چېۋىلەرنىڭ ھەممىسى باراۋەر مىقداردا قۇرۇل-
غان بولسۇن). شۇنىڭدىلا بالىلار ۋە ئۆسمۈرلەرنىڭ پائالىيەت
ئورگانىزمىنىڭ نورمال ۋە ياخشى تەرەققىي قىلىشىنى قولغا
كەلتۈرگىلى، بالىلارنى ئەقىل - پاراسەتلىكرەك قىلىپ چوڭ
قىلغىلى بولىدۇ.

ياشلىق دەۋرى ئۆسۈش تېز بولىدىغان دەۋر بولغاچقا،
ئورگانىزم بىرقەدەر كۆپرەك ئوزۇقلۇققا ماددىلارغا مۇھتاج
بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە شۇغۇللىنىدىغان ئەقلىي ۋە جىسما-
نىي ئەمگەك ئېغىرراق، بولغاچقا، سەرپ قىلىدىغان ئىسسىقلىق
مىقدارىمۇ كۆپرەك بولىدۇ.

بەزى ياشلار ئوڭايلا قان ئازلىق كېسىلىگە گىرىپتار
بولۇپ قالىدۇ. قان ئازلىق كېسىلى بولۇپ قالغانلارنىڭ
چىرايى سېرىق، تاتىراڭغۇ، ئۆزى ئورۇق، ماغدۇرسىز بول-
غانلىقتىن، ئىش قىلسىلا ئوڭايلا ھاردىدۇ. ئىچىدىن ئۇم
چىقىپ بەدىنى كۈچسىزلىنىدۇ. بۇ خىل ھالەت يالغۇ
ئۆگىنىش ۋە خىزمەتكە تەسىر يەتكۈزۈپلا قالماستىن، يەنە
بەزى قۇشۇمچە كېسەللەرنىمۇ كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، شۇڭا،
قان ئازلىق كېسىلى سېزىلگەن ھامان دەرھال ئۇنىڭ سە-
ۋەبىنى ئېنىقلاپ داۋالاتقاندىن تاشقىرى، كۈندىلىك ئوزۇقلۇق
نىڭ ئەقىلغە مۇۋاپىق ئىلمىي يېسۇندا بېرىلۇشىغىمۇ دىققەت
قىلىش كېرەك، شۇڭا، دادۇر، پۇرچاق، گۆش، بېلىق، سۈت،
تۇخۇم، سەي - كۆكتاتلار ۋە ھايۋانات جىگەر-
لىرىنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىش، شۇنىڭ بىلەن
بىللە تاماق تاللاش، كۆكتات تاللاش قاتارلىق ناتوغرا
ئۇسۇللارنى پەيدىنپەي تۈگىتىش لازىم. شۇنىڭدىلا كېسەل

لمكنى ساقايتمپ، بەدەن قۇۋۇنتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

5) ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلىنىشى

ئادەمنىڭ ئوتتۇرا ياشلىق مەزگىلى خىزمەت ۋە ئائىلە ئىشلىرىنىڭ يۈكى ئىغىر بولىدىغان مەزگىل، شۇڭا، ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەر ئوزۇقلىنىشقا ئالاھىدە ئېتىبار بېرىشى كېرەك. ئادەم ئوتتۇرا ياشلىق مەزگىلدە ئوزۇقلىنىشقا دىققەت قىلمىسا، ئوڭايلا قەنت سېيىش كېسىلىگە دۇچار بولۇپ قالىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، يەنە ئوڭايلا يۇقىرى قان بېسىم، تاجىسىمان تومۇر قېتىش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسىلى، ئۆچەي راكى، بۈاسىر قاتارلىق كېسەللەرگىمۇ دۇچار بولۇپ قالىدۇ.

ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەر كۆپىنچە كەچتە تاماقنى تويغۇچە يەيدۇ. نەتىجىدە بۇنداق كىشىلەر فىزىئولوگىيىلىك ئۆزگىرىشىنىڭ دەسلەپكى ئالامىتى بولغان سېمىزلىك پەيدا بولىدۇ.

بىر قىسىم كىشىلەر بەرمۇنچە كىشىنى ئىككى گۈرۈپپا ئايرىپ، 1 - گۈرۈپپىغا ھەر كۈنى ئەتىگەن سائەت يەتتىدە؛ 2 - گۈرۈپپىغا ھەر كۈنى كەچ سائەت بەشتە ئوخشاش مىقداردا يېمەكلىك يېدۈرگەندە 1 - گۈرۈپپىدىكىلەر ئورۇقلاپ، 2 - گۈرۈپپىدىكىلەر سەمرىشكە باشلىغان. مانا بۇ سەمرىشنىڭ تاماقنىڭ مىقدارىغىلا ئەمەس، ۋاقتىغمۇ مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنىڭ دەلىلىدۇر. چۈنكى، كەچتە

هەربىر ئاز بولغاچقا، تاماقنىڭ سۈمۈرۈلۈشىمۇ ئاستا، قۇۋۇتىنىڭ سەرپىياتىمۇ تۆۋەن بولىدۇ، شۇڭا ئادەمنى ئوڭايلا سەمرىتىپ قويىدۇ.

ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەر ئادەتتە تالالىرى كۆپرەك بولغان ئۆسۈملۈك يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشى كېرەك. چۈنكى، تالالىق يېمەكلىكلەر ئاشقازان ۋە ئۈچەينىڭ پائالىيىتىنى ياخشىلاش، ئۈچەيدە خولېستىرولدىن ئاجرىلىپ چىققان ئۆت ياخشىلاش، ئۈچەيدە خولېستىرولدىن ئاجرىلىپ چىققان ئۆت كىسلاتاسى بىلەن بىرلىشىپ، قان تەركىبىدىكى خولېستىرول مىقدارىنى ئازايتىش رولىنى ئويناىدۇ. بۇ ئارقىلىق قان تومۇر قېتىش، تاجىسمان قان تومۇر قېتىش خاراكتېرلىك بۇرەك كېسىلى، گېمۇررۇي قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ئىلگىرى نۇرغۇن كىشىلەر پەقەت گۆش، تۇخۇم ۋە ياغلىق تاماقلار ئەك ياخشى ئوزۇقلۇق بولىدۇ، دەپ ھېسابلاپ كەلگەنىدى. يېقىنقى تەتقىقاتلار تەركىبىدە ياغ مىقدارى كۆپ نەرسىلەرنى ئۇزۇن مۇددەت ئىزچىل رەۋىشتە، كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلغانلاردا راكنىڭ پەيدا بولۇشى تېزرەك ۋە نىسبىتى يۇقىرىراق بولىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى، شۇڭا، بۇنداق يېمەكلىكلەرنىمۇ ئازراق ئىستېمال قىلىپ، سەي - كۆكتات، مېۋە - چېۋە قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىشى كېرەك.

ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەرنىڭ ئۇزۇن مۇددەت تۇز ئىستېمال قىلىشىمۇ زىيانلىق. چۈنكى، ئادەم ئوتتۇرا ياشقا يەتكەندە قان تومۇرلار بارغانسېرى چۈرۈكلىشىدۇ ۋە ئىقتىدارى تۆۋەنلەيدۇ. تۇز ئادەم ئورگانىزمىغا كىرگەندىن كېيىن

بىر قىسىم ئىچكى ئاجرالمىلارنىڭ تەسىرىدە قان بېسىمنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان ماددىلارنىڭ مىقدارىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، تۇزنىڭ كۆپ ئىستېمال قىلىنىشى يۈرەك، بۆرەك، كانايچە ياللۇغى قاتارلىق كېسەللەرنىڭ پەيدا بولۇشىدىمۇ مەلۇم رول ئويناپدۇ، شۇڭا، يەيدىغان تۇز مىقدارىنى ئۆلچەمدىن ھەرگىز ئاشۇرۇۋەتمەسلىك كېرەك.

6) ياشانغانلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى

ئادەم ياشانغاندا يۈرەك ئاجىزلىق، دەم سىقىش، كانايچە ياللۇغى، قان بېسىمى يۇقىرىلىق قاتارلىق كېسەللەرگە ئوڭايلا گىرىپتار بولىدىغان بولۇپ قالغاندىن تاشقىرى، بەدەندىمۇ مەلۇم دەرىجىدە ئانا تېمىسىلىك ئۆزگىرىشلەرمۇ يۈز بېرىپ قالىدۇ. مەسىلەن، چىش چۈشۈش، ئۇستىخانلار يېرىكلەش، بۇلجۇق گۆشلەر يىرىكلەش قاتارلىق ئالامەتلەرمۇ كۆپ كۆرۈلىدۇ، شۇڭلاشقا، ياشانغان كىشىلەرنىڭ يېمەكلىكى قۇۋۋەتلىك، سىڭىشلىك، يۇمشاق، شۇنداقلا ئوزۇقلۇق مادداغا باي بولۇشى كېرەك. تالالىق يېمەكلىكلەر ياشانغان كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلۇقىدا ئىنتايىن مۇھىم ئورۇن تۇتىدۇ. چۈنكى، سېللۇلوزىلار ئۆچەيلەرنىڭ لوغۇلدەش ھەرىكىتىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، يېمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم قىلىنىشى ۋە سۈمۈرۈلۈشىنى تېزلىتىپ، راك پەيدا قىلغۇچى مادداغا ئۆچەيدە بىغلىنىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ياشانغان كىشىلەرنىڭ يېمەكلىكى ۋىتامىن B_1، C، D، E قاتارلىق ۋىتامىنلارغا باي بولۇشى

كېرەك. ياشانغان كىشىلەر تاماق تالىلىماي، ھەر خىل سەي ـ كۆكتات، سۈت، تۇخۇم، ئاشلىق ۋە مېۋە ـ چېۋىلەرنىڭ ھەممىسىنى مۇۋاپىق مىقدارىدا ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسىلا، ئادەتتە ۋىتامىن يېتىشمەسلىك ئالامەتلىرى يۈز بەرمەيدۇ. بۇنىڭ بىلەن چىشنىڭ ھاياتى كۈچى، بۈل جۇڭ گۆشلەرنىڭ نورمالىقى، ئىشتىھانىڭ نورمالىقى قاتارلىق تەرەپلەر كاپالەتكە ئىگە بولغاندىن تاشقىرى، قان تومۇرلار قېتىشىۋېلىش، قان بېسىمى ئۇقىرىلىق، يۈرەك كېسىلى قاتارلىقلارنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

ياشانغان كىشىلەر يەنە تەركىبىدە كالتسىي مىقدارى كۆپرەك بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېسە، سۆڭەكلىرى يېرىلىمەش، سۆڭەك يۇمشاپ كېتىش، بوشاپ كېتىش، ئوڭاي سۇنۇش قاتارلىق ئىشلارنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. ۋىتامىن D نى ئىستېمال قىلىش بىلەن بىللە ئاپتاپقا قاقلىنىپ تۇرسىمۇ چوڭ پايدىسى بار، شۇڭا، سۈتنى كۆپرەك ئىچىش كېرەك.

تۆمۇر ماددىسىغا باي بولغان يېمەكلىكلەر ياشانغانلاردىكى قان ئازلىق كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىمۇ رولى بار.

ناتىرى ماددىسى كۆپ بولغان ماددىلار ياكى ناتىرىي خلورنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ئېھتىيات قىلىشى كېرەك. تەركىبىدە تېغىرغا كۆپ بولغان يېمەكلىكلەرنىمۇ ئازراق ئىستېمال قىلغان مۇۋاپىق. شۇنىڭدىلا سالامەتلىكىگە ئوبدان كاپالەتلىك قىلىپ، ئاخىرقى ئۆمرىنى بەختلىك ئۆتكۈزەلەيدۇ.

7) كېچىلىك سەپنىدىن كېيىنكى ئۆزۈقلىنىش

ئىشچىلار ۋە دوختۇر، سېستىرالار كېچىلىك سەپنىدا ئىشلەپ بولغاندىن كېيىن، بەزىسىنىڭ تاماق يېگۈسى كەلمەيدۇ، بەزىلىرى چارچاپ كەتكەنلىكتىن تاماق يېمەيلا ئۇخلاپ قالىدۇ، بەزىلىرى بولسا قورساقنى راسا تويغۇزۇپ ئۇخلايدۇ. بۇنداق ئادەتلەرنىڭ ھەممىسى سالامەتلىككە زىيانلىق.

مەلۇمكى، ئادەم ئىشلەۋاتقاندا، ئۇخلاۋاتقان يېكى دەم ئېلىۋاتقانغا قارىغاندا، بىر - ئىككى ھەسسە ئارتۇق قۇۋۋەت سەرپ قىلىدۇ. كېچىلىك سەپنىدىمۇ ئوخشاشلا نۇرغۇن قۇۋۋەت سەرپ بولىدۇ. سەرپ بولغان قۇۋۋەتنى ئوزۇق لۇق ئارقىلىق تولۇقلاشقا توغرا كېلىدۇ. ئۇنداق قىلمىغاندا سالامەتلىككە تەسىر يېتىدۇ. كېچىلىك سەپنىدىن كېيىن تاماق يېمەيدىغانلار بارا - بارا قۇۋۋەتتىن كېتىپ قالىدۇ، شۇڭا، كېچىلىك سەپنىدىن كېيىن چوقۇم ئوزۇقلىنىش، ئەمما ئوزۇقلۇقلار مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك، بۇنىڭدا ئاساسەن مۇنۇ تەرەپلەرگە دىققەت قىلىش زۆرۈر:

(1) تاماقنىڭ تۈرىنى، رەڭگىنى، پۇرىقىنى، تەمىنى داۋاملىق ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش كېرەك. بۇنداق بولغاندا تاماقتىن ھۇزۇرلىنىپ ئىشتىھانىڭ ئېچىلىشىغا پايدىسى بولىدۇ. ئىشتىن چۈشۈپلا ئۇدۇل كەلگەن نەرسىنى يەپ ياكى يېمەي ئۇخلاش ئادىتىنى ئۆزگەرتىش كېرەك؛

(2) كېچىلىك سەپنىدىن كېيىن يېيىلىدىغان تاماق

لار سۈيۈق - سەلەك، قۇۋۇەتلىك، ئاسان ھەزىم بولىدىغان بولسا ياخشى بولىدۇ. تاماقتىن كېيىن يېرىم سائەت ئارام ئېلىپ ئاندىن ئۇخلاش كېرەك؛

(3) كېچىلىك سىمىنىدىن كېيىن كۆپ خىل ۋىتامىن لار مول بولۇشى، بولۇپمۇ ۋىتامىن B، C لار مولراق بولۇشى كېرەك. شۇنىڭ ئۈچۈن، يېڭى كۆكتات، يېڭى مېۋە ۋە - چېۋە، تۇخۇم، سۈت قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى بولسا ياكى باشقا ئوزۇقلۇق دەرىجىسى مول يېمەكلىكلەر بولسا ناھايىتى ياخشى بولىدۇ؛

(4) پەيدىنپەي كېچىلىك سىمىنىدىن كېيىنكى تاماقنى بەلگىلىك ۋاقىت ئىچىدە تۇراقلاشتۇرۇپ قانۇنىيەتكە كەلتۈرۈش لازىم.

