نىمەتۇللا ئەبەيدۇللا

بىزنىڭ ئوزۇقلىرىمىز

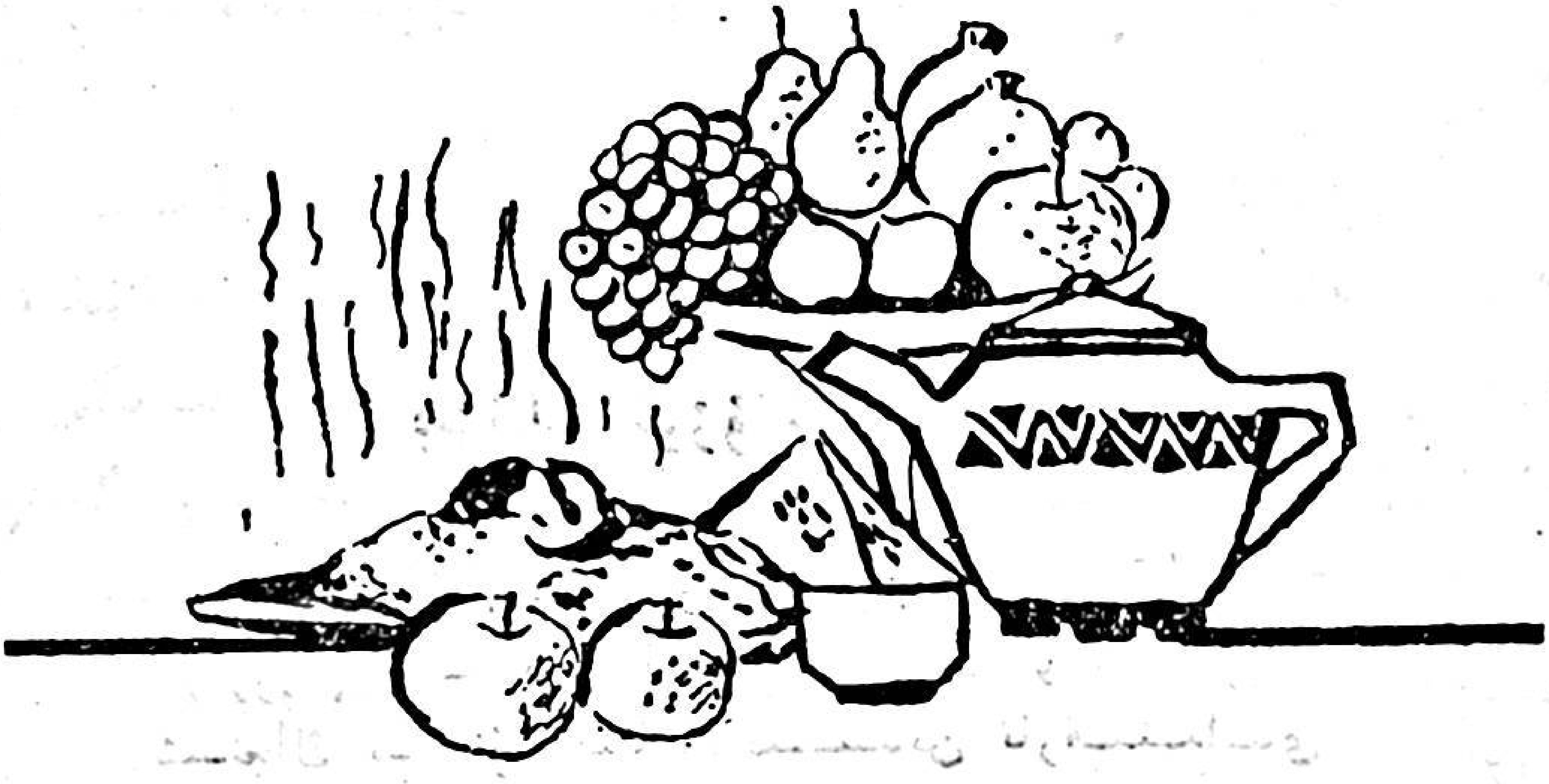
شىنجاڭ ياشلار - ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى

www.uyghurkitap.com

نېمەتۇللا ئەبەيدۇللا

بىزنىڭ ئوزۇقلىرىمىز

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئەنۋەر داۋۇت



شىنجاڭ ياشلار - ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى
1988 - يىل. ئۈرۈمچى

مەسئۇل كوررېكتور: ئىبراھىم مۆمىن

بىزنىڭ ئوزۇقلىرىمىز

•

شىنجاڭ ياشلار-ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى شەھىرى قۇرۇلۇش يولى 9 - قورۇ)
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

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئاپتوردىن

ئىنسانلار ئۆزىنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇش پائالىيەتلىرىنى ئوزۇقلىنىشتىن ھاسىل بولغان قۇۋۋەتكە تايىنىپ ئېلىپ بارىدۇ. ئوزۇقلىنىشنىڭ 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 تويغىچە يېيىشتىن ياخشى يېيىشكە يۈزلىنىشكە باشلىدى. لېكىن ئوزۇقلۇق ۋە ئوزۇقلىنىش ئىلمى توغرىسىدىكى بىلىملەرنىڭ يېتەرسىزلىكى تۈپەيلىدىن، كىشىلەر گەرچە ياخشى ئوزۇقلانغاندەك قىلسىمۇ، ئىلمىي ئوزۇقلىنالمايۋاتىدۇ، (ئەڭ ياخشى ئوزۇقلۇق ماددىلىرى بىلەن ئوزۇقلانسىمۇ، ئاشۇ ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ بەدەنگە پايدا يەتكۈزىدىغان نۇرغۇن تەركىبلىرى زايا قىلىنىپ كېتىۋاتىدۇ)، خاتا ئوزۇقلىنىش نەتىجىسىدە سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزۈۋالىدىغان ئەھۋاللارمۇ ئۇچراپ تۇرىدۇ.

مۇشۇ ئەھۋاللارنى نەزەردە تۇتۇپ، خەلقىمىزنىڭ ياخشى ئوزۇقلىنىشىنى ئىلمىي ئوزۇقلىنىش دەرىجىسىگە

كۆتۈرۈشكە پايدىسى بولسۇن ئۈچۈن، نۇرغۇن ماتېرىيال-
لاردىن پايدىلىنىپ ۋە ئۆزۈمنىڭ بىرنەچچە يىللىق ئەمەلىي
خىزمەت جەريانىدا بىۋاسىتە كۆزەتكەنلىرىم ئاساسىدا مەزكۇر
كىتابنى تۈزۈپ چىقتىم.

بۇ كىتابتا، خەلقىمىزنىڭ ئىستېمال قىلىدىغان تەبىئ-
ئىي يېمەكلىكلىرى ئاساس قىلىنىپ تونۇشتۇرۇلدى. شۇنداقلا،
ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ پەقەت ئوزۇقلىنىش يولى بىلەن
بەدەنگە كىرگەندىن كېيىنكى تەسىرىلا سۆزلەندى. ئوزۇقلۇق
ماددىلىرىنىڭ باشقا خىل يوللار بىلەن تەسىر قىلىدىغان
دورىلىق خۇسۇسىيەتلىرى توغرىسىدا بۇ كىتابنىڭ ئەسلى
مەقسىتى ئۇ بولمىغانلىقى ئۈچۈن، توختالمىدىم.

شۇنىسىمۇ ئېنىقكى، ئوزۇقلۇق ۋە ئوزۇقلىنىش توغ-
رىسىدىكى بىلىملەر بىرلا كىتاب بىلەن يېزىپ تۈگەتكىلى
بولىدىغان ساھە ئەمەس. گەرچە سەۋىيەم تۆۋەن، ماتېرى-
ياللار قىس بولسىمۇ، نۆۋەتتىكى ۋەزىيەتتە خەلق تۇرمۇ-
شىنىڭ جىددىي ئېھتىياجىنى نەزەرگە ئېلىپ، ئۆز چامامدىن
ئارتۇق بۇ ئىشقا تۇتۇش قىلدىم ۋە كىتابنى مۇمكىنقەدەر
چۈشىنىشلىك، ئاممىباب قىلىشقا تىرىشتىم. ئەگەر بۇ
كىتاب خەلقىمىزنىڭ ئوزۇقلىنىش ئىلمى توغرىسىدىكى
بىلىملەرنى ئىگىلىشىگە ئاز - تولا ياردەم بېرەلىسە، بۇ
مەن ئۈچۈن شەرەپ.

كىتابتا ساقلانغان سەۋەنلىكلەرگە قارىتا كەڭ كى-
تابخانلار ۋە كەسپداشلارنىڭ سەمىمىي تەنقىد ۋە خالىس
پىكىرلىرىنى بېرىشلىرىنى قىزغىن ئالقىشلايمەن.

مۇندەرىجە

بىرىنچى باب ئوزۇقلۇق ۋە سالامەتلىك... 1
§1. ئوزۇقلۇق 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 ئوزۇقلۇق ماددىلىرى...... 97
§1. ئاشلىق مەھسۇلاتلىرى 99
1) دانلىق ئاشلىقلار 99
2) ئۆسۈملۈك ياغلىرى 111
§2. هايۋانات 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 تەڭشىگۈچىلەر ... 272
3) باشقا تەم تەڭشىگۈچىلەر 279
ئۈچىنچى باب ئورۇقلىنىش 283
§1. ئورۇقلىنىش ۋە بەدەن 283
1) ئورۇقلىنىشنىڭ خولېسترول ۋە يۈرەك كېسەل-
لىكى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى 284
2) ئورۇقلىنىش بىلەن ئەقلىي كۈچنىڭ مۇنا-
سىۋىتى 286
3) ئورۇقلىنىش بىلەن جىگەرنىڭ مۇناسىۋىتى... 289
4) ئورۇقلىنىشنىڭ سېمىزلىك بىلەن بولغان
مۇناسىۋىتى 292
5) كىسلاتالىق ۋە ئىشقارلىق يېمەكلىكلەر ... 293
6) راك كېسىلىنى پەيدا قىلغۇچى ۋە ئۇنىڭ
ئالدىنى ئالغۇچى يېمەكلىكلەر 296
7) ئورۇقلۇق ئارقىلىق راكنى داۋالاش 304
8) قېرىشنىڭ ئالدىنى ئالغۇچى يېمەكلىكلەر... 305
9) چاچقا مۇناسىۋەتلىك يېمەكلىكلەر 306

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

10) پارچە - پۇرات نەرسە يېيىشنىڭ پايدىسى ۋە زىيىنى 308
2§. نورمال ئوزۇقلىنىش 311
1) ساغلام كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلىنىشى 312
2) ھامىلىدار ۋە بالا ئېمىتىۋاتقان ئاياللارنىڭ ئوزۇقلىنىشى 318
3) بوۋاقلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى 321
4) ئۆسمۈرلەر ۋە ياشلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى...... 327
5) ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلىنىشى... 332
6) ياشانغانلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى 334
7) كېچىلىك سىمېنىدىن كېيىنكى ئوزۇقلىنىش... 336
8) تېلېۋىزور كۆرگەندىن كېيىنكى ئوزۇقلىنىش 337
9) ئوزۇقلىنىشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار 338
3§. كېسەللىك ۋە ئوزۇقلىنىش 343
1) قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلىنىشى 343
2) يۈرەك كېسىلى بارلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى ... 344
3) جىگەر كېسىلى بارلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى ... 345
4) ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسى ۋە ئۈچەي كېسەللىكى بارلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى ... 347
5) ئۆت كېسىلى بارلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى ... 349

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

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

بىرىنچى باب

ئوزۇقلۇق ۋە سالامەتلىك

بىز بىر كۈندە بىرنەچچە قېتىم ئوزۇقلىنىمىز، بىزنىڭ بەدىنىمىزنىڭ كۈندىلىك خىزمەت، 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 تولۇقلىما ۋە ھۈجەيرىلىرىنى نورمال ئۆسۈش ۋە تەرەققىي قىلىش كاپالىتىگە ئىگە قىلىدۇ. ئىنساننىڭ مۇۋاپىق ئوزۇقلىنالماسلىقىدىن تېنى ئاجىز، ئورۇق بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئەقلىي ۋە جىسمانىي

قابىلىيىتىمۇ تۆۋەنلەپ كېتىدۇ؛ بەدەننىڭ ھەربىر ئەزالىرىدا ئۆزىگە خاس تۈرلۈك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ، ھەتتا ئىنساننىڭ ھاياتىغىمۇ خەۋپ يەتكۈزىدۇ. بۇلار بەدەننىڭ تەلەپ قىلىدىغان ئوزۇقلۇق ماددىلارغا ئېرىشەلمەلىكىدىن، 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 يېتەرلىك بولمىغانلىقتىن، بەزى چاغلاردا سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزۈۋالىدىغان ئىشلارمۇ سادىر بولىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئوزۇقلىنىش بىلەن سالامەتلىك ئوتتۇرىسىدا ئىلمىي باغلىنىش بولىدۇ.

§1. ئوزۇقلۇق بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى

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

قايتۇرۇش قاتارلىقلار... ماددا ئالمىشىشنى ئاساس قىلغان هالدا داۋام قىلىدۇ. ماددا ئالمىشىش ئىنسان ئۆزى ياشاپ تۇرغان مۇھىت بىلەن مېتابولىزم (ماددا ئالماشتۇرۇش) جەريانىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ جەريان بىرىنچىدىن، ئىنسان تاشقى مۇھىتتىن قوبۇل قىلىدىغان (يېگەن - ئىچكەن، نەپەس ئالغان) ماددىلارنىڭ ئۆزگىرىشىدىن كېيىن بەدەن توقۇلما تەركىبلىرىنى تولۇقلاش جەريانى؛ ئىككىنچىدىن، ئىنسان بەدىنىدىكى ماددىلارنىڭ پارچىلىنىپ قۇۋۋەت چىقىرىپ بېرىش، جۈملىدىن ماددىلار پارچىلانغاندىن كېيىن هاسىل بولغان كېرەكسىز نەرسىلەرنىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىش جەريانىدىن ئىبارەت ئىككى جەرياننى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ ئىككى جەريان بەدەندە بىرلا ۋاقىتتا ئۈزلۈكسىز رەۋىشتە داۋام قىلىپ تۇرىدۇ. مانا شۇ جەريان ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ماددىلار ئوزۇقلىنىش ئارقىلىق بەدەنگە كىرىدۇ. يېمەكلىكلەر يېيىلگەندە ئېغىز بوشلۇقىدىكى شۆلگەي بەزلىرى سۈيۇقلۇق ئىشلەپ چىقىرىدۇ. چىش چايناپ، يۇمشىتىپ بەرسە، شۆلگەي سۇيۇقلۇقى نەملەشتۇرۇپ يۇتۇشقا ئاسانلىق تۇغدۇرۇپ بېرىدۇ. يېمەكلىكلەر ئاشقازانغا كىرگەندە، ئاشقازان سۇيۇقلۇق ئىشلەپ چىقىرىپ، تاماقنىڭ هەزىم بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ. تاماق ماددىلىرى ئاشقازاندا ئۈچ سائەتتىن بەش سائەتكىچە تۇرۇپ ئاندىن كىچىك ئۈچەيگە ئۆتىدۇ. كىچىك ئۈچەيدە ئۈچ سائەتتىن سەككىز سائەتكىچە تۇرىدۇ. بۇ جەرياندا يېمەكلىكلەردىكى ئوزۇقلۇق ماددىلار سۈمۈرۈلۈپ بولىدۇ. قالغان قىسمى چوڭ ئۈچەيگە ئۆتىدۇ. چوڭ ئۈچەيدە يېمەكلىكلەر تەركىبىدىكى سۇ سۈمۈرۈلۈپ، قالغان

قىسمىدىن گەندە شەكىللىنىدۇ ۋە ئۈچەيلەرنىڭ ھەرىكىتى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىدۇ.