8) تېلېۋىزور كۆرگەندىن كېيىنكى ئوزۇقلىنىش

ئۇزۇن مۇددەت تېلېۋىزور كۆرىدىغان ياكى تېلېۋىزور بىلەن ئوقۇيدىغان كىشىلەرنىڭ كۆزىنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى سەل ئاجىزلاپ قالىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، بەدەندە ۋىتامىن A نىڭ سەرپىياتى ئېشىپ كەتكەنلىكىدىندۇر.

تېلېۋىزور قارىغۇراق شارائىتتا كۆرۈلىدىغان بولغاچقا، بۇنداق چاغدىكى كۆرۈش كۆزنىڭ تورسىمان پەردىسىدىكى سىلىندىرسىمان ھۈجەيرىگە تايىنمدۇ. سىلىندىرسىمان ھۈجەيرىدىكى كۆرۈش سۆسۈن ماددىسى ۋىتامىن A دىن تەركىب تاپقان بولۇپ، داۋاملىق قارىغۇدا تېلېۋىزور كۆرگەندە ۋىتامىن A نىڭ سەرپىياتى كۆپ بولىدۇ.

ۋاقىت ئۇزارغانسېرى ناماز‌شام قارىغۇسى، كۆز قۇرغاقلىشىش، كۆز مۇڭگۈز پەردىسى يۇمشاش كېسەللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بولۇپمۇ بالىلار ۋە ئۆسمۈرلەرگە بولغان تەسىرى كۆپ بولىدۇ. چۈنكى، ئۇلارنى كۆز مۇڭگۈز پەردىسى نىسبەتەن نېپىز، كۆز مۇسكۇللىرى ئاجىز بولغاچقا، ئاسانلا مۇڭگۈز پەردە يالالۇغى ۋە يېقىننى كۆرەلمەسلىك كېسىلى قاتارلىق كۆز كېسەللىرىگە گىرىپتار قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، داۋاملىق تېلېۋىزور كۆرگۈچىلەر تېلېۋىزور كۆرۈشنىڭ ئېغىر ئۇسۇلىنى ئىگىلەشتىن تاشقىرى، يەنە تەركىبىدە ۋىتامىن A كۆپرەك بولغان يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن، سۈت، تۇخۇم، سۈت كەمپۈت، تۇخۇم بولكىسى، بېلىق يېغى، توخۇ جىگىرى قاتارلىقلارنى يەپ، كۆرۈش سۈسۈن ماددىسىنى تولۇقلىشى لازىم. ئەگەر دەرھاللا ئۇ نەرسىلەر تېپىلمىسا، سەۋزە، بەسەي، چىلان، ئۈندۈرمە قاتارلىق نەرسىلەرنى كۆپرەك يېسىمۇ بولىدۇ. چۈنكى، بۇ كۆكتاتلار تەركىبىدىكى كاروتىن بەدەندە ۋىتامىن Aغا ئۆزگىرىدۇ. ئەگەر تېلېۋىزور كۆرگەنلىكى تۈپەيلىدىن، كۆز كېسىلىگە دۇچار بولغانلار بولسا، بىر مەزگىل تېلېۋىزور كۆرۈشنى تېخىتتىپ، ھەر خىل ئۇسۇللار ئارقىلىق كۆزگە ئىسسىقلىق ئۆتكۈزۈش كېرەك.

9) ئۇزۇقلىنىشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

كۈندىلىك تۇرمۇشتا نۇرغۇن ناتوغرا ئۇزۇقلىنىش ئادەتلىرى ئۇچراپ تۇرىدۇ. ھەر خىل ناتوغرا ئۇزۇقلىنىش ئادەتلىرىنى ئۆزگەرتىش بىلەن بىللە تۆۋەندىكى ئون خىل

ئىشقا دىققەت قىلىغاندا، ساغلاملىقتا بىرقەدەر ياخشىراق كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ؛

(1) تاماقنى كۆپ يېمەسلىك كېرەك. بۇ ناھايىتى مۇھىم نۇقتا. خەلقىمىز ئارىسىدا بۇرۇندىن تارتىپلا «ئاز يېمەك سەھەتكە بائىس» دېگەن سۆز بار. بۇ ئىنتايىن تۇغرا قىلىنغان ھۆكۈم. داۋاملىق كۆپ تاماق يېيىش ئۆمۈرنى قىسقارتىدۇ. بۇنىڭ داۋلىسى مۇنداق:

داۋاملىق كۆپ تاماق يەيدىغان كىشىلەرنىڭ بەدىنى ئېغىر بولىدۇ. ئۆزى لەقۋالىشپ كېتىدۇ، كۆپ ئۇخلايدۇ، چۈشۈ - كەچتىك تەرتىپى كۆپ بولىدۇ، ھەزىم قىلىشى ناچارلىشىپ كېتىدۇ، شۇڭا، كۆپ يېگەندەك قىلغىنى بىلەن يەنىلا ماغدۇرسىزلىق ھېس قىلىدۇ.

ھازىرقى زامان تىببىي پېنىنىڭ قارىشىچە: داۋاملىق كۆپ تاماق يېگەندە ئاشقازان ۋە ئۇچەينىڭ يۈكى ئېغىرلاپ كېتىپ، ھەزىم قىلىش سۈيۇقلۇقىنى ئاجرىتىپ چىقىشىنىڭ ئېھتىياجىنى قامدىيالمايدۇ - دە، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ھەر قېتىملىق تاماقنى ھەددىدىن زىيادە كۆپ يېگەندە، ئاشقازان ۋە ئۇچەيگە ھەددىدىن زىيادە كۆپ قان يىغىلىپ، يۈرەك، مېڭە قاتارلىق مۇھىم ئەزالارغا قان يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ھارغىنلىق پەيدا قىلىدۇ. خىزمەت ئىقتىدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ. تاجىسىمان ئارتېرىيە قېتىش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسىلى بار كىشىلەردە ئاسانلا يۈرەك سانجىقىنى قوزغاپ قويىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت تويغۇچە تاماق يەپ تۇرغاندا، تاماقنىڭ مىقدارى بەدەننىڭ ئېھتىياجىدىن ئارتىپ كېتىدۇ - دە، بۇنىڭ نەتىجىسىدە

تىنجسىزده بەدەندە كۆپ مىقداردىكى ياغ زاپاس ساقلىنىپ قالغاندىن تاشقىرى، بەدەندىكى قەنت بىلەن ئاقسىلىمۇ ياغقا ئۆزگىرىپ كېتىپ، بەدەندىكى ياغ مىقدارىنى تاشۇرۇۋۈتىۋېتىدۇ. ساقلىنىپ قالغان ياغنىڭ كۆپ قىسمى ئىككى پۇت، جىگەر، قورساق دىۋارى، شۇنداقلا چاۋنغا تارقالغانلىقتىن، كۆپىنچە قان بېسىم ئارتىپ كېتىش، قورساق يوغىناپ كېتىش، قورساق دىۋارى مۇسكۇلى بوشىشىپ كېتىش كېلىپ چىقىدۇ ـ دە، ئادەم يول مېڭىشتا قىينىلىپلا قالماستىن، بەلكى ھەرىكەت قىلغاندا ئاسانلا ھاسىرايدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، كۆپ تاماق يەپ ئادەتلەنگەن كىشىلەر قېرىماي تۇرۇپلا ئاجىزلاپ كېتىدۇ. ئۆت ۋوسپالىنىيىسى، ئۆت تاش كېسىلى، قەنت سىيىش كېسىلى قاتارلىقلارغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى يۇقىرى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈنمۇ، كۆپ تاماق يەيدىغان كىشىلەرنىڭ ئۆمرى قىسقا بولۇشى مۇناسىۋەتلەپ قىلمايدىغان ھەقىقەت؛

(2) تاماقنى تېز يېمەسلىك كېرەك. تاماقنى تېز يەپ ئادەتلەنگەندە، يېگەن تاماق ماددىلىرى ئاشقازان سۇيۇقلۇقى بىلەن تەكشىلىشالمايدۇ. بۇنىڭ بىلەن ھەزىم قىلىشقا تەسىر يېتىدۇ، شۇڭا، تاماقنى كۆپرەك چاينap، ئالدىرماي راق يۇتۇپ، پات ـ پات سۇ ياكى چاي ئىچكەش يېيىش كېرەك؛

(3) تاماق يېگەندە باشقا ھەرىكەتلەر بىلەن شۇغۇللانماسلىق. تاماق يېۋېتىپ گېزىت ـ ژۇرنال، كىتاب ئوقۇماسلىق ياكى يۇقىرى ئاۋازدا گەپ قىلىپ كۆلمەسلىك كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا، ھەزىم قىلىش ئورگانلىرى

ئىگە بولىدىغان قان قارىمۇقارشىلىق تۈپەيلىدىن ئازلاپ كېتىپ ھەزىم قىلىشقا تەسىر يېتىدۇ؛

(4) قايناق سۇدا قىزىتىلغان تاماقنى يېمەسلىك كېرەك. ئۇنداق تاماق ياكى باشقا يېمەكلىكلەر ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ؛

(5) تاماقنى قىزىق يېمەسلىك كېرەك. تاماق قىزىق يېيىلسە ئېغىز بوشلۇقى، قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازانلىق شىلىمشىق پەردىلىرى قاتارلىق ئەزالار كۆيۈپ يارىلىنىدۇ ۋە ۋوسپالىنىيە كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ۋاقتىلىق ئۆتۈشى بىلەن بۇلىداق كېسەللىكلەر قىزىلئۆڭگەچ راكى ياكى ئاشقازان راكىغا ئۆزگىرىدۇ؛

(6) بىر خىل نەرسىنىلا يېۋەرمەسلىك لازىم. چۈنكى، كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجى ھەر تەرەپلىمە بولىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت بىر خىل نەرسىلەرنىيېۋەرگەندە ئوخشاشمىغان دەرىجىدىكى ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ؛

(7) تاماقتىن بۇرۇن سۇيۇقلۇقنى كۆپ ئىچمەسلىك كېرەك. بۇنداق قىلغاندا ئۈچەينىڭ يۇكى ئارتىپ كېتىدۇ، ئاشقازان سۇيۇقلۇقى بەك سۇيۇقلىنىپ كېتىدۇ - دە، ھەزىم قىلىشقا تەسىر يېتىدۇ؛

(8) ئەتىگەنلىك تاماققا سەل قارىماسلىق كېرەك. يۇقىرىدا تەپسىلىي سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك، ئەتىگەنلىك تاماقنى ئاز يېگەندە ياكى يېمىگەندە بەدەننىڭ سەرپىياتى ئۆزىنىڭ قۇۋۋىتى زاپىسىدىن ئارتىپ كېتىدۇ - دە، باش قايىدىغان، يۈرەك سالىدىغان، ئەستە قالدۇرۇش كۈچى

ئاجىزلايدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ؛

(9) بىرنەچچە خىل تاماق ئارىلاش يېيىلگەندە ياكى زىيا-
پەتلەردە تاماق يېگەندە شۇنىڭغا ئەمەل قىلىش تېزلىمۇ
زۆرۈركى، سۇيۇق - سەلەڭ تاماقنى ياكى ئاسان ھەزىم بې-
دىغان تاماقنى، شۇنىڭ بىلەن بىللە مېۋە - چېۋىلەرنى
تەستە سىڭىدىغان ياكى قويۇق تاماقلارنىڭ ئالدىدا يېيىش
كېرەك. چۈنكى، تەستە سىڭىدىغان تاماقلار ئاۋۋال يېيىلسە،
كېيىن يېگەن مېۋە - چېۋە ۋە ئاسان ھەزىم بولىدىغان
تاماقلار ئاسان ھەزىم بولۇپ ئۇماچلىنىپ كېتىدۇ. ئەمما،
ئالدىن يېيىلگەن تەستە سىڭىدىغان تاماقلار تېخى ئۇماچ-
لىنىپ بولمىغاچقا، ئۇستىدىكىسى ئېچىپ كەتكەن، ئاستىدى-
كىسى تېخى ئارىلاشمىغان بىرخىل ھالەت شەكىللىنىپ، ئا-
دەمنىڭ كۆڭلىنى يامان قىلىدۇ. سېسىق كېكىرتىدۇ. روھىي
ھالەتنىمۇ بۇزىدۇ، شۇڭا، تەستە سىڭىدىغان تاماقلار كېيىن
رەك يېيىلىشى كېرەك. بېلۇپمۇ پېلۇدىن كېيىن قوغۇن - تا-
ۋۇز يەيدىغان ئادەت قەتئىي ئۆزگەرتىلىشى كېرەك؛

(10) تاماق يېۋاتقاندا باللارغا كايىماسلىق كېرەك.
تاماق يېۋاتقاندا توغرا بېلىمغان كەيپىياتنىڭ ئىدىقلىشى
ھەزىم قىلىش بېزىنىڭ نورمال سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چە-
قىشىنى چەكلەيدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش
ۋە سۈمۈرۈش ئىقتىدارى تۆسالغۇغا ئۇچرايدۇ. يۇقىرىقى
ئىشلارغا ئوبدان ئەمەل قىلىدىغان بولساق، ساغلاملىققا
ئوبدان كاپالەتلىك قىلالايمىز.

§38. كېسەللىك ۋە ئوزۇقلىنىش

مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش ئىنتايىن مۇھىم. مۇۋاپىق ئوزۇق لانىماسلىقتىن ھەرخىل كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. شۇنداقلا، بەزى كېسەللىكلەرمۇ ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ بەدەن تەرىپىدىن سۈمۈرۈلۈشىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىدۇ، شۇڭا، كېسەل بولۇپ قالغان كىشىلەر ئوزۇقلۇققا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىشى، ئوزۇقلىنىشنى تەرتىپكە سېلىشى لازىم. مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىشنىڭ كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىلا ئەھمىيىتى بەلكى داۋالاشتىمۇ مۇھىم رولى بار. كېسەلنى داۋالاشتا پەرھېز بۇيرۇش، مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىشنى ئورۇنلاشتۇرۇش ۋە شىپالىق تاماق بىلەن داۋالاشمۇ بىرخىل داۋالاش ئۇسۇلى ياكى بىرخىل مۇھىم تەدبىر ھېسابلىنىدۇ. مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش — بەدەن سەرپىياتىنى تېزلۇقلاشتا، بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىدە ۋە بەدەننىڭ فىزىئولوگىيىلىك ئالاھىدىلىكىنى قاندۇرۇشتا مۇھىم ماددىي ئاساس يارىتىپ بېرىدۇ.

1) قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلىنىشى

قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەر تەركىبىدە ۋىتامىن B، C مىقدارى كۆپرەك يېمەكلىكلەرنى يېگىنى ياخشى. مەسىلەن، يېشىل كۆكتاتلار، مېۋە - چېۋە، قوغۇن - تاۋۇز ۋە ئۈندۈرمە سەيلەر، شۇنداقلا خەيدەي قاتارلىقلارنى كۆپ يېسە بولىدۇ. چۈنكى، بۇ يېمەكلىكلەرنىڭ قان تومۇر

قېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەسىرى بار. ھايۋانات ياغلىرى، تۇخۇم سېرىقى، بەك سېمىز گۆش قاتارلىقلار تەركىبىدە خولېسترول مىقدارى بەرقەدەر يۇقىرى. قوي جىگىرىدىمۇ خولېسترول كۆپ بولىدۇ، شۇڭا، بۇنداق يېمەكلىكلەردىن پەرھېز قىلىش لازىم. ياغ ئىچىدە كۈنجۈت، زاراڭزا، زىغىر، خاسەك، قوناق يېغى قاتارلىقلار خولېسترولنى ئۆرلەتمەيدۇ. بۇنداق ياغلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئورۇق گۆش، تۇخۇم ئېقى قاتارلىقلارنى يېسە بولىدۇ. كەرەپشە قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىشتە خېلى كۆرۈنەرلىك تەسىرگە ئىگە، شۇڭا، داۋاملىق ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئاچچىق - چۈچۈك، چۈچۈمەل تەملىك مېۋىلەر — غورا، گىلاس، ئالۇچا، قېتىق، قىمىز قاتارلىق نەرسىلەر- نىمۇ يەپ تۇرۇش كېرەك.