كىشىلەر ئوزۇقلانغاندىن كېيىن يېمەكلىكلەرنىڭ ئېغىز بوشلۇقى، ئاشقازان، ئۈچەيلەردە چاينىلىش، ھەزىم بولۇش، سۈمۈرۈلۈشىنىڭ ھەممىسى بىر خىل بىئوخىمىيىلىك مۇرەككەپ 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 ئۈچۈن، 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 ئۈچۈنلا زۆرۈر بولۇپ قالماستىن، بەلكى تېخى دۇنياغا كەلمىگەن كەلگۈسى ئەۋلادلىرىمىزنىڭ ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشى ۋە ئەقىل - پاراستىنىڭ تەرەققىي قىلىشىدىمۇ مۇھىم رول ئوينايدۇ. 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. شۇڭغا قاراپ ئالىملار:

www.uyghurkitap.com

«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 شىپالىق رولىمۇ بار. خەلقىمىز ئۆزىنىڭ باي تۇرمۇش تەجرىبىسى ئارقىلىق ئوزۇقلۇقنىڭ شىپالىق ئەھمىيىتىدىن تولۇق پايدىلىنىپ كەلگەن. مەسىلەن، زۇكام بولۇپ قالغاندا سامساق سېلىپ شوۋىگۈرۈچ ئېتىپ ئىچىش، قىزىتما پەيدا بولۇپ قالسا شوۋىگۈرۈچكە قارىئۆرۈك سېلىپ ئىچىش، بەدەننىڭ سوغۇقى ئېشىپ كەتسە ھالۋا ئېتىپ يېيىش، كاۋاپ يېيىش، ئىسسىقى ئېشىپ كەتكەن ياكى ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ قالغاندا ئاچچىقسۇ - مۇچ (لازا) بىلەن لەڭپۇڭ يېيىش، قوي يېغىلىق پولۇ يېگەندە ئاچچىقسۇ بىلەن تۇرۇپتا، ياكى باشقا سەيلەردە سوغۇق سەي ئېتىپ قوشۇپ يېيىش، ياكى قېتىق بىلەن يېيىش... قاتارلىق ئىشلارنىڭ ھەممىسى خەلقىمىزنىڭ بۇرۇندىنلا ئوزۇقلىنىشنىڭ شىپالىق 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 تۈزى، 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 مېخانىك 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 سىرتىغا تارقىلىپ كېتىدۇ. بىر گرام يېمەكلىكنىڭ بەدەندە پارچىلانغاندىن كېيىن چىقىرىپ بەرگەن ئىسسىقلىق مىقدارى «يېمەكلىكنىڭ ئىسسىقلىق قىممىتى» دېيىلىدۇ.

يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبى ئوخشاشمىغاچقا، ئۇلارنىڭ چىقىرىدىغان ئىسسىقلىق قىممىتىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. ئىسسىقلىق قۇۋۋىتىنىڭ ئۆلچەم بىرلىكى «كالورىيە» دەپ ئاتىلىدۇ. بىر گرام سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى 1°C كۆتۈرۈش ئۈچۈن كەتكەن ئىسسىقلىق مىقدارى بىر كالورىيە بولىدۇ. كۆرۈنۈپ تۇرۇپتۇكى: بىر كىلوگرام سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى بىر گرادۇس كۆتۈرۈش ئۈچۈن كەتكەن ئىسسىقلىق

مىقدارى بىر كىلو كالورىيە بولىدۇ. دېمەك، بىر كىلو كالورىيە قۇۋۋەت 1000 كالورىيىگە تەڭ بولىدۇ. مەملىكىتىمىزنىڭ هاۋا كىلىماتى شارائىتىدا ئوتتۇرا هال ئەقلىي ۋە جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغۇچى چوڭ كىشىلەر بىر كۈندە 2500 دىن 3000 كىلو كالورىيىگىچە ئىسسىقلىق قۇۋۋىتىگە ئېھتىياجلىق بولىدۇ. بۇ قۇۋۋەت ئاقسىل، ياغ، قەنتلەردىن كېلىدۇ.

2§. ئاقسىلنىڭ رولى

ئاقسىل — بىلوك ياكى تۇخۇم ئېقى ماددىسى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئاقسىل ماددىسى بىر تۈرلۈك مۇرەككەپ، كۆپ مولېكۇلىلىق ئورگانىك ماددا بولۇپ، ئۇ هاياتلىقنىڭ ئاساسىي ماددىسىدۇر. هاياتلىق ئاقسىلنىڭ مەۋجۇت بولۇش شەكلىدىن ئىبارەت. ئادەمگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئاقسىل ئادەم بەدىنىدىكى هۈجەيرىنىڭ پروتوپلازمىسىنى قۇرغۇچى مۇهىم تەركىبىي قىسىم بولۇپ، ئۇ كۆپ خىل ئامىنو كىسلاتالاردىن تەركىب تاپقان. ئاقسىل ماددىسىنىڭ تەركىبىدە يەنە كاربون، هىدروگېن، ئوكسىگېن، ئازوت، گۈڭگۈرت، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىقلارمۇ بولىدۇ. بەزى ئاقسىللارنىڭ تەركىبىدىكى ئامىنو كىسلاتا مولېكۇلىلىرىنىڭ سانى ئاز، بەزىلىرىنىڭ تەركىبىدە بەكمۇ كۆپ بولىدۇ. ئادەم بەدىنىنى تەشكىل قىلغۇچى ئاساسلىق ماددىلار ئاقسىل، قەنت، ياغ، سۇ ۋە هەر خىل ئانئورگانىك تۇزلاردىن ئىبارەت

بولسىمۇ، بۇلارنىڭ ئىچىدە ئاقسىل ئەڭ مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ.

ئاقسىلنىڭ مۇھىم قىممىتى ئۇنىڭ ئادەم ئورگانىزمىدىكى توقۇلمىلارنى قۇرۇشتا ئالاھىدە ئەھمىيەتكە ئىگە بولغانلىقىدا. ئادەم بەدىنىدىكى مۇسكۇللار تېرە، چاچ، تۈك، تىرناق، كۆز، چىش، قان، يۈرەك، 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، شېغىل، لايلارنىڭ رولىغا ئوخشىتىش مۇمكىن.

ئاقسىل يالغۇز ھۈجەيرىلەرنى تۈزگۈچى ئاساسلىق تەركىب بولۇپلا قالماي، يەنە ئۇ جانلىقلارنىڭ ئىرسىي پائالىيەتلىرىدىمۇ مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئادەمنىڭ قان سۇيۇقلۇقى تەركىبىدىكى ھېموگلوبىن (قىزىل قان ئاقسىلى)نىڭ 95 پىرسەنتى ئاقسىل (قالغان بەش پىرسەنتى تۆ-

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

مۇر) بولۇپ، ئۇ ئۇزۇقلۇقلارنى تىرشۇش رولىغا ئىگە. نەپەس ئېلىش ئارقىلىق ئۆپكىگە كىرگەن ئوكسىگېننى ۋە يېمەكلىكلەردىن قوبۇل قىلىنغان ھەر خىل ئۇزۇقلۇقلارنى بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىغا يەتكۈزۈشتە ۋە كاربون (IV) ئوكسىدىنى ئۆپكە ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىشتا ھېموگلوبىن ئاساسلىق توشۇغۇچلۇق رولىنى ئوينايدۇ.

ئادەم بەدىنىدىكى مىتاپولىزم مۇرەككەپ بىر جەريان بولۇپ، بۇ جەرياندا 2000 خىلغا يېقىن ھەر خىل خىمىيىلىك رېئاكسىيىلەر يۈرۈشۈپ تۇرىدۇ. بۇنداق خىمىيىلىك رېئاكسىيىلەرنى تېزلەتكۈچى فېرمېنتلار، ماددا ئالمىشىش جەريانىنى تەڭشىگۈچى ھەر خىل گورمونلار (ئىنسۇلىن) ھەمدە گانتىت (قارشى تەنچە) لار ۋە توكسىن (زەھەر) لارمۇ ئەمەلىيەتتە ئاقسىل ماددىنى ياكى ئاقسىللىق بىرىكمىلەردۇر. ئەگەر ئادەم بەدىنىدە بۇلارنىڭ قايسىبىر خىلى يېتىشمىسە ماددا ئالمىشىش تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، ئورگانىزمنىڭ نورمال پائالىيىتى تەسىرگە ئۇچرايدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى ئاقسىلنى شەكىللەندۈرىدىغان ئامىنو كىسلاتالار 20 خىل بولۇپ، بۇنىڭ 12 خىلى ئادەم بەدىنىدىكى ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ئادەمنىڭ ئۆز ۋۇجۇدىدا ھاسىل بولىدۇ. قالغان سەككىز خىلى ئۇزۇقلۇق ماددىلىرى ئارقىلىق بەدەنگە كىرىدۇ. بۇلار «زۆرۈر بولغان ئامىنو كىسلاتالار» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇزۇقلىنىش 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 بەدەندە مۇنداق ئۈچ يول ئارقىلىق بىر تەرەپ بولىدۇ: بىرىنچىدىن، پروتوپلازما ۋە بەدەن تەرىپىدىن ئىشلىنىپ چىقىلغان مەلۇم سۇيۇقلۇقلار، مەسىلەن، گورمون 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. بەدەندىكى ھەر خىل توقۇلمىلار قاندىكى ئامىنو كىسلاتالارنى خام ئەشيا قىلىپ، ئۆزىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە باب كېلىدىغان ئاقسىللارنى قۇرۇپ چىقىدۇ. بەدەنگە كىرگەن ئاقسىلدىن پارچىلىنىپ ھاسىل بولغان ئامىنو كىسلاتالار ئالدى بىلەن جىگەردە بىر تەرەپ قىلىنغاندىن كېيىن، ئاندىن كاربون (IV) ئوكسىدى، سۇ، ئورېيا ۋە باشقا ماددىلارغا پارچىلىنىدۇ.

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

ئۇنداقتا ئادەم بەدىنى زادى قانچىلىك ئاقسىل ماددىسىغا 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 ئاقسىلنى ھەزىم قىلىش، سۈمۈرۈش ئىقتىدارىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن، چارۋىچىلىق بىلەن شۇغۇللىنىدىغانلار ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشقا ئادەت-لەنگەنلىكى ئۈچۈن، ئۇلارنىڭ ئاقسىلنى 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 تەركى-بىدىمۇ 5 پىرسەنتتىن 8 پىرسەنتكىچە ئاقسىل بولىدۇ.

ئاقسىل «ئۆسۈملۈك ئاقسىلى» ۋە «ھايۋانات ئاق-سىلى» دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. گۆش، تۇخۇم، سۈت-لەر تەركىبىدىكى ئاقسىل «ھايۋانات ئاقسىلى»؛ ئاشلىق، سەي - كۆكتات ۋە پۇرچاق تىپىدىكى يېمەكلىكلەر تەر-كىبىدىكى ئاقسىل «ئۆسۈملۈك ئاقسىلى» بولىدۇ، لېكىن، تەركىبىدە ئاقسىل بار بولغان ئوزۇقلۇق ماد-دىلىرىنىڭ ھەممىسىدىلا ئاقسىل تەركىبىدە بولۇشقا تېگىش-لىك زۆرۈر ئامىنو كىسلاتالارنىڭ ھەممىسى تولۇق بولۇۋەرمەيدۇ، شۇڭا، تەركىبىدە ھەممە زۆرۈر ئامىنو كىسلاتالار بار بولغان ئاقسىل «تولۇق ئاقسىل» دېيىلىدۇ. مەسىلەن، تۇخۇم ئېقى ئاقسىلى، پىشلاق ئاقسىلى، باقلا

شارسىمان ئاقسىلى قاتارلىقلار تولۇق ئاقسىل ھېسابلىنىدۇ. تەركىبىدە بىر ياكى بىرنەچچە خىل زۆرۈر بولغان ئامىنو كىسلاتالار كەم بولغان ئاقسىل «تولۇقسىز ئاقسىل» دېيىلىدۇ. «تولۇقسىز ئاقسىل»لىق ئوزۇقلۇقلارنى ئاساسىي ئاقسىل مەنبەسى قىلىپ ئوزۇقلانغان كىشىلەردە يەنىلا ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك كېسەلى كېلىپ چىقىدۇ. بىر خىل ئاقسىلنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى ياكى تۆۋەنلىكىگە باھا بېرىشتە ئاساسەن ئۇنىڭ تەركىبىدە سەككىز خىل زۆرۈر بولغان ئامىنو كىسلاتالارنىڭ تولۇق ياكى تولۇق ئەمەسلىكىگە، مىقدارىنىڭ مول ياكى مول ئەمەسلىكىگە قارىلىدۇ. تولۇق ئاقسىل بىرقەدەر مول بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلىرى: 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 تولۇق ئاقسىلنى ھاسىل قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەدەننىڭ 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.

ھەزىم بولۇش جەھەتتىن ئالغاندا، ھايۋانات ئاقسىلى ئادەم ئورگانىزمىدا ئاسان ھەزىم بولىدۇ. ئۆسۈملۈك ئاقسىللىرى دائىم دېگۈدەك نېپىز تالالىق ماددىلار بىلەن ئورالغان بولغاچقا، ئۇلارنىڭ ھەزىم بولۇشى بىرئاز تەسرەك بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئوزۇقلانغاندا، ئوزۇقلۇقنىڭ ئاقسىل تەركىبى مول 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-باللار ۋە كېسەلدىن يېڭىدىن ساقىيىۋاتقان كىشىلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئاقسىلنىڭ ئەھمىيىتى ئىنتايىن چوڭ، بىراق نورمال كىشىلەر ئۈچۈن ئۇلار ئاقسىلنى قانچە كۆپ ئىستېمال قىلسا شۇنچە ياخشى بولۇۋەرمەيدۇ. چۈنكى، ئادەم بەدىنى ئاقسىل ماددىسىنى زاپاس ساقلىيالمايدۇ. ئاقسىللىق يېمەكلىكلەر ئىستېمال قىلىنغاندىن كېيىن ئۇنىڭ تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئادەم بەدىنى دەرھال قوبۇل قىلىۋالىدۇ. قالغانلىرى ماددا ئالمىشىش پائالىيىتى ئارقىلىق تەركىبىدە ئازوت بولغان ئورېيا، ئاممىياك، كرېياتىن قاتارلىق ھەر خىل ئاخىرقى مەھسۇلاتلارغا ئايلاندۇرۇلىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە ئاممىياك جىگەرنىڭ زەھەرسىزلەندۈرۈش رولى ئارقىلىق ئورياغا ئايلاندۇرۇلۇپ، بۆرەك ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىدۇ.

مەلۇمكى، ئاممىياك زەھەرلىك ماددا. ئەگەر ئاقسىللىق يېمەكلىكلەر كۆپلەپ ئىستېمال قىلىنىپ، بەدەندە ئاممىياك-نىڭ ھاسىل بولۇشى تېزلەشتۈرۈۋېتىلسە، ئۇنى جىگەردە ئورنىياغا ئايلاندۇرۇشقا توغرا كەلگەنلىكتىن، جىگەرنىڭ يۈكى ئېغىرلاپ ئۇنىڭ نورمال خىزمەت ئىقتىدارى بۇزغۇن-چىلىققا ئۇچرايدۇ. جىگەر ياللۇغى، بۆرەك ياللۇغى قاتار-لىق كېسەللەردە بۇ خىل ئەھۋال تېخىمۇ گەۋدىلىك بول-غانلىقتىن، بۇنداق كېسەللەرگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر-نىڭ ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشى چەكلىنىدۇ. بەزىدە ھەر خىل كېسەللەر سەۋەبىدىن بەدەن-دىكى ئاقسىل جىددىي خوراپ كېتىدىغان ئەھۋاللارمۇ كۆرۈلىدۇ. بۇ چاغدا كېسەلنىڭ تۈرلۈك ئاقسىللىق يېمەك-لىكلەرنى ئىستېمال قىلىشى ئارقىلىق بەدەندىكى بۇ «بوش-لۇق»نى تولدۇرۇۋېلىشى ئاسانغا چۈشمەيدۇ، شۇڭا، بۇن-داق 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 چار-چايدىغان بولۇپ قالىدۇ. تېرىسى ۋە چاچلىرى پارقىراق-لىقىنى يوقىتىپ، چۈرۈكلىشىپ، ئاسان ئۈزۈلۈپ كېتىدىغان بولۇپ قالىدۇ ھەمدە چاچلىرى چۈشۈشكە باشلايدۇ. ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى جىددىي تۆۋەنلەيدۇ. ئەگەر ۋاقتىدا ئالدى ئېلىنمىسا غەمكىن، خىيالچان بولۇپ، جىنسىي تۇر-مۇش 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 يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى لازىم.

ئادەتتە، نورمال كىشىلەردە ئاقسىل يېتىشمىسە، پۈتۈن بەدەندىكى تۈرلۈك مۇھىم فىزىئولوگىيىلىك خىزمەتلەر تو- سالغۇغا ئۇچرايدۇ. كىشىلەر ئورۇقلاپ، رەڭگى تاتىرىدۇ. مۇسكۇللار قورۇلۇپ كىچىكلەيدۇ. بەدەن ئېغىرلىقى كېمى- يىپ كېتىدۇ. قان بېسىمى تۆۋەنلەيدۇ. ئىش قابىلىيىتى ئاجىزلايدۇ، بولۇپمۇ ئانتىگېن (ئورگانىزمدا ئىممۇنىتېتلىق رېئاكسىيە قوزغىغۇچى ماددىلار) نىڭ شەكىللىنىشى ئازىيىپ كېتىدىغانلىقى ئۈچۈن، بەدەننىڭ كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن قارشىلىق كۈچى ئاجىزلاپ، ئاسانلا ھەر خىل يۇقۇملىنىشلار كېلىپ چىقىدۇ. چەت ئەل ئالىملىرىنىڭ تەھلىلىدىن قارى- غاندا، ئاقسىل يېتىشمىگەندە قان زەردابىدىكى ئاقسىل تەركىبى ئازىيىپ، قان سۇيۇقلۇقىنىڭ سۇيۇق قىسمى تو- قۇلمىلار ئارىسىغا سىرغىپ ئۆتۈپ، قول - پۇتلاردا ئىششىق پەيدا بولىدۇ. ئاقسىل يېتىشمىگەندە يەنە قان ئازلىق كېسىلى كېلىپ چىقىدۇ. ئەسلىدە، ئاقسىل بىلەن ياغ ئادەم بەدىنىدىكى ھۈجەيرىلەرنى تۈزگۈچى ئاساسلىق ماددىلار بولۇپ، ھۈجەيرىلەردىكى كونا بىلەن يېڭىنىڭ ئالمىشىشىدا مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئاقسىل بىلەن ياغنىڭ مىقدارى نور- مال بولغاندا، قىزىل قان دانىچىلىرىنىڭ كونىلىرى ئۆلۈپ، يېڭىلىرى پەيدا بولۇپ، ئۈزلۈكسىز ئالمىشىپ تۇرىدۇ. ئاق- سىل كەمچىل بولغاندا، قىزىل قان دانىچىلىرىنىڭ نورمال

شەكىللىنىشى تۇسالغۇغا ئۇچرايدىغانلىقتىن، قان ئازلىق كېلىپ چىقىدۇ. ئاقسىل بەدەندە ئوزۇقلۇق ۋە ۋىتامىنلارنى توشۇش رولىنى ئوينايدىغانلىقى ئۈچۈن، ئاقسىل يېتىشمىگەندە يەنە ھۈجەيرە ۋە توقۇلمىلارنىڭ ئوزۇقلۇق ۋە ئوكسىگېن بىلەن تەمىنلىنىشىمۇ تۇسالغۇغا ئۇچرايدۇ. بۆرەكتە كېسەللىك يۈز بەرگەندە، بۆرەك تەنچىلىرىنىڭ سۈزگۈچلۈك رولى ئاجىزلاپ كېتىپ، ئاقسىل ماددىسى سۈيدۈك 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.

ئاياللار ھامىلدارلىق مەزگىلىدە، بالا ئېمىتىۋاتقان مەزگىلىدە تېنىدە ئاقسىل ماددىسى كەمچىل بولسا، ئۇلارنىڭ ماددا ئالمىشىشى تۇسالغۇغا ئۇچراپ ھامىلە ياكى بوۋاقلارنىڭ نورمال ئۆسۈپ يېتىلىشى ئېغىر تەسىرگە ئۇچرايدۇ. مەسىلەن، قان تەركىبىدىكى 50% كالتسىي ماددىسى ئاقسىل بىلەن بىرىككەن ھالەتتە مەۋجۇت بولىدىغانلىقتىن ئاقسىل يېتىشمىگەندە، كالتسىينىڭ سۈمۈرۈلۈشى ئازىيىپ كەتكەچكە، بالا نورمال ئۆسۈپ يېتىلەلمەيدۇ. ھامىلدار ئاياللارغا ئاقسىل يېتىشمىگەندە، قان بېسىمى يۇقىرىلاپ كېتىش، بەدەنىنىڭ مەلۇم قىسىملىرى ئىششىپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ، شۇڭا، ئۇلارمۇ ئاقسىللىق يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىشقا ئالاھىدە ئېھتىياجلىق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

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 مۇسكۇللارنى ھەرىكەت قۇۋۋىتى بىلەن تەمىنلەيدۇ، ياغنىڭ تەمىنلەيدىغان قۇۋۋەت مىقدارى بىر ئادەمنىڭ بىر كۈنلۈك سەرپ قىلىدىغان قۇۋۋىتىنىڭ ئومۇمىي مىقدارىنىڭ ئۈچتىن بىر قىسمىنى ئىگىلەيدۇ.

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

ئۇزۇقلۇق بىلەن بەدەنگە كىرگەن ياغ لىپازا دېگەن فېرمېنتنىڭ 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، يۈرەك، جىگەر، قورساق پەردىسى ۋە گۆشلەر ئارىسىدىكى بىرىكتۈرگۈچى توقۇلمىلارغا تارقالغان بولۇپ، بۇ ئەزالارنى سىرتتىن بولىدىغان سىلكىنىشلەردىن ساقلايدۇ. تېرە ئاستىدىكى زاپاس ياغلار بەدەن ئىسسىقلىقىنى تەڭشەپ، بەدەننى سوغۇقتىن 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، ئاياللارنىڭ 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 ئۈچەيلەردە ناھايىتى تەستە ھەزىم بولىدۇ، شۇڭا، بەدەندىكى ياغلارنىڭ ئالمىشىشىدا جىگەر ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ. جىگەر بىر تەرەپتىن، بەدەندىكى ياغنىڭ پارچىلىنىشىغا ياكى ئۇنىڭدىن بەدەن تەركىبلىرىنىڭ قۇرۇلۇشىغا ئۇڭايلىق 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 بەدەندە قەنتلەرنىڭ ئالمىشىشىغا دەخلى يەتكەندە، 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 25 گرادۇستىن 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 سىڭمەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بەدەنگە يېتەرلىك مىقداردا
كاربون سۇ بىرىكمىلىرى كىرمىگەندە ھەم ياغ بەدەنگە
ياخشى سىڭمەيدۇ.

ياغلار يەنە بەدەنگە ئوزۇقلۇق ماددىلىرى بىلەن
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، ئۇلار فوسفولىپىد ۋە خولېسترول قاتارلىق
ماددىلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. فوسفولىپىد ھۈجەيرە
تۈزۈلمىسىنىڭ كەم بولسا بولمايدىغان بىر تەركىبىي قىسمى.
خولېسترول بولسا ھايۋانلار ئورگانىزمىدىكى ستېرىنلارنىڭ

بىرى بولۇپ مېڭە، لېرۋا توقۇلمىلىرى، تېرە يېغى ۋە ئۆت تەركىبىدە مىقدارى ئەڭ كۆپ بولىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى خولېسترولنىڭ بىر قىسمىنى يېمەكلىكلەر يەتكۈزۈپ بەرگەندىن 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 ھەممىسى ھاياتلىق پائالىيىتىدە كەم بولسا بولمايدىغان ماددىلاردۇر. شۇنىڭدەك خولېسترول يەنە باشقا ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىدىمۇ مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئۇنىڭ ئارىلىق مەھسۇلاتى كۈن نۇرى تەركىبىدىكى ئۇلترا بىنەپشە نۇر تەسىرىدە ۋىتامىن D غا ئۆزگىرىدۇ. بىراق، خولېسترولنىڭ قان تەركىبىدىكى مىقدارى بەك كۆپ بولۇپ كەتسە، قىزىل قان تومۇرلىرىنىڭ دالانچىسىدا چۆكمە پەيدا قىلىپ، قان تومۇرلارنى قاتۇرىدۇ، تومۇر بوشلۇقىنى تارايتىدۇ ھەم تومۇرنىڭ ئېلاستىكىلىقىغا 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 ھايۋانات ياغلىرى ناھايىتى چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەسلىدە ھاياتلىق ئۈچۈن كېرەكلىك بولغان ياغلار تويۇنغان ياغ كىسلاتاسى ۋە تويۇنمىغان ياغ كىسلاتاسى دېگەن ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

ھايۋانات يېغىدا توييۇنغان ياغ كىسلاتاسى بولىدۇ. ئۆسۈملۈك ياغلىرىدا، توييۇنمىغان ياغ كىسلاتاسى بولىدۇ. ھەر ئىككى ياغ كىسلاتاسىنىڭ ئۆز ئالدىغا مۇھىم رولى بولۇپ، بىرىنىڭ ئورنىنى يەنە بىرى باسالمايدۇ. توييۇنغان ياغ كىسلاتاسى ئادەم بەدىنىگە سىڭگەندىن كېيىن قان تەركىبىدىكى خولېسترولنىڭ مىقدارىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. توييۇنمىغان ياغ كىسلاتاسى بەدەنگە سىڭگەندىن كېيىن توقۇلمىلاردىكى خولېسترولنىڭ پارچىلىنىشىنى تېزلىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قان تەركىبىدىكى خولېسترولنىڭ مىقدارى ئازىيىدۇ. ئادەم بەدىنىدە توييۇنغان ياغ كىسلاتاسى كەم بولسا ئادەم ئورۇق-لاپ، قارىداپ، 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 ئۇلار-نىڭ تەركىبىدە ۋىتامىنلار كۆپرەك بولىدۇ. ئۆسۈملۈك ياغلىرىنىڭ ھەزىم بولۇشى تېزرەك بولسىمۇ، ئۇنىڭ تەر-كىبىدە ۋىتامىن A بولمايدۇ، شۇڭا، ياغلارنىڭ سۈپىتىگە باھا بېرىشتە ياغ ماددىلىرىنىڭ قۇۋۋەت قىممىتى، تەركى-بىدە بار بولغان ۋىتامىن A، D، E، K لارنىڭ ئاز-كۆپلۈكى، تەركىبىدىكى ياغ كىسلاتاسىنىڭ تۈرى ۋە ھەزىم بولۇشىنىڭ ئاستا - تېزلىكىگە قاراپ باھا بېرىلىدۇ.

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ياغ بىلەن ئوزۇقلانسا مۇۋاپىق بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ھايۋانات يېغىنى ئازراق، ئۆسۈملۈك يېغىنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك (بالىلارغا چوڭلاردىن كۆپرەك بېرىلىشى كېرەك). ئارتۇقچە سەمرىپ كەتكەن، قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەر ھايۋانات يېغىنى ئىستېمال قىلماسلىقى لازىم. لېكىن، سېمىز گۆش يېيىشتىن پەۋقۇلئاددە ئۆزىنى تارتىشىنىڭمۇ ھاجىتى يوق.

4 §. قەنتلەرنىڭ رولى

قەنتلەر ئادەم ئورگانىزمىغا كېرەكلىك قۇۋۋەتنىڭ ئاساسلىق كېلىش مەنبەسى بولۇپ، ئىنسانلارنىڭ نورمال ھايات پائالىيىتى ئۈچۈن، جۈملىدىن مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ خىزمىتى، يۈرەك مۇسكۇللىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بارلىق مۇسكۇللارنىڭ ھەرىكىتى ئۈچۈن كەم بولسا بولمايدىغان ئوزۇقلۇق ماددىسىدۇر. ئادەم ئورگانىزمىنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى قەنتنىڭ پارچىلىنىشىدىن ھاسىل بولىدىغان قۇۋۋەتكە تايىنىدۇ. ئادەم بەدىنى ئېھتىياجلىق بولغان قۇۋۋەتنىڭ 70 پىرسەنتى قەنتلەردىن كېلىدۇ.