2) يۈرەك كېسىلى بارلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى

يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلار ئوزۇقلىنىشقا ئالاھىدە دىققەت قىلىشى كېرەك. يۈرەكنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن، كۈندىلىك ئوزۇقلىنىشتا قارا ئاشلىق، يېڭى كۆكتات ۋە ئورۇق گۆشنى ئاساس قىلىش، مېۋە - چېۋىنى مۇۋاپىق قوشۇمچە قىلىش كېرەك. مېۋە - چېۋىلەر ئىچىدە ئالما، ئانار، گىلاس ۋە باشقا چۈچۈمەل تەملىك مېۋىلەر خىل كېلىدۇ. ئالمىنى يېگەندە ئالدىرىماي يېيىش، مۇمكىنقەدەر ئېغىزدا ئۇزۇن تۇرغۇزۇپ شوراپ، يالماپ يېيىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندىلا، ئالما تەركىبىدىكى

يۇرەكنى قۇۋۇەتلىگۈچى ماددا تولۇق سۈمۈرۈلەلەيدۇ. ھەر كۈنى كەچتە بىر-ئىككى دانە سەۋزە يېيىش ياكى سەۋزىنىك سىقىلغان سۈيىنى ئىچىشنىك پايدىسى چوڭ بولىدۇ.

يۇرەكنىك يۇكنى يەڭگىللىتىش ئۈچۈن، تەركىبىدە ياغ ۋە خولېسترول كۆپرەك بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلىش لازىم. تۇخۇم سېرىقى، ھايۋانات يېغى، ھايۋانلارنىك مېڭىسى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش قاتتىق چەكلىنىدۇ. ياغ ئىستېمال قىلىشتا زاراڭزا، كۈنجۈت، زىغىر يېغى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. قېزىغاتقۇچى يېمەكلىكلەرنى، جۈملىدىن قېينىق چاي، مۇچ، ئاچچىقسۇ، ھاراق، قەھۋە، ھەر خىل ئىسپىرتلىق دورا ۋە ئېچىملىكلەرنى ئىستېمال قىلىش تىن ساقلىنىش كېرەك. ئاق ئاشلىق، گۆش ۋە تاتلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش نىسبىتىنى مۇۋاپىق ئازايتىش، زۆرۈر كەلسە تاماق مىقدارىنىمۇ ئازايتىش كېرەك بەدىنىدە سۈلۈق ئىششىق بار ياكى يوق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، يەيدىغان يېمەكلىكلەرنىك تەركىبىدىكى تۈز مىقدارىنى قاتتىق كونترول قىلىش، مۇمكىنقەدەر تۈزسىز تاماق يېيىش كېرەك.

3) جىگەر كېسىلى بارلارنىك ئوزۇقلىنىشى

جىگەر ئادەم بەدىنىدىكى بارلىق ماددا ئالمىشىشقا قاتنىشىدىغان ئىنتايىن مۇھىم ئەزا بولغانلىقتىن، جىگەر كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار ئوزۇقلىنىشنى قاتتىق كونترول

قىلىشى لازىم. ئوزۇقلىنىشقا دىققەت قىلىپ مەلۇم چەك ئىچىندە ئۆزىنى چەكلەپ تۇرمىغاندا، ھەتتا ھاياتىغمۇ خەۋپ يېتىپ قېلىشى مۇمكىن.

جىگەر كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلار يېڭى، ئاسان ھەزىم بولىدىغان، تەركىبىدە مەلۇم مىقداردا ئاقسىل ۋە مول ۋىتامىن بار بولغان ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىشى لازىم. ئادەتتە، دەسلەپكى باسقۇچتىكى جىگەر كېسەللىرى سۇت، تۇخۇم، ھەرتۈرلۈك بېلىق ۋە پۇرچاقتىن ياسالغان يېمەكلىمىكلەرنى، شۇنداقلا سۇيۇقئاش، شۆۋىگۈرۈچ، سۇت، مېۋە-چېۋە، قاتارلىقلارنى كۆپ يېسە بولىدۇ. قەنت - شېكەر، گىلۈكوزا، كەمپۇت، ھەسەل قاتارلىق تەركىبىدە قەنت مول ۋە قۇۋۋەتلىك يۇقىرى بولغان يېمەكلىمىكلەرنىمۇ يېسە بولىۋېرىدۇ. لېكىن، ئۆتتە تاش بولغانلار قەنت-شېكەرنى كەم يېيىشى، كېسەللىك مەزگىلىدە قەۋزىيەت بولۇپ قالغان بولسا، سۇنى كۆپرەك ئىچىشى، كۆكتات ۋە مېۋىلەرنى كۆپرەك يېيىشى لازىم. ئىچى سۇرۇپ قالغاندا، مېۋە، كۆكتاتلارنى كەمرەك يېسە بولىدۇ. يەل كۆپ كېلىدىغان بولۇپ قالغاندا، ياڭيۇ، تاتلىق ياڭيۇ قاتارلىقلارنى يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم.

جىگەر كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلار گۆشنى كەمرەك يېيىشى، سېمىز گۆشنى ۋە ياغنى قاتتىق چەكلىشى لازىم. ئورۇق قوي، ئۆچكە گۆشى، توخۇ گۆشى يېسە بولىدۇ. ياغدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىمىكلەرنى، كاللا-پاچاق گۆشى، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىق يېمەكلىمىكلەرنى قەتئىي چەكلىشى كېرەك. قاينىتىپ پىشۇرغان ۋە قاقلاپ پىشۇرغان نان،

ئاش ئاساسي ئوزۇقلۇق قىلىنسا بېرىلىدۇ. ئۆسۈملۈك ياغلىرىنى ئاز مىقداردا يېمىسە بېرىلىدۇ.

جىگەر كېسىلى بارلار ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى، مەسىلەن، ئاچچىقسۇ، مۇچ، كاۋاۋىچىن قاتارلىقلارنى، چاي دورىلىرىنى ئىچمەسلىكى، تاماكا چەكمەسلىكى، ھاراق ئىچمەسلىكى كېرەك. جىگەر كېسىلى بارلار ھاراق ئىچسە، جىگەرگە خىزمىتىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ ۋە جىگەر پائالىيىتىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ، قورقۇنچلۇق ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4) ئاشقازان 12 بارماق ئۆچەي يارىسى ۋە ئۆچەي كېسەللىكى بارلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى

ئاشقازان يېمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم قىلىنىشىدىكى ئاچقۇچلۇق ئورگان بېرىلغاچقا، ئاشقازان 12 بارماق ئۆچەي يارىسى كېسەللىكى ھەزىم قىلىنىش - سۈمۈرۈلۈشكە چىڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭلاشقا، بۇنداق كېسىلى بارلار ئادەتتە ئاز - ئازدىن كۆپ قېتىم ئوزۇقلىنىشى، ھەددىدىن ئارتۇق تويۇپ كەتمەسلىكى، مۇمكىنقەدەر ئوزۇقلۇق قىممىتى مېۋل، تالاسى ئاز، چاينىش ئوڭاي، ئاسان ھەزىم بېرىلىدىغان، ئۆزى يۇمشاق، غىدىقلىشى ئاز بېرىلغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشى لازىم. سۈيۇقئاش، شۆۋىگۈرۈچ، ئوگىرە، چۆچۈرە قاتارلىق تاماقلار ۋە كالا سۈتى بۇنداق كىشىلەرنىڭ مىجەزىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. يارا ئاغرىقى قوزغالغان يا كىشى ئازراق قان چىققان بولسا، كالا سۈتى ئاساسىي ئوزۇقلۇق

قىلىنسا، ئاشقازان كىسلاتاسىنى نېيترالالاشتۇرۇپ، قان توختىتىشقا پايدىسى بولىدۇ.