لېكىن بىز بۇ يەردە ئېيتىۋاتقان 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 ھەممىسىدىلا كاربون،

ھىدروگېن ۋە ئوكسىگېن ئاتومى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، بۇ يەردە ئېيتىلىۋاتقان 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 بولۇپ، ھەر 100 مىللىلىتر قاندا 80 - 120 مىللىگرام گلۇكوزا بولۇشى لازىم بولىدۇ. قانلا ئەمەس، بەدەندىكى توقۇلمىلارنىڭ ھەممىسىلا گلۇكوزىغا ئېھتىياجلىق بولىدۇ. چوڭ مېڭىگە ھەر كۈنى 110 — 130 گرامغىچە گلۇكوزا لازىم بولىدۇ. توختىماي ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدىغان يۈرەك مۇسكۇللىرىنىڭ 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 گلۇكوزىغا ئوخشاش تاتلىق قەنت ھالىتىدە بولىدۇ؛
(2) جۈپ قەنتلەر: بۇ ئىنسانلار تۇرمۇشتا ئىشلىتىدىغان بارلىق قەنت ـ شېكەرلەرنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، ساخا. روزا (قىزىلچا ۋە قومۇش قەنتى)، مالتوزا (بۇغداي بىخىدىن ئېلىنىدىغان قەنت)، لاكتوزا (سۈت قەنتى) قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. جۈپ قەنتلەر گلۇكوزا بىلەن فروك. توزىنىڭ بىرىكىشىدىن ھاسىل بولغان بولۇپ، بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن ھەر خىل فېرمېنتلارنىڭ تەسىرىدە پارچىلىنىپ گلۇكوزىغا ياكى گلۇكوزا بىلەن فروكتوزىغا ئۆزگىرىپ سۈمۈرۈلۈپ قانغا ئۆتىدۇ. سۈتلەر تەركىبىدىمۇ تۆت ـ بەش پىرسەنت لاكتوزا بولىدۇ. لاكتوزا گلۇكوزا بىلەن گالاكتوزىنىڭ بىرىكىشىدىن ھاسىل بولغان بولۇپ، سۈدا ئېرىگەندىن كېيىن يەنە شۇ ئىككى تاق قەنت مولېكۇلىسىغا پارچىلىنىدۇ؛
(3) كۆپ قەنتلەر: كۆپ قەنتلەر كراخمال، ھايۋان ئورگانىزمىدا بولىدىغان قەنتلەر، تۇگۇنچەك يىلتىزلاردا بولىدىغان كراخماللارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. كراخمال بىر خىل تاتلىق بولمىغان كۆپ قەنتلىك بىرىكمە بولۇپ، ھەربىر مولېكۇلىسىدا 6500 دانە گلۇكوزا مولېكۇلىسى بولىدۇ. سۈدا ئېرىگەندىن كېيىنلا شۇنچىلىك گلۇكوزا مولېكۇلىسىغا پارچىلىنىدۇ. كراخمال دانلىق ئاشلىق تەركىبىدە كۆپ بولىدۇ. كراخمال ئالدى بىلەن ھەزىم قىلىنىپ گلۇكوزىغا ئايلانغاندىن كېيىن ئاندىن بەدەن تەرىپىدىن سۈمۈرۈۋىلىنىدۇ. بىز نان يېگەندە، چايناپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

يۇتۇپ بولغۇچە ئاغزىمىزدا سېزىلىدىغان تاتلىق تەم، ناندىكى بىر قىسىم كىراخمالنىڭ ئېغىز بوشلۇقىدىكى شۆلگەي فېرمېنتلىرىدا پارچىلىنىپ مالتوزا ھاسىل بولغانلىقىنىڭ نەتىجىسى.

قەنتلەر ئىچىدە تاق قەنتلەر، لاكتوزا، مالتوزا ۋە ساخاروزا بەدەنگە ئوڭاي سىڭىدۇ. ئوزۇقلىنىش ئارقىلىق بەدەنگە كىرگەن ھەر خىل قەنتلەر ھەزىم 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 گلۇكوگېنغا ئايلىنىپ جىگەردە زاپاس ساقلىنىدۇ. بىر قىسمى بۇلجۇڭ گۆشلەردە بولىدۇ. گلۇكوگېن چوڭ مولېكۇلىلىق ماددا بولۇپ، ئۇ ھەقىقىي كۆپ قەنت ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى، ھەربىر گلۇكوگېن مولېكۇلىسىدا تەخمىنەن 120 مىڭ دانە گلۇكوزا مولېكۇلىسى بولىدۇ. بەدەن قەنتكە ئېھتىياجلىق بولغاندا، جىگەر ھۈجەيرىلىرى گلۇكوگېننى گلۇكوزىغا پارچىلاپ، قانغا ئۆتكۈزۈپ بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن گلۇكوزىنىڭ قاندىكى مىقدارى دائىم بىر خىل مۇقىم ھالەتتە تۇرىدۇ. بەدەندىكى قەنتلەرنىڭ بىر قىسمى بەدەندىكى خىمىيۋى رېئاكسىيەلەر نەتىجىسىدە ياغقىمۇ ئايلىنالايدۇ. شۇنىڭدەك ئېھتىياجلىق بولغاندا، ياغلارمۇ پارچىلىنىپ قەنتكە ئايلىنالايدۇ. بەزىدە ئاقسىلمۇ پارچىلىنىپ ياغ ۋە قەنتكە ئايلىنالايدۇ. كۆكتات ۋە مېۋىلەر تەركىبىدىكى تالالىق ماددىلارمۇ قەنت دائىرىسىگە كىرىدۇ. بۇنداق

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تالالىق ماددىلار ئىنچىكە ئۈچەي ئاخىرىسىدىكى ۋە قارىغۇ ئۈچەيدىكى سېللۇلوزا(تالالىق ماددا) فېرمېنتى تەسىرىدە پارچىلىنىپ ئۈچەينى غىدىقلاپ، ئۈچەي 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. بالىلارنىڭ ھەر كىلوگرام بەدەن ئېغىرلىقىغا 15 گرامدىن قەنت توغرا كەلسە نورمال بولغان بولىدۇ. ئۆسمۈر 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 (دىئابىت)، چىشقا قۇرت چۈشۈش قاتارلىق كېسەللەرنى 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 قېتىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شېكەرنى ئۇزۇن مۇددەت كۆپ يېگەندە

شېكەر بىلەن ئالمىشىدىغان ئىنسۇلىننىڭ يۈكى ئېغىرلىشىپ كېتىپ، قەنت سىيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش خەۋپى تۇغۇلىدۇ. شېكەرنى كۆپ يېگەندە يەنە ئادەم تېنىدىكى ۋىتامىنلار كۆپ مىقداردا سەرپ بولۇپ كېتىپ، شۆلگەي ۋە ئاجرىلىپ چىقىدىغان ھەزىم قىلىش سۇيۇقلۇقى كېمىيىپ كېتىپ، ئاشقازان كىسلاتاسى كۆپىيىپ كېتىدۇ. ئۇ ئۈچەيدە 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 ۋىتامىن B سەرپ بولىدىغان بولغاچقا، كۆپ مىقداردا قەنت ئىستېمال قىلىنسا، بەدەندە ۋىتامىن B يېتىشمەسلىك ھەم كالتسىي ماددىسىنىڭ ئازىيىپ كېتىش ھادىسىسى كېلىپ چىقىپ، كۆز ئالمىسىنىڭ ئېلاستىكىلىق خۇسۇسىيىتى ئاجىزلاپ، كۆزنىڭ يىراقنى كۆرۈش ئىقتىدارى تۆۋەنلەيدىكەن.

بەزى ئالىملارنىڭ قارىشىچە، ئادەم يېگەن شېكەرنىڭ مىقدارى ئومۇمىي يېمەكلىك مىقدارىنىڭ 16 - 18 پىرسەنتىگە 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 كۇپايە قىلىدۇ. داۋاملىق ئېغىر جىسمانىي

ئەگەر قىلىنغان كىشىلەر كراخمالنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسا، ئاستا پارچىلىنىپ ئۈزۈمنىڭچە قۇۋۋەت بېرىدۇ.

قەنتلەر ھەر خىل قەنت، شېكەر، ھەسەل، ئۆرۈك قاقلىرى، قۇرۇق ئۈزۈم، بۇغداي، قوناق، گۈرۈچ، ئارپا، پۇرچاق، ئالما، ئامۇت، نەشپۈت قاتارلىق مېۋىلەر ۋە قوغۇن - تاۋۇز تەركىبىدە مول بولىدۇ.

§5. سۇنىڭ رولى

سۇ تەبىئەتنىڭ مەھسۇلى بولۇپ، ئۇنىڭ تەركىبىدە ھەر خىل ئېرىگەن تۇزلار، گازلار ۋە ئورگانىك ماددىلار بولىدۇ. سۇ جانلىقلارنىڭ پائالىيىتىدە مۇھىم رول ئوينىيالا قالماستىن، بەلكى يەنە جانلىق ئورگانىزمنى تەشكىل قىلغۇچى ئاساسىي تەركىبتۇر. ئادەمنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچتىن ئىككى قىسمىنى سۇ تەشكىل قىلىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى قاننىڭ 90 پىرسەنتىنىمۇ سۇ تەشكىل قىلىدۇ. ياشلارنىڭ بەدىنىدىكى قاننىڭ 90 پىرسەنتىنىمۇ سۇ تەشكىل قىلىدۇ. ياشلارنىڭ بەدىنىدە سۇ كۆپرەك بولىدۇ. ياشانغانسېرى سۇنىڭ مىقدارى ئازىيىدۇ. سۇ بەدەننىڭ ئاساسىي تەركىبىي قىسمى بولۇپلا قالماي، ماددا ئالمىشىش جەريانىغىمۇ ئاكتىپ قاتنىشىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سۈمۈرۈلۈپ قان ۋە لىمفىغا كىرىدىغان ماددىلارنىڭ كۆپىنچىسى ئالدى بىلەن سۇدا ئېرىشى كېرەك. شۇنداق بولغاندىلا ئاندىن قانغا ۋە

لىمقىغا كىرەلەيدۇ. دېمەك سۇ بەدەندە ئېرىتكۈچىلىك رول ئوينايدۇ.

سۇ ئورگانىزمدا بەدەندىكى ئىسسىقلىقنى چىقىرىپ تېمپېراتۇرىنى بىرخىللىغا تەڭشەپ تۇرىدۇ. ئۇزى قاتناشقان ماددا ئالمىشىش جەريانىدا پەيدا بولىدىغان كېرەكسىز ماددىلارنىمۇ سۇ ئۇزى بىلەن بىللە بەدەندىن ئاچىقىپ كېتىدۇ. ئورگانىزمدىكى ئاجرالما گورمونلارمۇ سۇدا ئېرىش ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ، ئۇز رولىنى جارى قىلدۇرىدۇ. سۇ يەنە بوغۇم ۋە بۇلجۇڭ گۆشلەرنى سىيلىقلىغۇچى بولۇپ، ھەرىكەتكە ئوڭايلىق يارىتىپ بېرىش رولىنى ئوينايدۇ. 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 ئۇزىدە ھاسىل بولىدىغان سۇ ئورگانىك 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، چوڭ - كىچىك تەرەتلەر ئارقىلىق بەدەندىن سىرتىغا چىقىپ تۇرىدۇ. سۇنىڭ بەدەنگە ئۈزلۈكسىز 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 كىلىماتى ۋە يېگەن تاماقلارغا قاراپ سۇغا بولغان ئېھتىياجىمۇ كۆپە-يىدۇ. قۇۋۋەتلىك تاماق يېگەندە سۇغا بولغان تەلەپمۇ كۆچىيىدۇ. ئەگەر بەدەندە سۇ يېتىشمىسە ئادەم دەرھال ئۇسسايدۇ، ئادەم بىرنەچچە كۈن تاماق يېمىسىمۇ ياشىيالايدۇ، لېكىن بىرنەچچە كۈن سۇ ئىچمىسە ئۆلىدۇ. ئەگەر ئادەم قاتتىق تەرلەش، ئىچ سۈرۈش، قۇسۇش ۋە باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، ئۆز ئېغىرلىقىنىڭ ئالتە - سەككىز پىرسەنتى گىچە بولغان سۇنى يوقاتسا يېرىم ھوشسىز ھالەتكە كېلىدۇ. 10% سۇنى يوقاتسا يۈرەكنىڭ ھەرىكىتى بۇزۇلىدۇ. يوقاتقان سۇنىڭ مىقدارى 12 پىرسەنتكە يەتسە ئادەم ئۆلىدۇ.

بەدەندىكى سۇ ئالمىشىشنى باش مېڭە پوستلىقى كونترول قىلىدۇ. سۇ ئالمىشىش — 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 - دە، ئادەم ئۇسسىغانلىقىنى سېزىدۇ. ئۇسساش — ئادەم بەدىنىدىكى سۇنىڭ تەڭپۇڭلۇقى يوقالغاندا بارلىققا كېلىدىغان بىر خىل سېزىمدۇر.

ئادەم ئورگانىزمىنىڭ بىر كۈندە نەپەس يوللىرى، چوڭ - كىچىك تەرەت ۋە تېرە ئارقىلىق سىرتقا چىقىرى-دىغان سۇ مىقدارى 2500 مىللىلىتىر بولۇپ، ئورگانىزمدىكى ماددىلار ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ئوكسىدلىنىپ پەيدا بولى

بىغان 300 مىللىلىتر سۇدىن سىرت، يەنە ئۇزۇقلۇق ئارقىلىق 2200 مىللىلىتر سۇنى تولۇقلىغاندا، ئاندىن تەكشۈرۈلۈۋاتقا ئېردىشكىلى بولىدۇ. لېكىن سۇ ئىچىشتىمۇ ئىلمىيلىق بولۇشى لازىم.

مۇۋاپىق ھالدا سۇ ئىچىش سالامەتلىككە پايدىلىق بولغان ئوزۇقلىنىشنىڭ بىر تەركىبىي قىسمى بولۇپ، ئىلمىي ھالدا ئادەم ئورگانىزمىنىڭ فىزىئولوگىيە ھاجىتىگە ئاساسەن ھەركۈنى ئىچىدىغان سۇنىڭ مىقدارى، ۋاقتى، ئۇسۇلىنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش لازىم، بۇنىڭ ئادەم ئورگانىزمىنىڭ ساغلاملىقى بىلەن ناھايىتى زور مۇناسىۋىتى بار.

كىشىلەر سۇ ئىچىشنى ئادەتتە ئۇسسىغان ياكى ئۇسسىغانلىقنىڭ قاراپ بەلگىلەيدۇ. بۇ مۇۋاپىق ئەمەس. چۈنكى، ئۇسساش ئادەم ئورگانىزمىدىكى سۇيۇقلۇق تەكشۈرۈلۈشنىڭ بۇزۇلغانلىقىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، ئۇ ئورگانىزمدىكى ھۈجەيرىلەرنىڭ سۇسىزلىنىپ مەلۇم دەرىجىگە يەتكەنلىكىنى ۋە مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ سۇنى تولۇقلاش توغرۇلۇق 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

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

2200 مىللىلىتر سۇنى قانداق قىلىپ، ئىلمىي ھالدا ئورگانىزمغا يەتكۈزۈپ بېرىش كېرەك. قىسقىچە ئېيتقاندا، تاماقتىن بۇرۇن، ئاچ قورساق سۇ ئىچىش ھەم چۈپ، 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 توختايدۇ - دە، دەرھال ئۈچەيگە ئۆتۈپ قانغا سۈمۈرۈلۈپ كىرىدۇ ۋە بەدەننىڭ سۇغا بولغان ئېھتىياجىنى تولۇقلايدۇ. ئاشقازان ئادەتتە سۇنى قوبۇل قىلمايدۇ. ئەكسىچە، شۆلگەي بەزلىرى سۇيۇقلۇقى ۋە ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنىڭ ئاجرىتىپ چىقىرىلىش مەزگىلى دەل سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئورگانىزمدىن ئايرىلىپ، ئاشقازانغا كىرگەن ۋە ئورگانىزمدا سۇ كەمچىل بولغان مەزگىلدىن ئىبارەت، شۇڭلاشقا تاماقتىن بۇرۇن

سۇ ئىچىش ئارقىلىق زۆرۈر ۋە تولۇق بولغان ھەزىم قىلىش سۇيۇقلۇقىنى ئاجرىتىپ چىقىرىش، ئىشتىھانى ئېچىش ۋە ئوزۇقلۇقلارنىڭ ھەزىم بولۇپ سىڭىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈشكە پايدىلىق بولۇش بىلەن بىرگە ئورگانىزم توقۇلمىلىرىدىكى ھۈجەيرىلەرنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك سۇ مىقدارىنى ساقلاپ قېلىشقا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ. دېمەك، تاماقتىن بۇرۇن، ئاچ قورساق سۇ ئىچىش ئىنتايىن مۇھىمدۇر، بولۇپمۇ ئەتىگەنلىك تاماقتىن بۇرۇن سۇ ئىچىش تېخىمۇ زۆرۈر. چۈنكى، ئادەم بىر كېچە ئۇخلىغاندا ۋاقىت ئۇزۇن بولغانلىقتىن، سۇنى كۆپ مىقداردا يوقىتىدۇ - دە، ئەتىگەندە تۇرغاندىن كېيىن كۆپرەك سۇ ئىچىش زۆرۈر بولۇپ قالىدۇ. ئاچ قورساق سۇ ئىچكەندە مۇۋاپىق ھالدا ئىلمان قايناق 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 تەر كۆپ چىققان چاغلاردا سۇنى تېخىمۇ كۆپرەك ئىچىش لازىم. كۆپ تەرلىگەندە سۇس ناترىي خلور (تۇز سۈيى) نى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىش لازىم. قېنىق چاي ياكى ناترىي خلورنى ئادەتتە سۇ قاتارىدا ئىچىشكە بولمايدۇ. چۈنكى، قېنىق چاينىڭ سۈيدۈك ھەيدەش رولى بولىدۇ. ئورگانىزمدىكى سۇ تەڭپۇڭلۇقىغا تەسىر قىلىدۇ ۋە ھۈجەيرىلەرنى سۇسىزلاندۇرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ناترىي خلورنى ئىستېمال قىلغاندا، ھۈجەيرە تەركىبىدىكى ناترىينىڭ مىقدارى ناھايىتى تۆۋەن بولۇپ، ناترىي خلورلى ئىچكەندىن كېيىن ناترىي خلور قان ۋە تېرە قۇلماللارغا سىڭىپ كىرىدۇ – دە، ھۈجەيرىلەرنى سۇ-سىزلاندۇرۇپ قويىدۇ. بۇنىڭ ئادەم ئورگانىزمىغا ھېچقانداق پايدىسى يوق. ئەكسىچە، مەلۇم دەرىجىدە زىيىنى بار.

نېمە ئۈچۈن تاماقنىڭ ھەم چۈپى، ھەم سۈيى بولۇشى لازىم، دەيمىز؟ چۈنكى، تاماق يېگەندە مەلۇم دەرىجىدە سۇ ئىچىلسە تاماقنى ئېزىش رولىنى ئوينايدۇ. ئاشقازان ھەرىكەت قىلغاندا ئاشقازان سۈيۇقلۇقى بىلەن تاماق تەكشى ئارىلىشىدۇ. نەتىجىدە تاماق دەسلەپكى قەدەمدە ياخشى ھەزىم بولىدۇ. ئېھتىمۇ كۆپ مىقداردا سۇ ئىچىش ئارقىلىق ئوزۇقلۇقنىڭ كىچىك ئۈچەيدە ھەزىم بولۇش ۋە سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

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

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

	تاماقتىن بۇرۇن، ئاچ قورساق ئىچىلىدىغان سۇ مىقدارى (ئەڭ ياخشىسى تاماقتىن بىر سائەت بۇرۇن ئىچىلىشى لازىم).	تاماق بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدىغان سۇ مىقدارى تاماق ۋە باشقا يېمەكلىكلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.
ئەتىگەندە	500 مىللىلىتىر	500 مىللىلىتىر
چۈشتە	250 مىللىلىتىر	500 مىللىلىتىر
كەچتە	250 مىللىلىتىر	250 مىللىلىتىر

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

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

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

§ 6. مىنېرال تۇزلارنىڭ رولى

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

شۇنداق ئېيتىش مۇمكىنكى، مىنېرال تۇزلارسىز ھاياتلىقنىڭ 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 ئوينايدۇ.

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

ئورگانىزمدىكى باشقا سۇيۇقلۇقلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاشتا، قاننىڭ سۇس ئىشقارلىق رېئاكسىيىسىنى ساقلاشتا ئالاھىدە رول ئوينايدۇ. 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، ئۆزىنىڭ ئېھتىياجلىق بولغان ئورۇنلىرىغا بارىدۇ. بەدەندىن چىقىرىلىدىغان ھەرخىل چىقىرىندىلار، مەسىلەن، سۈيدۈك، چوڭ تەرەت، تەر، ياش، بۇرۇندىن ئاققان شىلىملىق ماددىلار ئارقىلىق بىرقىسىم مىنېرال تۇزلار بەدەن سىرتىغا چىقىپ كېتىدۇ. كەملىگەن قىسمى تاماق ئارقىلىق كىرىپ تولۇقلىنىدۇ. ھەرخىل سەي - كۆكتاتلار ئارىلاشقان تاماق بەدەننى يېتەرلىك مىقداردىكى مىنېرال تۇزلار بىلەن تەمىنلەيدۇ. بەدەن ئۈچۈن ئىشقارلىق مىنېرال ماددىلار ناھايىتى مۇھىم. ئۇلار ئۆسۈملۈك ۋە مېۋە، كۆكتاتلار تەركىبىدە كۆپ بولىدۇ. تۆۋەندە ھەرخىل مىنېرال تۇزلارنىڭ رولى توغرىسىدا ئايرىم توختىلىمىز:

كالتسىي

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

88% قىسمى سۆڭەككە، قالغىنى قانغا تارقالغان. ئۇ ئورگانىزمدا سۆڭەكنىڭ ئۆسۈشىنى تەمىنلەيدۇ، بەدەننىڭ مىكروبقا قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. كالتسىي يەنە ئادەمنى سىل كېسىلىدىن ساقلاش رولىنى ئوينايدۇ. 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 ئۈچەي، بۆرەك قاتارلىق ئەزالار ئارقىلىق (تەرەت ۋە سۈيدۈك بىلەن) كۆپ مىقداردىكى كالتسىينى بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىدۇ. بالىلارنىڭ سۆڭەكلىرى 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 ئۈچۈن يەنە ۋىتامىن D بولمىسا 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 بەدەندىكى مىقدارى ھەربىر ئادەمنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ 0.15 پىرسەنتىنى ئىگىلەيدۇ. ناترىي ئورگانىزمنىڭ ھۈجەيرە سىرتىدىكى سۇيۇقلۇق ئىچىدە، قان پىلازمىسىدا، ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنىڭ تەركىبىدە بولىدۇ. ناترىينىڭ بەدەنگە كىرىش مەنبەسى ئاش تۇزى (ناترىي خلور—NaCl) بولۇپ، قاندىكى ناترىي خلور قاننىڭ ئوسموتىك بېسىمىنى ۋە كىسلاتا ـ شاخارلىق دەرىجىسىنى تۇراقلىق ھالەتتە ساقلاپ تۇرۇشتا ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە بولۇپلا قالماي، بەلكى نېرۋا ۋە مۇسكۇللارنىڭ قوزغىلىشچانلىقىنى ساقلاپ تۇرىدۇ. قاندىكى ناترىي خلور تۆۋەنلەپ كەتكەندە باش ئايلىنىپ ھوشىدىن كېتىش ھادىسىلىرى كۆرۈلىدۇ. كېسەل كىشىنىڭ كۆزلىرى ئورىسىزلىنىپ بېشى ئاغرىيدۇ، قايىدۇ، تاماقتىن سەسكىنىپ كۆڭلى ئايىنىيدۇ، يۈرەك خىزمىتى قالايمىقانلىشىدۇ، بەدەندىكى سۇ ئالمىشىش بۇزۇلىدۇ. ناترىي خلور بەدەندىن كۆپىنچە تەر ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ. بۇنداق چاغدا سۆڭەك گۆشلىرىدە تارتىشىپ كېلىپ چىقىدۇ. يۇقىرىقىدەك ئالامەتلەر كۆرۈلگەن ۋە ئىچ سۈرۈپ كۆپ تەرلەپ سۇيۇقلۇق

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

يوقىتىپ ھوشسىزلانغان كېسەللەرنى تېز قوتۇلدۇرۇش ئۈچۈن تومۇردىن بېرىلىدىغان ئاسما ئوكۇل(فىزىئولوگىيىلىك تۇز سۇيۇقلۇقى) ئەمەلىيەتتە 0.9 پىرسەنتلىك ناترىي خلور ئېرىتمىسىدىن 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 ياز 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 سۇنىڭ بەدەنگە يىغىلىپ قېلىشىنى ئازايتىپ، سىيدۈك ھەيدەيدۇ، يۈرەك ۋە بۆرەك خىزمىتىنى يەڭگىللەشتۈرىدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، قاندىكى كالىي نېرۋا ۋە گۆشلەرنىڭ قوزغىلىشچانلىقىنى ساقلاپ تۇرىدۇ. قاندىكى كالىي كېمىيىپ كەتكەندە چارچاپ ئۇيقۇسىراش، قورساق كۆپۈش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش،

بەدەن ئاجىزلاش، ئۇسساش قاتارلىق ئالامەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. كالىي تۇخۇم سېرىقى، سۈت، گۆش، ياڭيۇ، چەيزە (پەتەڭگان)، بەسەي، كۆممىقوناق، پۇرچاق، سۇڭپىياز، كۇدە (جۇسەي)، سامساق، موگۇ (يەر مەرىزى)، خاسىڭ، نەشپۈت، ئۈزۈم قاتارلىقلار تەركىبىدە بولىدۇ.

خلور

خلور بەدەندە خلور ئىئونى شەكلىدە ھۈجەيرە سىرتىدىكى سۇيۇقلۇق ئىچىدە تۇرىدۇ. خلور ئورگانىزمدا ناترىي ۋە كالىي بىلەن بىرلىكتە قاننىڭ ئوسموتىك بېسىمى ۋە كىسلاتا ـ ئىشقارلىق دەرىجىسىنى ساقلاشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە بولغاندىن تاشقىرى، تۇز كىسلاتاسىنى ھاسىل قىلىشقا قاتنىشىپ ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ. شۇنداقلا نېرۋا سىستېمىسىنىڭ نورمال خىزمىتىدە مۇھىم رول ئوينايدۇ. خلور يەنە يۈرەك مۇسكۇل ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئۆلۈپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىمۇ بەلگىلىك رول ئوينايدۇ. 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 ئوينايدۇ. ئۇنىڭ ئۇستىگە نېرۋا ۋە مۇسكۇللارنىڭ خىزمىتىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار- نىڭ فوسفورغا بولغان تەلىپى ئۈستۈن بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار ئىشلەپ چارچىغاندا، مەلۇم مىقداردا فوسفور قوبۇل قىلغاندا باش مېڭە پوستلاق قىسمىنىڭ قوزغىلىشچانلىقى يۇقىرى كۆتۈرۈلۈپ چارچاش ھادىسىسى يوقىلىدۇ. دوختۇرلۇقتا كۆپىنچە زىيادە چارچاش، نېرۋا ئاجىزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كېسەللەرنى فوسفور قوشۇلغان دورا بىلەن داۋالايدۇ. بەدەن يېمەكلىكلەر- دىن ئۈزلۈكسىز تۈردە فوسفور قوبۇل قىلىۋېلىش بىلەن بىرگە يەنە ئۈزلۈكسىز ھالدا سۈيدۈك بىلەن مەلۇم مىقدار- دىكى فوسفورنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىدۇ. فوسفورنىڭ بىر كۈنلۈك ئېھتىياجلىق نورمىسى نورمال چوڭ كىشىلەر ئۈچۈن 1.6 گرام، ئۆسمۈرلەر ئۈچۈن ئىككى گرام، ھامىلدار ئاياللار ئۈچۈن 2.5 گرام. فوسفور سۈت، تۇخۇم سېرىقى، گۆش، بېلىق تۇخۇمى، جىگەر، مېڭە، سەۋزە، پىياز ۋە مېۋىلەردە كۆپ بولىدۇ.

تۆمۈر

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

باشقا ماددا ئالمىشىش پائالىيەتلىرىگە قاتنىشىدۇ. قان تەركىبىدىكى قىزىل قان ئاقسىلى ئادەم ئورگانىزمىغا كېرەكلىك ئوكسىگېننى توشۇغۇچىدۇر. نەپەس ئارقىلىق بەدەنگە كىرگەن ئوكسىگېننى تۆمۈر 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، ھامىلدار ئاياللار ۋە ئۆسمۈر - بالىلار بۇنىڭدىن ئۈچ ھەسسە ئارتۇق تۆمۈرگە ئېھتىياجلىق بولىدۇ.

ئادەم بەدىنىدە تۆمۈر ماددىسى كېمىيىپ قالسا قان ئازلىق كېسىلى كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئېمىۋاتقان 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 ئاقى‐رىپ تاماق يېگۈسى كەلمەي، ئىچى سۈرۈش، تۇتۇۋېلىش قابىلىيىتى تۆۋەنلەش، دىققىتىنى يىغالماسلىق، جىگەر، تاللىرى چوڭىيىپ كېتىش، ئۇ يەر ‐ بۇ يەرگە يۇمشاق چوشۇش‐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، خە‐تەرلىك ئاقىۋەت كېلىپ چىقىشى مۇمكىن، شۇڭا ئورگانىزم‐دا تۆمۈرنى تولۇقلاش مەسىلىسىگە سەل قارىماسلىق لازىم. لېكىن بىز بۇ يەردە ئېيتىۋاتقان تۆمۈر نوقۇل ھال‐دىكى، بىز ئادەتتىكى تۇرمۇشىمىزدا كۆرۈپ يۈرگەن تۆمۈرنىڭ ئۆزى بولماستىن، بەلكى تۆمۈرنىڭ ئورگانىك بىرىكمىلىرىدۇر.

ئىلگىرى بەزى ماتېرىياللاردا: «تۆمۈر قازاندا تاماق ئېتىپ يېسە، ئورگانىزمدىكى كەم تۆمۈرنى تولۇقلىۋالغىلى بولىدۇ.» — دېگەن قاراش ئوتتۇرىغا قويۇلغان. يەنە بەزىلەردە تۆمۈر ماددىسىنى تولۇقلاش ئۈچۈن تۆمۈر پاراشوكى ياكى تۆمۈر داتلىرىنى يەيدىغان ئەھۋالمۇ مەۋجۇت. بۇنىڭ ھەممىسى ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن بولمىغان كۆز قاراش ۋە قۇرۇق ئاۋا‐رىگەرچىلىك. 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

تۆمۈرلەرلا بەدەن تەرىپىدىن ئەڭ تېز سۈمۈرۈلىدۇ. تۆمۈر قازاندا تاماق ئېتىش جەريانىدا ئاجرىلىپ چىققان تۆمۈرنىڭ ئورگانىزىم ئۈچۈن ئەھمىيىتى بولمايلا قالماي، ئەكسىچە، بۇ خىل تۆمۈر ماددىسى ئوزۇقلۇقلار تەركىبىدىكى ۋىتامىن C نى بۇزغۇچى كاتالىزاتورلۇق رول ئوينايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تۆمۈر ماددىسى كېمىيىپ كەتكەن كىشىلەر ئادەتتە بىر خىل تاماقنىلا يېيىش ئادىتىنى ئۆزگەرتىپ، تۈرلۈك ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلىنىپ بەرسىلا، كەم تۆمۈرنى تولۇقلىۋالغىلى بولىدۇ. تۆمۈر ماددىسى گۆش، تۇخۇم، سۈت، جىگەر، بۆرەك، سەۋزە، بۇغداي، پۇرچاق، كاللەكبەسەي، كۈدە، كەرەپشە، مېۋە ۋە قۇرۇتۇلغان مېۋىلەردە كۆپ بولىدۇ. ئانارديمۇ تۆمۈر ماددىسى مول بولىدۇ. سەي - كۆكتاتلار تەركىبىدىمۇ تۆمۈر ماددىسى خېلىلا كۆپ.