بۇنداق كىشىلەر گۆش يېگەنىدە، ئورۇق گۆشنى ئۇششاق توغراپ بەك پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ. قورۇغان ۋە ياغدا پىشۇرغان يېمەكلىكلەردىن، ئاچچىق، غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەردىن، چالا پىشقان ياكى خام، سۇغۇق ياكى قاتتىق، شۇنداقلا بەك قىزىق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىشى كېرەك.

ئاچچىقسۇ، مۇچ، قەنت ـ گېزەك، قېنىق دەملەنگەن چاي ۋە قەھۋە، ھەر تۈرلۈك ھاراق، تاماكا قاتارلىقلاردىنمۇ پەرھىز قىلىشى كېرەك. سەي ـ كۆكتاتلارنىڭ سىڭىشى تېز بولغاچقا، ئاچچىق بولمىغان بارلىق سەي ـ كۆكتاتنى يېسە بولىدۇ.

ئاشقازان سۈيۇقلۇقى يېتىشمەيدىغان، قورساق كۆپۈش، سېسىق كېكىرىش قاتارلىق كېسەللىكى بارلار سۈت ـ قېتىق ۋە ئاچچىق ـ چۈچۈك مېۋىلەرنى كۆپ يەرەك يېسىمۇ بولىدۇ.

قەۋزىيەت بولۇپ قالغانلار قايناق سۇنى كۆپ يەرەك ئىچىشى، يېڭى سەي ـ كۆكتاتنى كۆپ يەرەك يېيىشى، ھەزىم قىلىشنى كۈچەيتىدىغان، يەل ھەيدەيدىغان يېمەكلىكلەرنىمۇ يەپ بېرىشى كېرەك. سۈت ۋە ھۆل مېۋىلەرنىڭ، جۈملىدىن يەپ بېرىشى كېرەك. سۈت ۋە ھۆل مېۋىلەرنىڭ ئالما ـ نەشپۈت قاتارلىقلارنىڭ ئىچنى بوشىتىش تەسىرى خېلى ياخشى بولىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولغۇچىنىڭ تېنى سېمىز ۋە قان بېسىمى يۇقىرى بولمىسا، سېمىز گۆش ۋە ياغلىق تاماقلارنى يېسىمۇ بولىدۇ. مۇچ، قېنىق چاي، قەھۋە ۋە ھاراقلارنى قەتئىي چەكلەش كېرەك.

جىددىي ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈشۇاتقان كىشىلەر بولسا ياغسىز، تالاسى ئاز، ئاقسىل مىقدارى كۆپ، ئىسسىقلىق قۇۋۋىتى يۇقىرى، ۋىتامىنى كۆپ تاماقلارنى يېيىشى كېرەك. ماش، پۇرچاق، تۇخۇم بىلەن قىلىنغان تاماقلارنى يېسە ئالما، چۇچۇك يېھى، قېتىق سۈزمىسى قالىرلىقلارنى يېسە بولىدۇ. كۆپ تەرلەشتىن بەدىنى سۇسىزلانغاندا بولسا، قايناق‌سۇ ياكى تۇز سېلىنغان قايناق‌سۇنى كۆپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. خام، سوغۇق، غىدىقلىغۇچى ۋە ئوڭاي ېەل پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكلەر ۋە بىر كېچە تۇرۇپ قالغان يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن قاتتىق پەرھىز تۇتۇش كېرەك. سېمىز گۆش، تۇخۇ، ئۆردەك، غاز گۆشى قاتارلىقلارنىمۇ يېمەسلىكى كېرەك.

5) ئۆت كېسىلى بارلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى

ئۆت خالتىسىنىڭ يالليۇغى، ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش ۋە باشقا ئۆت كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلار ئوڭاي ھەزىم بولىدىغان، تالاسى ئاز بولغان يۇمشاق تاماقلارنى يېيىشى كېرەك. سۇدا پىشۇرغان، دۇملەپ پىشۇرغان تاماقلار بۇنداق كىشىلەرنىڭ مىجەزىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. ھەر خىل يازلىق سەي - كۆكتاتلار، جۈملىدىن بەسەي، تۇرۇپ، شولا قاتارلىقلارنى يېسە بولىدۇ. قوغۇن، تاۋۇز قاتارلىق مېۋىلەرنىمۇ كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى كېرەك. چۈنكى، بۇنداق مېۋە ۋە كۆكتاتلار ئاسان ھەزىم بولىدۇ. ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ راۋانلىشىشى، ياغنىڭ ھەزىم بولۇشى ۋە سۈمۈرۈلۈشى ئۇچۇن پايدىسى بولىدۇ.

بۇنداق كىشىلەر ياغدىن، بولۇپمۇ هايۋانات يېغىدىن قاتتىق پەرھەز قىلىشى كېرەك. سۈيىغىدىنى ئىستېمال قىلىش مىقدارىنى مۇۋاپىق ئازايتىش، ياغدا قورۇلغان يېمەكلىكلەرنىمۇ كەمرەك ئىستېمال قىلىش لازىم. تەركىبىدە خولېسترول مىقدارى كۆپ بولغان يېمەكلىكلەرنى قەتئىي چەكلەش لازىم. باشقا يېمەكلىكلەر تەركىبىدىكى خولېسترول مىقدارىنمۇ مۇۋاپىق هېسابلاپ كونترول قىلىپ تۇرۇشى كېرەك.

جۇملىدىن، تۇخۇم سېرىقى، هايۋانلارنىڭ مېڭىسى قاتارلىقلارنى قەتئىي يېمەسلىكى كېرەك.

هەر خىل غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەر، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەر، ئىسسىقلىق دورا - دەرمان ۋە دورا چايلارنى ئىستېمال قىلماسلىق، هاراق ۋە باشقا ئىسپىرت-لىق ئىچىملىكلەردىن قەتئىي ساقلىنىش بىلەن بىرگە قۇر-ساقنى كۆپتۈرىدىغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

6) بۆرەك كېسىلى بارلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى

بۆرەكتە كېسەللىك ئەھۋالى يۈز بەرسە بەدەندىن سۈيدۈك بىلەن چىقىدىغان هەر خىل زەھەرلىك ماددىلار يىغىلىپ قېلىپ، بەدەنده ئىششىق ۋە كىسلاتالىق زەھەرلە-نىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، شۇڭا، بۆرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلار ئالدى بىلەن تۇزنى چەكلىشى لازىم.

ئۆتكۈر بۆرەك ياللۇغىغا گىرىپتار بولغانلار ئاقسىل مىقدارى ئاز تاماقلارنى يېيىشى لازىم. تاتلىق ئۇماچ، كالا سۈتى، مۇراببا، هەسەللەرنى يېسە بولىدۇ. كۆكتات ۋە

مېۋە - چېۋە قاتارلىقلارنى كۆپ يېسە بولىدۇ.

ئاستا خاراكتېرلىك بۆرەك يالليۇغىنغا گىرىپتار بولغانلارمۇ تۇزى كەم تاماقلارنى يېيىشى لازىم. بۇنداق كىشىلەردە ئۇزۇن مۇددەت ئىچىدە بەدەندىكى ئاقسىل سۈيدۇك بىلەن چىقىپ كېتىپ تۇرغانلىقى ئۈچۈن، بەدەندە ئاقسىل تولۇقلاشقا سەل قارىغىلى بولمايدۇ، شۇڭا، ھەر تۈرلۈك گۆش، بېلىق، سۈت قاتارلىقلارنى كۆپرەك يەپ، ئاقسىلنى تولدۇرۇش كېرەك. ئەمما، ئىستېمال قىلىنىدىغان ئاقسىل مىقدارىنى ھەربىر كىلوگرام بەدەن ئېغىرلىقى ئۈچۈن 0.5 گرام ئۆپچۆرسىدە تىزگىنلىسە بولىدۇ. ئىششىق ئېغىر بولۇپ، سۈيدۇك ئازىيىپ كىسلاتا بىلەن زەھەرلىنىش ئېھتىمالى بولغاندا، ئاقسىلى ئازراق يېمەكلىكلەرنى يېيىشى، بېلىق شورپىسىنىڭ شورپىسىنى ئىچمىشى لازىم. ھەر خىل كۆكتات، تەكىيە كاۋا، يازلىق بەسەي، تاۋۇز قاتارلىقلارنى يېسە بولىدۇ. قان بېسىمى يۇقىرى بولسا، كۆممۇ قونۇاق ۋە كەرەپشە قاتارلىقلارنى يېسە بولىدۇ. يېمەكلىكلەرنىڭ ۋىتامىن تەركىبى قانچە مول بولسا شۇنچە ياخشى.

7) ئۆپكە سىل كېسىلى بارلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى

ئۆپكە سىل كېسىلىگە بەدەندە بۇزۇن مۇددەتلىك قىزىتما بولغانلىقى ئۈچۈن، بەدەن قۇۋۋىتى كۆپلەپ خوراپ كېتىدۇ، شۇڭا، بۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولغۇچىلار قانچە ياخشى ئوزۇقلانسا، كېسەللىنىڭ ياخشىلىنىشى شۇنچە تېزلىشىدۇ. بەدەن قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن يۇقىرى ئاقسىل، يۇقىرى ياغلىق ۋە قەنت مىقدارى مول

بۇلغـان يېمەكلىكلەرنـى ئىزچىل رەۋىشتـە كـۆپ يېيىشـى كېرەك، شۇڭا، بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئوزۇقلۇقنى ياخشـ
لاش ئاساسىي تەدبىر ھېسابلىنىدۇ، شۇڭا ئىمكانىيىتـى يار
بەرگەنلىكى كېسەل بۇلغۇچى گۆش، سۈت، تۇخۇم، شېكـەر
قـاتارلـىق يېمـەكلىكلەرنـى كـۆپ يـېيىشـى كېـرەك.
تەركىبىدە ۋىتامىن A، B، C، D بۇلغان يېمەكلىكلەرنى،
جۈملىدىـن ھـەر خىـل يېڭـى كـۆكتـات، بېلىـق گۆشى،
ھۆل مېۋە - چېۋىلەرنىمۇ كۆپ يەپ بېرىشى كېرەك. ماش -
پۇرچاق تىپىدىكىلەرنىمۇ كـۆپ يېسـە بولىـدۇ. ئاچچـىق -
چۈچۈك يېمەكلىكلەر، مۇچ، ئاچچىقسۇ، ھاراق، تاماكـا ۋە
بەك قىزىق تاماقلارنىمۇ يېمەسلىك كېرەك. چۈنكى، بـۇلار
يۆتەل ۋە قۇسۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، كېسەل ئەھۋالىنى
ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. سامساقنى پىشۇرۇپ يـەپ بەرسـە،
كېسەلنىڭ ساقىيىشىغا مەلۇم پايدىسى بولىدۇ. ئەگەر كېسەل
بۇلغۇچى كۈنىگە ئۈچ ۋاخ 50 گرامدىـن 100 گرامغىچـە
قىزىل گۈلقەنت يـەپ بېرىلسـە، كېسەلنىـڭ ساقىيىشىنـى
زور دەرىجىدە تېزلىتىدۇ ۋە بەدەن قۇۋۋىتى تېز ئەسلىگە كېلىدۇ.

8) كاناي يالۇغى كېسىلى بارلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى

بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولغۇچىلار مۇۋاپىق ھالدا
ئىنسۇلىنى قۇۋۋىتى يۇقىرىراق، ۋىتامىن مىقدارى مولراق،
ئاسان سىڭىدىغان، ئۆزى يۇمشاقراق بولغان يېمەكلىكلەرنى
ئىستېمال قىلىشى لازىم. يېڭـى كـۆكتاتلارنىمـۇ مۇۋاپىـق
مىقداردا يېسە بولىدۇ. كەپتەر گۆشى، ئىللىستقان تۇخۇم، تۇخۇم
شورپىسـى، قوي گۆشى شورپىسى قاتارلىقلار بۇنداقلارنىڭ

مسجه‌زىگه خىل كېلىدۇ. لېكىن، قان بېسىمى يۇقىرى بولغانلار تۇخۇم يېمه‌سلىكى كېرەك. ئاچچىق ـ چۈچۈك يېمه‌كلىكلەر ـــ مۇچ، تاماكا، هاراق ۋە باشقا غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى، ئۆپكىنى پۈۋلەيدىغان يېمه‌كلىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.

و) تولغاق كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى

تولغاقنىڭ يېڭى باشلانغان ئۆتكۈر باسقۇچىدا شوۋقۇرۇچ ئىچىش كېرەك. گۆش، سۈت، تۇخۇم ۋە ياغلىق تاماقلاردىن پەرھېز قىلىنىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالى بىرئاز ياخشىلانغاندا، جىگەر، ئالما، گىرده نان ۋە ئاقنان قاتارلىق ياغسىز ئوزۇقلارنى يېيىشكە بولىدۇ. سۈيۇقئاش ۋە ياغسىز گۈرۈچ تاماقلىرىنى يېسە بولىدۇ. سۈت، تۇخۇم قاتارلىقلارنى ئالدىراپ يېمەسلىك كېرەك. ئۇسسۇزلۇقنىڭ قېنىق دەملەنگەن قارىچاينى كۆپرەك ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. قورساق ئاغرىش تۈگەپ، تەرەت قېتىم سانى نورمالاشقاندىن كېيىن يەنىلا ياغلىق تاماقتىن پەرھېز قىلىش كېرەك. ئەممە، سەي ـ كۆكتات ۋە مېۋە ـ چېۋىلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا يېسە بولىدۇ، ئاچچىقسۇ چەكلەنمەيدۇ. چۈنكى، ئاچچىقسۇنىڭ تولغاق مىكروبىغا قارشى تۇرۇش تەسىرى بار. ئاچچىقسۇغا چىلىغان سامساق ياكى يېڭى سامساقنى تاماققا سېلىپ يەپ بەرسە، كېسەلنىڭ ياخشىلىنىشىغا تېگىشلىك پايدىسى بولىدۇ. لېكىن، مۇچ ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئاچچىق، ئۈچەيگە

چاپلىشىش خۇسۇسىيىتى بار سەيلەرنى ۋە يېمەكلىكلەرنىي يېمەسلىك، ھاراق ئىچمەسلىك كېرەك.