يود

يود قالقانسىمان بەز گورمونىنىڭ 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 گورمونى بەدەننىڭ ماددا ئالمىشىش جەريانىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. بەدەندىكى ئوكسىدلىنىش جەريانىنى تېزلىتىدۇ. ئۆسۈۋاتقان بەدەننىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

داۋاملىق ئۆسۈشى، يېتىلىشى خۇسۇسەن سۆڭەكلەرنىڭ، كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ ۋە نېرۋا سىستېمىسىنىڭ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. قالقانسىمان بەز گورمونى ئىشلىنىپ چىققاندىن كېيىن، شۇ جايدىلا قانغا قوشۇلۇپ ئورگا- نىزمنىڭ يۇقىرىقىدەك ھاياتىي پائالىيەتلىرىدە مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئەگەر بەدەندە يود ماددىسى كەم بولسا، قالقان- سىمان بەزنىڭ يۇقىرىقى پائالىيەتلىرى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ - دە، يەڭگىلرەكلىرىدە پوقاق كېسىلى پەيدا بولىدۇ. ئېغىرراقلىرىدا بالىلار دېۋەڭ، دەلتە بولۇپ قالىدۇ.

يودنىڭ يەنە بىر مۇھىم رولى — بەدەندىكى زەھەرلىك ئېلېمېنت كادمىي بىلەن بىرىكىپ ئۇنى بەدەندىن سىرتقا چىقىرىۋېتىش رولىدۇر. كادمىي بىر خىل ئېغىر مېتال بولۇپ، سانائەت ئورۇنلىرىدا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. لېكىن، ئۇ ئىس - تۈتەكلەر بىلەن قوشۇلۇپ ھاۋاغا تارقاپ ئىنسانلارنى زەھەرلەيدۇ. كادمىي ئەسلىدە ئىنسانلارنىڭ بەدىنىدە بار بولغان نەرسە ئەمەس. لېكىن تەدرىجىي ھالدا بۇلغانغان ھاۋا، سۇ ۋە تۇپراق ئارقىلىق ئادەم بەدىنىگە كىرىپ بۆرەك كېسىلى، يۈرەك كېسىلى، قان بېسىمى يۇقىرىلىق، جىگەر كېسىلى ۋە سۆڭەكلەرنىڭ ھوشاپ كېتىشى قاتارلىق بىرمۇنچە ئېغىر كېسەللەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يود بولسا بەدەنگە كىر- گەن ئەنە شۇ زىيانلىق ئېلېمېنتنى بەدەندىن سىرتقا چىقىرىۋېتەلەيدۇ. يود ئىچىدىغان سۇلاردا، دېڭىز مەھسۇلاتلى- رىدا، جۇملىدىن بېلىق ۋە خەيدەي (لامىنارىيە) تەركىبىدە كۆپ

بولىدۇ. بولۇپمۇ خەيدەيدىكى يود ماددىسى 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 (تارتىشىش)نى بوشاشتۇرۇش رولىغا ئىگە. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ، قان تومۇرلارنى كېڭەيتىپ قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. ئۇ سۆڭەك ۋە توقۇلمىلار تەركىبىگە كىرىدۇ. ماگنىي يەنە ئاقسىل بىلەن بىرىكىپ مۇرەككەپ بىرىكمىلەرنى ھاسىل قىلىپ، بەدەننىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىدا مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، ماگنىي

بەدەندىكى 325 خىل فېرمېنتنىڭ ھەرىكىتى بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

ماگنىي ئادەم بەدىنىدىكى ھەرىكەتنىڭ نورماللىقىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ، شۇڭا بەدەندە ھەرىكەت كۆپ بولۇپ، ماگنىينىڭ سەرپ بولۇشى كۆپىيىپ كەتسە، بۇلجۇڭ گۆشلەرنىڭ ھەرىكەت ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. بەدەندىكى ماگنىي مىقدارى تۆۋەنلەپ كەتكەندە كىشىلەر يۈرەك كېسەللىكلىرى ۋە يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە ئوڭاي گىرىپتار بولىدۇ. ئادەمنىڭ يۈرەك مۇسكۇلى ۋە تاجسىمان ئارتېرىيە تومۇرىدا ماگنىي مىقدارى بەك تۆۋەنلەپ كەتكەندە، يۈرەك ھەرىكىتى تۇيۇقسىز توختاپ قېلىشى مۇمكىن. قەنت سىيىش 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 بىئارامىلىق، ئاسان ھاياجانلىنىش، پۇت - قوللار تۇيۇقسىز تىترەش 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، ئۇن ۋە گۈرۈچنى بەك تاسقاپ ئىشلەتسە، تەركىبىدىكى ماگنىي كېپەككە چىقىپ كېتىدۇ.

فتور

فتور تەبىئەتتىكى ئاددىي، لېكىن مۇھىم ئېلېمېنتلارنىڭ 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 ئىچىلىدىغان سۇنىڭ تەركىبىدىكى فتور 1 مىليوندىن بىر ئۈلۈش بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ. ئەگەر فتور مىقدارى بۇنىڭدىن كەم بولۇپ قالسا، چىشنىڭ يېتىلىشىدە نورماللىسىزلىق كۆرۈلىدۇ. چىشنى قۇرت يېيىش، چىش ئۇۋاقلىنىش كېسىلى كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر سۇدىكى فتور مىقدارى يۇقىرىقى ئۆلچەمدىن كۆپ بولۇپ كەتسە، سوزۇلما 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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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

مىس

مىس ئادەم ئورگانىزمىدىكى ماددا ئالمىشىش جەر- يانىدا ماددىلارنىڭ ئوكسىدلىنىش ۋە ئوكسىدسىزلىنىش پائالىيىتىنى ئىلگىرى سۈرگۈچى ئىنتايىن مۇھىم بىر كاتا- لىزاتور بولۇپ، كۆپ خىل خۇسۇسىيەتكە ئىگە، ئورگانىزم- دىكى بىئوخىمىيىلىك رېئاكسىيىلەرگە گەرچە كالتسىي، ماگنىي، سىنك قاتارلىق ئېلېمېنتلارنىڭ ھەممىسى قاتنىش- سىمۇ، بۇنىڭ ئىچىدە مىس ھاياتلىق بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك ئېلېمېنت.

مىسنىڭ قىزىل قان ھۈجەيرىسى ۋە قىزىل قان ئاق- سىلىنى ياساش ۋە قاندىكى ماددا ئالمىشىش بىلەن مۇنا- سىۋىتى ئىنتايىن زىچ. ئورگانىزمدا مىس يېتىشمىگەندە، ئورگانىزمنىڭ تۆمۈر ماددىسىنى قوبۇل قىلىشى ئاجىزلىشى- دۇ. يىلىكتىكى بىرىكمە قىزىل قان ھۈجەيرىلەرنىڭ سۈرئىتى چەكلىنىمگە 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، ئۈنۈمى كۆزگە كۆرۈ- نەرلىك بولىدۇ. كۆپ ھاللاردا مىس ماددىسى كەمچىل

بولغان ئادەمنىڭ تېرىسى بىلەن چېچىنىڭ رەڭگى ئۆز-گىرىپ كېتىدۇ. ھازىر كۆپ ئۇچراۋاتقان ئاق كېسەل (بەرەست) قاندىكى مىس ئىئونلىرىنىڭ كەمچىل بولۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئادەم ئورگانىزمىدىكى ئۆستىخانلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى، مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى مىس بىلەن زىچ باغلىنىشلىق. مىسنىڭ كەمچىل بولۇشى بالىلار-نىڭ نورمال ئۆسۈپ يېتىلىشىگە تەسىر كۆرسىتىش بىلەن بىللە نېرۋا سىستېمىسى ۋە مېڭىنىڭ يېتىلىشىگە دەخلى يەتكۈزىدۇ. مىس ئىئونلىرىنىڭ يەنە ياللۇغلىنىشنى قاي-تۇرۇپ 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 تەجرى-بىسىگە 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 ئۇچرىتىدۇ، شۇڭا، مىس قازاندا سەي قورۇمىغان تۈزۈك. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، مىس قازان، مىس قاچىلاردا تاماق ئېلىپ ساقلاپ قويۇلسا تاماق تەركىبىدىكى كىسلاتالىق ماددىلار بىلەن مىس رېئاكسىيىلىشىپ مىس دېتى ۋە مىسنىڭ باشقا تۈرلىرىنى ھاسىل قىلىپ ئادەمنى زەھەرلەيدۇ. بۇنداق تاماقنى يېگەن كىشىلەرنىڭ كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ، شۇڭا، مىس قاچا - قۇچىلاردا يېمەكلىكلەرنى ساقلاشقا بولمايدۇ.

سىنىك

سىنىك ئادەم ئورگانىزمى تەركىبىدىكى مىكرو ئېلېمېنتلارنىڭ بىرى بولۇپ، ياش - قۇرامىغا يەتكەنلەرنىڭ تېنىدە ئاران ئىككى گرام ئەتراپىدا سىنىك بولىدۇ. گەرچە ئۇنىڭ بەدەندىكى مىقدارى ئىنتايىن ئاز بولسىمۇ، ئۇنىڭ سالامەتلىككە بولغان تەسىرى، فىزىئولوگىيىلىك ئۈنۈمدارى، ئوزۇقلۇق رولى ۋە داۋالاش ئۈنۈمى ئىنتايىن چوڭ. سىنىك بەدەندە 100 خىلدىن ئارتۇق فېرمېنتلارنىڭ ھۆجەيرىلەردىكى خىمىيىلىك رېئاكسىيىلىرىگە قاتنىشىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، ئۇ جىنسىي ئورگانلارنىڭ تەرەققىي قىلىشىدا، يارا ئېغىزلىرىنىڭ پۈتۈشى ۋە يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا

كەم بولسا بولمايدىغان بىر خىل ئېلېمېنت.
سىنك يەنە ئىشتىھانى ئاچىدۇ. بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ. جاراھەتلەرنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ. ۋىتامىن A نىڭ بەدەنگە ئۆزلىشىشى ۋە ئاقسىل بىلەن بىرىكىپ كۆز ۋە بەدەننىڭ باشقا توقۇلمىلىرىغا يەتكۈزۈلۈشىنى تېزلىتىدۇ. ئەگەر بەدەندە سىنك ماددىسى كەم بولسا ئادەمنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى كېمىيىپ كېتىدۇ. مەنى ئىشلەپچىقىرىشى ئازىيىپ كېتىپ پەرزەنت كۆرەلمەيدۇ. تەجرىبىلەرنىڭ ئىسپاتلىشىچە، ئەگەر ئەرلەر ئالتە ئايغىچە تەركىبىدە سىنك كەم بولغان تاماقلار بىلەن ئوزۇقلانسا بەدەن ئېغىرلىقى 10%، مەنى ئىشلەپچىقىرىشى 30% - 40% تۆۋەنلەپ، قان تەركىبىدىكى ئەرلىك گورمونلىرى ئازىيىپ كېتىدىكەن. بۇنداق چاغدا مەلۇم مۇددەت سىنك تەركىبى يۇقىرى بولغان يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلانسا بۇنداق ئەھۋالنى تۈزەتكىلى بولىدىكەن.
سىنك يەنە بالىلار ۋە ياش - ئۆسمۈرلەرنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىنى تېزلىتىدۇ. ئۆسۈپ يېتىلىشنىڭ توختاپ قېلىشى، سۆڭەك تەرەققىياتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى، ئاندىلىق جىنسىي ئۆسۈپ يېتىلىشنىڭ تولۇق بولماسلىقى، جىنسىي ئىقتىدارىنىڭ تۆۋەن بولۇشى، ئايال‌لاردا ھەيزنىڭ راۋان بولماسلىقى ياكى پۈتەي بولۇشى، تېرىنىڭ يېرىك بولۇشى، پىگمېنت ئولتۇرۇشۇپ كېتىشى، پۇراش ۋە تەم سېزىش ئىقتىدارىنىڭ يوقىلىشى قاتارلىق ھەر خىل تەبىئىي كېسەللىكلەرنىڭ كۆرۈلۈشى ئۇلارنىڭ تېنىدە سىنك ماددىسىنىڭ كەم بولۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك.

ھازىر يەنە بەزى يېڭى تەتقىقاتلارنىڭ نەتىجىسى شۇنى ئىسپاتلىدىكى، جىگەر ئىششىقى، جىگەر قېتىش، ناھازشام قارىغۇلۇقى قاتارلىقلار سىنك كەملىك بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەن. بەزىلەر يەنە سىنكنىڭ راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش، قېرىلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈنۈمى بارلىقىنىمۇ تەتقىق قىلىپ چىققان. سىنك يەنە بەدەندە ئىنسۇلىننىڭ بىرىكىشىگە قاتنىشىدۇ، شۇڭا، كىشىلەرنىڭ سىنكنى «ھاياتلىق ئۇچقۇنى» دەپ ئاتىشى ئەجەبلىنەرلىك ئەمەس.

ياش - قۇرامى ۋە سالامەتلىك ئەھۋالىغا قاراپ كىشىلەرنىڭ سىنك ماددىسىغا بولغان ئېھتىياجى ئوخشاش بولمايدۇ. بوۋاقلار ۋە ئۆسمۈرلەرنىڭ ئۆسۈشى تېز بولغاچقا، سىنككە 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 سىنك بىلەن تەمىنلىنىشى كېرەك. ئاياللار ھەيز كۆرگەنلىكى تۈپەيلىدىن، قان ۋە سىنك ماددىسىنى يوقىتىپ تۇرىدۇ. شۇڭلاشقىدەك ھامىلدارلىق مەزگىلدە سىنك ماددىسىغا كۆپرەك ئېھتىياجلىق بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ مەزگىللەردە 20 - 25 مىللىگرام سىنككە ئېھتىياجلىق بولىدۇ. ئاياللار بالا ئېمىتكەن مەزگىلدە سىنككە بولغان ئېھتىياج تېخىمۇ ئاشىدۇ، شۇڭا، كۈنىگە 30 - 40 مىللىگرام سىنك بىلەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەمىنلەنگەندە، ئالدىن بەدەلىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك ئېھتىياجى قاندۇرۇلغان بولىدۇ. ئۆپكە راكى بىلەن ئاغرىغانلار، يارا ۋە جاراھەتلىرى ساقايماي ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كەتكەنلەر، ئۆسىۈپ يېتىلىشى ناچار بولغان بوۋاقلار، ئىشتىھاسى كەم كىشىلەر، زور مىقداردا قان يوقاتقانلار، ئۇزۇن مۇددەت ئىچى سۈرگەنلەر 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 ئوڭايلا 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 ئوڭاي 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 قىلىنسىلا، سىنك كەملىكنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا بولىدۇ. ئىمكان

بولمىغاندا، مەلۇم مۇددەت سىنىك سۇلفات ئىرىتمىسىنى ئىستېمال قىلىسمۇ بولىدۇ.