10) قەنت سىيىش كېسىلى بارلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى

قەنت سىيىش كېسىلىنى داۋالاش بىلەن ئوزۇقلىنىش نىڭ مۇناسىۋىتى ناھايىتى چوڭ بولىدۇ. ئوزۇقلىنىشنى تەرتىپكە سېلىش داۋالاشتا ئاساسىي ئورۇن تۇتىدۇ، شۇڭا، كېسەل بولغۇچى دوختۇرنىڭ مەسلىھىتىگە ئاساسەن يېمەكلىك تەركىبى ۋە مىقدارىنى قاتتىق كونترول قىلىشى لازىم. بۇ كېسەلدە ئوزۇقلۇق بىلەن بەدەنگە كىرگەن كۆپ مىقداردىكى قەنت سۈيدۇك بىلەن بەدەنگە تارىلىپ كېتىدە خانلىقى ئۆچۈن، كېسەل داۋاملىق ئاچلىق سېزىمى ھېس قىلىپ تۇرىدۇ. لېكىن، تاماقنى قانچە كۆپ يېسە كېسىلى شۇنچە ئېغىرلىشىدۇ، شۇڭا، تاماق مىقدارىنى قاتتىق كونترول قىلىش، بولۇپمۇ قەنتلىك يېمەكلىكلەرنىڭ مىقدارىنى چەكلەش كېرەك. بۈغداي ئۇنى، گۈرۈچ قاتارلىق ئوزۇقلۇقلار كېسەل ئۆچۈن پايدىسىز، شۇڭا، قەنەت مىقدارى ئاز، ئاقسىل مىقدارى كۆپ ئوزۇقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. پۇرچاق، نۇقۇت قاتارلىقلار بۇ كېسەلگە بەكمۇ ياخشى شىپا بولىدۇ. بۇلۇپمۇ نۇقۇت ھەم ئوزۇق، ھەم دورا ئورنىدا ئىشلىتىشكە بولىدىغان يېمەكلىك بۇلۇپ، بەدەنىنىڭ ئاقسىلغا بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرىدۇ. لېكىن، قەنەت مىقدارىنى ئۆرلەتمەيدۇ، شۇڭا، ھېچ بولمىغاندىمۇ كۈنىگە بىر قېتىم نوقۇت ياكى پۇرچاق بىلەن ئوزۇقلىنىش كېرەك. ئورۇقراق

گۆش ۋە ئۇزۇنراق پىشۇرغان تۇخۇم يېسىمۇ بولىدۇ. سەي-
كۆكتاتلارنىڭ ئىچىدە بەسەي، كەرەپشە، ئوسۇك، كۈدە،
شورخىلا، تۈرۈپ قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.
كاۋا ۋە كاۋا مانتىسى يېسىمۇ بولىدۇ. چۈنكى كاۋىنىڭ
بۇ كېسەلگە شىپالىق ئۈنۈمى بار. تاتلىق مېۋە - چېۋىلەرنى،
مەسىلەن، ئۈزۈم، قوغۇن، ئەنجۈر قاتارلىقلارنى، ھەر خىل
قەنت، شېكەر، ھەسەل، مۇرابباالارنى قەتئىي يېيىشكە
بولمايدۇ. ئاچچىق - چۈچۈكرەك مېۋىلەرنى يېسە بولىدۇ.
ھەر خىل ياغنى ئاز - تولا يەپ تۇرسا بولىدۇ. لېكىن،
قىزىل قان تومۇرلارنىڭ ئۇماچسىمان قېتىشىنىڭ ئالدىنى
ئېلىش ئۈچۈن، ھايۋانات يېغىنى كۆپ يېمەسلىك كېرەك.

11) زۇكام بولۇپ قالغان چاغدىكى ئوزۇقلىنىش

كۆپىنچە زۇكامنىڭ پەيدا بولۇشى ئوزۇقلىنىش ئۇسۇلى
ۋە ئوزۇقلىنىش مىقدارىنىڭ نورمال بولۇش - بولماسلىقى
بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ، شۇڭا، زۇكام بولۇشتىن
ساقلىنىش ئۈچۈن تەرتىپلىك ئوزۇقلىنىش، ياغسىزراق،
قىزىقراق تاماق يېيىش، تاماق يېيىش قېتىم سانىنى بەك
كۆپ قىلىۋەتمەسلىك، شۇنداقلا ئۇزۇن ۋاقىت ئاچ قورساق
يۈرۈپ قالماسلىق كېرەك. سوغۇق تەبىئەتلىك ۋە تېمپېرا-
تۇرىسى تۆۋەن بولغان يېمەكلىك، ئىچىملىك ۋە سوغۇق
تەبىئەتلىك مېۋىلەردىن پەرھېز قىلىش، سوغۇق سۇنى
كۆپ ئىچىشتىن ساقلىنىش، شېكەرلىك يېمەكلىكلەردىن
پەرھېز قىلىش كېرەك.

12) قىزىل چىققان باللارنىڭ ئوزۇقلىنىشى

كىچىك باللارغا قىزىل چىققان مەزگىلىدە ياغسىز، ئوڭاي ھەزىم بولىدىغان، قۇۋۇتى يۇقىرىراق تاماقلارنى يېدۈرۈش لازىم. تاماقلار تەركىبىدە ئوزۇقلۇق ماددىسى مول، لېكىن سۇيۇق ياكى يېرىم سۇيۇق بولۇشى لازىم. چۈنكى، قىزىلنىڭ قىزىتمىسى بەدەندىن نۇرغۇن ھارارەتنى پارلاندۇرۇۋەتكەچكە، بەدەن ئوزۇقلۇققا جىددىي ئېھتىياجلىق بولىدۇ، شۇڭا، شۆڭگۈرۈچ، قىزىل ماشخۇردا، بەسەي، تۇرۇپ، تەكىيە كاۋىدىن پىشۇرۇلغان سەيلەر، بېلىق شورپىسى قاتارلىقلارنى يېدۈرسە بولىدۇ. يۇمغاقسۇت سېلىنغان تاماق ۋە يۇمغاقسۇت قاينىتىلمىسىنى ئىچۈرسىمۇ قىزىلنىڭ سىرتقا تېپىشىنى تېزلىتىدۇ.

قىزىل چىقىۋاتقان مەزگىلدە سوغۇق، ئاچچىق - چۈچۈك، خام ۋە ياغلىق يېمەكلىكلەرنى يېدۈرمەسلىك، قىزىل يانغان مەزگىلدە بولسا ئالما، ئۆرۈك، شاپتۇل قاقلىرى ۋە ئۈزۈم، چىلان، جىگدە قاتارلىق مېۋىلەرنى چىلاپ سۈيىنى ئىچۈرۈش كېرەك.

13) سەمرىپ كەتكەن كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلىنىشى

سەمرىپ كەتكەن كىشىلەر ئوزۇقلىنىشقا ئالاھىدە دىققەت قىلمىسا، ئوڭايلا باشقا ئېغىر كېسەللەر كېلىپ چىقىشى مۇمكىن، شۇڭا، ئۇلار گۆش، تۇخۇم تېپىدىكىلەرنى

كۆپ ئىستېمال قىلماستىن، كۆكتات ۋە مېۋە - چېۋىنى كۆپەيتىش ئىستېمال قىلىش كېرەك.

كۆكتاتلار ئىچىدە پۇرچاق ئۇندۇرمىسى، كۈدە، تەرخەمەك، تەكىيەكاۋا قاتارلىقلارنى كۆپەيتىش ئىستېمال قىلسا، بۇلار سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ياغنىك تېرىگە يىغىلىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. نەتىجىدە، ئاستا - ئاستا ئورۇقلىتىدۇ. ئاق تۇرۇپ تەركىبىدىكى ماددىلارمۇ ياغسىمان ماددىلارنىڭ بەدەندە ئالمىشىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، تېرە ئاستىدىكى ياغلارنىڭ يىغىلىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، سەمرىپ كېتىشتىن ساقلايدۇ. مېۋە - چېۋىلەرنىڭ سەمرىپ كەتكەن كىشىلەرگە بولغان پايدىسى تېخىمۇ كۆزگە كۆرۈنەرلىك.