گۈڭگۈرت

گۈڭگۈرت ئورگانىزمنىڭ ئاقسىل تەركىبىگە كىرىدۇ. گۈڭگۈرت بەدەنگە ئاقسىللىق ئوزۇقلار بىلەن كىرىدۇ. گۈڭگۈرت گۆش، تۇخۇم، بېلىق، باشاقلىق ئۆسۈملۈكلەر، 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، رولىنى سەل چاغلىغىلى بولمايدۇ. بۇلنىڭ ئىچىدە كوبالت ۋىتامىن B_{12} نىڭ تەركىبىي قىسمى بولۇپ، ئۇنىڭ ۋىتامىن B_{12} نىڭ قان ياساش ئىقتىدارى بىلەن زىچ مۇناسىۋىتى بار، شۇنداقلا ئۇ ماددا ئالمىشىشنى تەڭشەشكە تەسىر كۆرسىتىدۇ. يامان خاراكتېرلىك ئۆسمىنىڭ ئۆسۈشىنى توسىدۇ. مولىبدېن نۇرغۇنلىغان پىگمېنتلارنىڭ تەركىبىي قىسمى. خروم ئىنسۇلىننى جانلاندۇرىدۇ. بۇلارمۇ ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلار تەركىبىدە خېلى مول بولىدۇ. ئالىيۇمىن ھايۋان ۋە ئۆسۈملۈكتىن

چىقىدىغان يېمەكلىكلەرنىڭ ھەممىسىدە بار. لېكىن، ئالىيۇمىنىنىڭ ئادەم بەدىنى ئۈچۈن قانچىلىك پايدىسى بارلىقى تېخى بېكىتىلمىدى. ئەمما، ياپونىيە ئالىملىرى ھاكۋاقتىلىق كېسەللىكە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ مېڭىسىدە ئالىيۇمىن مىقدارى ئېشىپ كەتكەنلىكىنى تەكشۈرۈپ چىققان. بۇنىڭ ئالىيۇمىن قازاندا تاماق ئېتىپ يېيىش بىلەن زىچ ئالاقىسى بار ئىكەن. ئالىيۇمىن قازاندا سەي قورۇش قاندىكى ئالىيۇمىن مىقدارىنى ئاشۇرۇۋېتىدىغانلىقى ئۈچۈن ،ۋەكىنىقەدەر سەي قورۇشقا تۆمۈر قازان ئىشلەتكەن ياخشى. مارگانېتس ئاقسىلنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، جىگەردە ياغ يىغىلىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بەدەننىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىنى، سۆڭەك ماددىسىنىڭ كالتسىيلىشىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئۇ باشاقلىق ئۆسۈملۈكلەر، كۆكتات ۋە مېۋىلەردە كۆپ بولىدۇ.

ئومۇمەن، يېمەك - ئىچمەكلىرىمىزدە 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. ناترىينىڭ ئادەم بەدىنىدىكى مىقدارى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ 2.6 پىرسەنتىنى تەشكىل قىلىدۇ.

خلورنىڭ بەدەندىكى مىقدارى، بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ 1.8 پىرسەنتىنى تەشكىل قىلىدۇ.

ناترىي خلور تەبىئەتكىمۇ كەڭ تارقالغان بولۇپ، ئۇنىڭ يەر شارىدىكى زاپىسى ئىنتايىن مول. پەقەت دېڭىز- ئوكيانلاردىكى ناترىي خلورنىڭ مىقدارىنىڭ ئۆزىلا دېڭىز سۈيىدىكى تۇز مىقدارىنىڭ 20 پىرسەنتىنى تەشكىل قىلىدۇ.

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

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

ئاش تۇزى گەرچە بەدەن ئۈچۈن مۇھىم بولسىمۇ، بىراق،

ئۇ كۆپ پايدىلىق ئەمەس. پەقەت بەدەنىنىڭ ئېھتىياجى قامداللىسىلا بولىدۇ. مېدىتسىنا ئالىملىرىنىڭ كۆرسىتىشىچە، ئادەم بەدىنىنىڭ تۇزغا بولغان كۈندىلىك ئېھتىياجى ئىككى-ئۈچ گرام بولۇپ، بەدەنىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك ئېھتىياجىنىڭ ھۆددىسىدىن چىقالايدۇ. بۇ ئېھتىياجىنىڭ ھۆددىسىدىن تۇز قوشۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېمەيمۇ چىققىلى بولىدۇ. چۈنكى، يېڭى ياڭيۇ، شوخلا، بېلىق ۋە ئىچىدىغان سۇنىڭ تەركىبىدىمۇ ئاز بولمىغان ناترىي خلور بار. پەقەت كۆپلەپ تەر چىقىشتەك پەۋقۇلئاددە 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 قاننى ئاسانلا قويۇلدۇرۇپ، ئۇيۇتۇپ قويۇش رولى بارلىقى، تۇزنىڭ كۆپ بولۇشى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان قان ئاسان قويۇلۇپ كېتىشنىڭ تۇزنىڭ ئاز بولۇشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدىغان، قان قويۇلۇپ كېتىشكە قارىغاندا ئۈچ - 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 ھالىتى بىلەن تۇز يېيىش مىقدارى ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى تەكشۈرگەندىن كېيىن تۇز يېيىش بىلەن قان بېسىمىنىڭ ئۆزلىشىشىنىڭ توغرا تاناسىپ بويىچە 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 ناترىينىڭ ئىنسانلارنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن ئىنتايىن زىيانلىق ئىكەنلىكىنى، تۇزنى ئارتۇقچە كۆپ يېيىش ئاسانلا يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقىنى كۆرسەتتى. 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. ھازىر بەزىبىر ئېپىدىمىيە تۈرىدىكى قەبىلىلەر پەقەت تەبىئىي يېمەكلىكلەر تەركىبىدىكى تۇز بىلەنلا قانائەتلىنىدۇ. ئۇلارنىڭ بەدىنىگە قوبۇل قىلىدىغان كۈندىلىك تۇز مىقدارى پەقەت ئىككى ـ بەش گراملا بولۇپ، ئۇلارنى يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى بىلەن ئاغرىمايدۇ، دېسىمۇ 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 ئۆڭگەچ راكىغا گىرىپتار بولۇپ قالىدىغانلىقىنى، گىرىپتار بولۇش نىسبىتى ئادەتتىكى كىشىلەرگە قارىغاندا 12.3 ھەسسە كۆپ بولىدىغانلىقىنى ئىنىقلىدى.

1981 - يىلى مونىاكونىڭ پايتەختى موناكود. چاقىرىلغان ئالتە دۆلەتتىن 500 گە يېقىن دوختۇر قاتناش. قان ئىلمىي مۇھاكىمە يىغىنى مۇزاكىرە تېمىسىنىڭ مەركىزى ئاش تۇزىنىڭ يۇقىرى قان بېسىمغا بولغان تەسىرىگە قارىتىلدى. يىغىن تۇزلۇق يېمەكلىكلەرنىڭ يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىنى ئۇكايلا كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقى توغرىسىدا ئومۇمىيۈزلۈك بىر پىكىرگە كەلدى. ئوتتۇرا ھېساب بىلەن ئالغاندا، تۇزنى كۆپ يەيدىغان ھەر بەش ئادەمنىڭ ئىچىدە بىرى يۇقىرى قان بېسىمى بىلەن ئاغرىيدۇ. دوختۇرلارنىڭ قارىشىچە، بوۋاقلار ۋە ياش - ئۆسمۈرلەر ئەڭ ياخشىسى كىچىك چېغىدىن باشلاپلا تۇز

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

يېمەسلىككە ئادەتلىنىشى لازىم. تۇزلۇق يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېيىش پەقەت يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپلا قالماستىن، ھەتتا يۈرەك ۋە بۆرەكنىمۇ زەخىملەندۈرىدۇ. بولۇپمۇ بوۋاقلار ۋە گۆدەكلەرنىڭ بۆرىكى تېخى ۋايىغا يەتمىگەنلىكى ئۈچۈن بەدەن ئىچىدە ناترىي ئارتۇقچە ساقلىنىپ قالمايدۇ، دېگىلى بولمايدۇ. نەتىجىدە ناترىي ۋە كالىينىڭ نىسبىتى بۇزۇلۇپ، بۆرەكنىڭ ئىقتىدارىغا تەسىر يېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تۇز يېيىشنى تىزگىنلەش لازىم. تۇزلۇق يېمەكلىكلەرنى ئاڭلىق ھالدا ئاز يېيىش، تۇزلىغان كۆكتاتنى ئاز يېيىش، تاماققا تۇزنى ئاز سېلىش لازىم. يىللارنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئېغىز تۇزى كەم ياكى تۇزسىز يېمەكلىكلەرنى يېيىشكە ئادەتلەندۈرۈلسە، ئۇنىڭ ئىجابىي رولى كۆزگە كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. مەسىلەن، تۇزسىزراق يېمەكلىكلەرنى ياخشى كۆرىدىغان ئىسكاندىناۋىيىلىكلەر تۇزى كۆپ بولغان يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىشكە باشلىغان ۋاقىتتىن تارتىپ ئاشقازان راكى بىلەن ئاغرىغۇچىلارنىڭ سانىمۇ ئازايغان. ھازىر دوختۇرلار بالىلارنىڭ بەدىنىنى تەكشۈرگەن ۋاقىتتا ئۇلارنىڭ قان بېسىمىنىڭ 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 ئەڭ ئۇنۇملۈك بولغان ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرىنىمۇ ئوتتۇرىغا قويغىلى بولىدۇ. چۈنكى بالىلىق مەزگىللەردە يېمەك - ئىچمەككە 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 پۈرسەتتە 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 ھاياتلىقىنى ساقلاپ قالالىشى 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 تەبىئىي سۈتتىن تاپقان. پولشا خىمىكى فونك 1911 - يىلى گۇرۇچ

كېيىنكى ۋە ئىچىتقۇدىن بىرى - بىرى كېسەلنى داۋالايدىغان بىر خىل ماددىنى ئاجرىتىۋالغان ۋە بۇ ماددا بىلەن بىرى - بىرى كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ ئۆلگىلى ئازلا قالغان بىر كەپتەرنى داۋالاپ كۆرگەندە، كەپتەر تېزدىنلا ساقىيىپ كەتكەن. فۇنك بۇ ماددىدا ئازوتلۇق بىرىكمە بارلىقى ۋە بۇ ماددىنىڭ ھاياتنىڭ داۋاملىشىشىدا مۇھىم رول ئوينايدىغانلىقىنى ھېس قىلىپ، بۇ ماددىغا «ۋىتامىن» دەپ نام بەرگەن. بۇنىڭدىكى «vita» لاتىن تىلىدا ھايات دېگەن مەنىنى، «amin» گرېكچە ئازوتلۇق بىرىكمە دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن ۋىتامىنلار ئۈستىدە كەڭ كۆلەمدە تەتقىقات خىزمىتى قانات يايدۇرۇلۇپ، ھازىرغىچە 100 خىلدىن ئارتۇق ۋىتامىن تېپىلدى ۋە ئۇلارنىڭ ھەممىسىنىڭ خىمىيەۋى فورمۇلىسى ئېنىقلىنىپ سۈنئىي ئۇسۇلدا ئىشلەپ چىقىرىلىۋاتىدۇ. ئومۇمەن تەبىئىي ئوزۇق - تۈلۈك تەركىبىدە بولىدىغان ۋە ئادەم ئورگانىزمىدىكى ماددا ئالمىشىشتا يۈز بېرىدىغان تۈرلۈك بىئوخىمىيىلىك جەريانلارغا ياردەم بېرىدىغان مەخسۇس ئورگانىك ماددىلار ۋىتامىن دەپ ئاتىلىدۇ.

ۋىتامىنلاردىن پەدەنگە قۇۋۋەت ھاسىل بولمايدۇ. ۋىتامىنلار ئورگانىزمنىڭ ھۈجەيرە ۋە توقۇلما قۇرۇلۇشلىرىغا بىۋاستە قاتناشمايدۇ، لېكىن ئۇلار ئادەم ئورگانىزمىنىڭ نورمال ھايات پائالىيىتى، ئۆسۈپ يېتىلىشى ۋە ماددا ئالمىشىش جەريانىدا كەم بولسا بولمايدىغان ماددا. تۈرلۈك يېمەكلىكلەر تەركىبىدە ھەر خىل مىكرو مىقداردىكى ۋىتامىنلار بولىدۇ. ئۇلار

كۆپ خىل كېسەللىكلەرگە قارشىلىق كۈرەش قىلىدۇ. 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 راۋانلاشتۇرىدىغان 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

مەسىلىنىڭ مۇھىم سەۋەبلىرى تۆۋەندىكىچە:

(1) ئوزۇقلۇق ماددىلىرىدا ۋىتامىن ماددىسىنىڭ كەم بولۇشى؛

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

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

ئادەملەرنىڭ ۋىتامىنلارغا بولغان ئېھتىياجىنى مۇتلەق ھالدا بېكىتىپ قويۇشقا بولمايدۇ. چۈنكى، ۋىتامىنلارغا بولغان ئېھتىياج ھەر كىشىنىڭ يېشىغا، ساغلاملىقىغا، شۇغۇللىنىۋاتقان ئىشىغا، 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. ھامىلىدارلىق ۋە بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە ۋىتامىن B_{12} ھەم يوپۇرماق كىسلاتاسى ۋە ۋىتامىن B_{6} لازىم بولىدۇ. ئادەم ھەرىكەتنى كۆپرەك قىلغاندا ۋىتامىن

B كۆپرەك لازىم بولىدۇ. ئادەم قېرىلىق مەزگىلىگە بارغاندا ۋىتامىن B_{12} لازىم بولىدۇ. تۆۋەندە ۋىتامىنلارنىڭ ھەر بىر تۈرىنىڭ رولى ئۈستىدە 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 يېتىلدۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ 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 ئوينايدۇ. 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 ئورۇندىكى نۇقتىلىق ھۈجەيرە راكىغا ۋىتامىن A كىسلاتاسىنى ئىشلەتكەندە شۇ ئورۇندىكى 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 راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارغا بولغان قارشىلىقىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ. بەزى تەجرىبىلەر ۋىتامىن A نىڭ ئاشقازان، ئۈچەي، بۆرەك، بالىياتقۇ بويىنى ۋە تېرە راكلىرىدىن ساقلىنىشتىمۇ رولى بارلىقىنى ئىسپاتلىدى. ئەنگلىيە ۋە ياپونىيىدىكى تەتقىقات ئورۇنلىرىنىڭ تەكشۈرۈشلىرىدە ئىسپاتلىنىشىچە، ۋىتامىن A بىلەن ئوزۇقلىنىشى كەم بولغانلارنىڭ ھەر خىل راكقا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى

ۋىتامىن A بىلەن تولۇق ئوزۇقلانغانلارنىڭكىدىن يېرىم 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 يېرىكلىشىدۇ، ئاندىن كاسا ۋە بىلەكلەرنىڭ ئالدىنقى تەرىپى، قورساق، دۈمبە، بويۇنلارنىڭ تېرىسى مۈڭگۈزلىشىپ يېرىكلىشىدۇ ۋە پىگمېنتلار ئولتۇرۇپ قالىدۇ. نەتىجىدە تېرە خۇددى پاقا تېرىسىدەك بولۇپ قالىدۇ. بەدەندىكى بارلىق ئەزالارنىڭ، جۈملىدىن، نەپەس يوللىرى، ھەزىم قىلىش يوللىرى ۋە باشقىلارنىڭ ئېپتېلىيە توقۇلمىلىرى مۈڭگۈزلىشىپ، يۇقۇملىنىشقا نىسبەتەن قوغدىنىش قابىلىيىتىنى يوقىتىپ قويىدۇ. كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى تۆۋەنلەيدۇ. بۆرەك جامى ۋە دوۋساقلارنىڭ ئېپتېلىيە 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 يېتىشمىسە ياش بېزىنىڭ ياش ئىشلىشى 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 ناماز شام قارىغۇسى كېسەللىكى كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ۋىتامىن A جىنسىي ئورگانلارنىڭ نورمال خىزمىتى ۋە سۆڭەكلەرنىڭ ئۆسۈشى ئۈچۈنمۇ مۇھىم رول ئوينايدۇ. بالىلىق چاغلاردا ۋىتامىن A يېتىشمىسە 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 بىرىنچى قېتىم سەۋزىدىن تېپىلغانلىقى ئۈچۈن شۇنداق ئاتالغان. كاروتىن بەدەندىكى خىمىيىلىك رېئاكسىيىلەر جەريانىدا، ئادەمنىڭ جىگىرى ۋە ئىنچىكە ئۈچەيدە ۋىتامىن A غا ئايلىنىدۇ. كاروتىننىڭ بىر سوتكىلىق نورمىسى بەش مىللىگرام بولۇپ، ئادەتتە سەۋزە، شوخلا، كاۋا، كۈدە، مۇچ، سۇت، قىزىل بۇداش، بېدە، تاتلىق ياڭيۇ (خۇڭشۇ)، تۇرۇپ، ئالما، ئۆرۈك، تېرىق ۋە قوناق قاتارلىقلاردا كۆپ بولىدۇ. لېكىن ئىستېمال قىلىنىغان كاروتىن مىقدارى بەك كۆپ بولۇپ كەتسە، ئېھتىياجلىق ۋاقتىدا ۋىتامىن A غا ئايلىنالماي قالىدۇ، شۇڭا، ئوزۇقلۇق ماددىلار مىقدارى نورمال بولغىنى ياخشى. ئادەتتە ھەپتىدە بىر قېتىم ھايۋانات جىگىرى (100 گرام جىگەردە 40 مىڭ خەلقئارا بىرلىك ۋىتامىن A بولىدۇ) ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم 100 گرام سەۋزە (110 گرام سەۋزىدىكى كاروتىن مىقدارى 10 مىڭ خەلقئارا بىرلىك ۋىتامىن A غا تەڭ) ئىستېمال قىلىنسا، بەدەن

نىڭ ۋىتامىن A غا بولغان ئېھتىياجى قامدىلىدۇ. ۋىتامىن A نى تولۇقلاش ئۈچۈن بېلىق يېغى ياكى ۋىتامىن A پىلولىنى نورمىدىن ئارتۇق ئىچىۋېلىشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. چۈنكى، قالايمىقان ئىستېمال قىلىشتىن زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىدۇ.

ۋىتامىن D

ۋىتامىن D راختىقا 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 چىداملىق بولۇپ ياغلاردا ياخشى ئېرىيدۇ. ۋىتامىن D بەدەندە كالتسىي بىلەن فوسفورنىڭ ئالمىشىشىنى تەڭشەپ تۇرۇش رولىغا ئىگە بولۇپ، 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 كالتسىيلىشىشى تولۇق بولمايدۇ. باللاردا ۋىتامىن D يېتىشمىسە باللارنىڭ راختىت كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. باللارنىڭ باش سۆڭىكى يۇمشاپ، شەكلى چاسا بولۇپ قالىدۇ. بېشىدىكى ئالدىنقى بۇلاقچىسى ۋاقتىدا پۈتمەيدۇ. تۆش سۆڭىكىنىڭ يېنىدا مارجانغا ئوخشاش مونەكچىلەر

پەيدا بولىدۇ. كۆكرەكنىڭ شەكلى توخۇنىڭ كۆكرىكىدەك بولۇپ قالىدۇ. ئومۇرتقا سۆڭەكلىرى ئارقا ۋە يان تەرەپكە دوكلىشىدۇ. پۇتى ئىچ مايماق ياكى تاش مايماق پەلچۈك بولۇپ قالىدۇ. داس سۆڭىكى تارىيىدۇ. پۇت - قول سۆڭەكلىرىنىڭ شەكلى ئۆزگىرىدۇ. كالتسىيىنىڭ چىش توقۇلمىلىرىغا تولۇق توپلىنالماسلىقى سەۋەبىدىن چىشنىڭ كېچىكىپ چىقىشى ۋە قىڭغىر - سىڭغىر چىقىشى كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە بالىلارنىڭ قان ئازلىق كېسىلىگە دۇچار بولۇپ قېلىشى، پاكار بولۇپ قېلىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

چوڭلاردا ۋىتامىن D يېتىشمىگەندە، سۆڭەك يۇمشاپ كېتىش كېسىلى كېلىپ چىقىدۇ. ھامىلىدارلىق ۋە بالا ئېمىتىۋاتقان مەزگىللەردە بوۋاق ئانىسىدىن كۆپ مىقداردا 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 سۆڭىكىگە ئوخشاش ئورۇنلارنىڭ شەكلى ئۆزگىرىدۇ.

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

چوڭلار سۇتكىسىغا 500 خەلقئارا بىرلىك، ئۆسۈپ تۇرغان بالىلار سۇتكىسىغا 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 يوشۇرۇن ماددا بار بولۇپ، كۈن نۇرى تەسىرىدە بۇ خىل ماددا ۋىتامىن D غا ئايلىنىدۇ، شۇڭا، ئۆسمۈر بالىلارنى پات - پات ئاپتاپقا قاقلاپ تۇرۇش كېرەك. گەرچە ياخشى ئوزۇقلانغان بولسىمۇ، ئاپتاپتا يۈرگەن بالىلار ئوڭاي 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_{17} گىچە ئون نەچچە خىل ۋىتامىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

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

ۋىتامىن B_1

ۋىتامىن B_1 سۇدا ياخشى ئېرىيدۇ. ئىسسىققا، كىسلاتاغا چىداملىق كېلىدۇ. لېكىن ئىشقارلىق شارائىتتا ئوڭاي بۇزۇلىدۇ. ۋىتامىن B_1 قەنتلەرنىڭ بەدەندىكى ماددا ئالمىشىشىدا چوڭ رول ئوينىغاش بىلەن قەنتنىڭ بەدەنگە ئۆزلىشىشىدە نېرۋا ئۇچلىرىنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقىنىڭ نورمال بولۇشىدا مۇھىم رول ئوينايدۇ. نېرۋا سىستېمىسىنى ھالسىزلىنىشتىن ۋە ھېرىشتىن ساقلايدۇ، شۇڭا، ۋىتامىن B_1 نى «ئىدراك ۋىتامىنى» دەپمۇ ئاتايدۇ، ۋىتامىن B_1 نىڭ تەركىبىدە ئالتۇن، گۈڭگۈرت ماددىسى بولىدۇ.

ئورگانىزمدا ۋىتامىن B_1 يېتىشمىگەندە بېرى - بېرى كېسىلى ۋە نېرۋا ياللۇغلىنىش كېسەللىكى كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق كېسەل بىلەن ئاغرىغان كىشىنىڭ ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەيدۇ؛ نېرۋىلىرى ئاسان چارچايدۇ؛ مۇسكۇللىرى بوشىشىپ ئاسانلا كۈچىدىن قالىدۇ؛ پۇتىنىڭ گەۋدىسىدە تىترەك پەيدا بولىدۇ؛ پۇت - قوللىرىنىڭ سېزىمى ئاجىزلايدۇ ۋە يوقىلىدۇ؛ يۈرەك ۋە قان تومۇرلار-نىڭ خىزمىتى بۇزۇلىدۇ؛ ئەتراپ نېرۋىلىرى ۋوسپالىنىيىلىنىدۇ؛ ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ؛ ئۇيقۇسى كەم بولىدۇ؛ قىزىيدۇ؛ پۇتىنىڭ مۇسكۇللىرى قەدەم باسقاندا ئاغرىيدۇ؛ مۇسكۇل-لىرى قورۇلۇپ (يىگىلەپ)، كىچىكلەپ كېتىدۇ؛ بارا - بارا

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

ئادەم ئورگانىزمىغا بىر سوتكىدا ئىككى - ئۈچ مىللىگرام ۋىتامىن B_1 ئېھتىياجلىق بولىدۇ. ۋىتامىن B_1 ئېچىتقۇدا، قارا ئاشلىقلاردا، كېپەكلىك ئۇندا، بۇغداي ۋە گۈرۈچنىڭ كېپىكىدە، چۈجگۈن قوناق ۋە كۆممىقوناقتا، 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. تېغىرىغا (سودا) بىرخىل ئىشقار بولغاچقا، ۋىتامىن B_1 نى زىيانغا ئۇچرىتىدۇ.

ۋىتامىن B_2

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

نىڭ ئوكسىدلىنىشىغا ياردەم قىلىدۇ ۋە بەدەننىڭ ياغ ئالمىشىشىدىمۇ مۇھىم رول ئوينايدۇ. شۇڭلاشقا ئادەمنىڭ كۆرۈش ئىقتىدارىنى نورمال ھالەتتە ساقلاش جەھەتتىمۇ رولى بار.

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

ئادەم ئورگانىزمى بىر سوتكىدا ئىككى مىللىگرام ۋىتامىن B_2 گە موھتاج بولىدۇ. ۋىتامىن B_2 گۆش، جىگەر، بۆرەك، تۇخۇم، سۈت، لوۋى، خاسىڭ، قارا موگۇ، قىزىل بۇداش ۋە سەي - 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_5

ۋىتامىن B_5 ۋىتامىن PP ياكى نىكوتىن كىسلاتاسى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ۋىتامىن PP دەپ ئاتىلىشىنىڭ سەۋەبى، PP دېگەن ئىككى ھەرپ لاتىنچە «پېللاگرانىڭ ئالدىنى ئالغۇچى» دېگەن خەتنىڭ ئىككى باش ھەرپىنى كۆرسىتىدۇ.

ۋىتامىن B_5 ئورگانىزمنىڭ ماددا ئالمىشىش جەريانىدىكى بىئولوگىيىلىك ئوكسىدلىنىش - ئوكسىدسىزلىنىش پائالىيىتىدە بىرخىل فېرمېنتنىڭ تەركىبىي قىسمى بولۇپ، ھۈجەيرىلەر ئارا ھىدروگېن توشۇشتەك مۇھىم رول ئوينايدۇ. ۋىتامىن B_5 ئورگانىزمنى بىرمۇنچە تېرە، نېرۋا، مەيدە ۋە ئۈچەي كېسەللىكلىرىدىن ساقلايدۇ. قان تومۇرلارنى كېڭەيتىدۇ. ۋىتامىن B_5 سۇدا ياخشى ئېرىيدۇ. ئىسسىققا چىدامىلىق كېلىدۇ. ۋىتامىن B_5 يېتىشمىگەندە نېرۋا سىستېمىسىنىڭ نورمال پائالىيىتى بۇزۇلىدۇ. نەتىجىدە باش ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق، تېرىككەكلىك، ئۇنتۇغاقلىق، ئۆزىنى يىقىتىپ قويۇش، مۇسكۇللارنىڭ زەئىپلىشىشى قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ۋىتامىن B_5 يېتىشمىگەندە پېللاگرا كېسىلى (چالاش كېسىلى، خەلق ئىچىدە قارا تەمرەتكە دەپ ئاتىلىدىغان كېسەللىك) پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەلدە تېرىگە قىزىل داغ چۈشىدۇ. تېرە يېرىلىپ، پوستەك ئۆرلەپ قوپاللىشىدۇ. قول ئۈستى، تاپان، بويۇن، كۆكرەك ۋە باشقا بەدەننىڭ ئوچۇق جايلىرىغا تېرە ياللۇغى ياكى قاسراقلار پەيدا بولىدۇ. ئېغىز، تىل قاتارلىق جايلاردىمۇ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ياللۇغلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. ئاشقازان ۋە ئۈچەي يوللىرىنىڭ نورمال پائالىيىتى بۇزۇلۇپ، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىپ، ئىچى سۈرۈپ كېتىدۇ. ئىچ سۈرۈش كۆنىگە تۆت - بەش قېتىم تەكرارلىنىدۇ. يېگەن - ئىچكەن نەرسىلىرى بەدەنگە سۈمۈرۈلمەيدۇ. نېرۋا سىستېمىسىنىڭ پائالىيىتى قالايمىقانلىشىپ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلىشىدۇ. روھىي ھالىتى تۆۋەنلەيدۇ. ئەقلىيدىن ئازىدىغان بولۇپ قالىدۇ. كېسەل ئېغىرلاشقاندا ئادەمنى ئۆلتۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن.

چوڭلار بىر سوتكىدا 15 - 20 مىللىگرام، بالىلار بولسا 15 مىللىگرام ۋىتامىن B_5 كە ئېھتىياجلىق بولىدۇ. قوناقنى ئاساسىي ئوزۇق قىلىپ يەيدىغان ئورۇنلاردا ۋىتامىن B_5 نى تولۇقلاپ تۇرۇشقا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. چۈنكى، قوناق تەركىبىدە گەرچە ۋىتامىن B_5 مىقدارى يېتەرلىك دەرىجىدە بولسىمۇ، لېكىن ئۇنى ئادەم ئورگانىزمى پارچىلىيالمايدىكەن. پەقەت قوناق ئۇنىغا 0.6% مىقداردا توغرىغا قوشۇلغاندىلا ئۇنىڭ تەركىبىدىكى ۋىتامىن پارچىلىنىپ بەدەن تەرىپىدىن سۈمۈرۈلىدىكەن. ۋىتامىن B_5 گۈرۈچ، بۇغداي كېپىكى، ئورۇق گۆش، جىگەر، بۆرەك، سۈت، تۇخۇم، سېرىق ماي، چامغۇر، پۇرچاق، خاسىڭ ۋە سەي - كۆكتاتلاردا كۆپ بولىدۇ.

ۋىتامىن B_6

ۋىتامىن B_6 سۇدا ئاسان ئېرىيدۇ. كىسلاتا ۋە ئىشقارلارغا چىداملىق 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 ھالەتتە ساقلىنىپ تۇرۇشىدا مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئۇنىڭ مۇشۇ رولى بولغانلىقى ئۈچۈن، قەنت سىيىش كېسەللىنىڭ ئالدىنى ئالالايدۇ ۋە ساقايتىشتا بەلگىلىك رول ئوينايدۇ. ۋىتامىن B_6 يەنە ئاقسىل ئالمىشىشقا قاتنىشىپ، ئاقسىل ئالمىشىشىنىڭ نورمال رىتىمدا بولۇشى ئۈچۈن، ئىشەنچلىك ئىمكانىيەت يارىتىپ، ھۈجەيرىلەرنىڭ ئىقتىدارىنى نورماللاشتۇرۇپ بەرگەنلىكى ئۈچۈن، ھۈجەيرىلەرنىڭ راك ھۈجەيرىسىگە ئايلىنىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ۋىتامىن B_6 يېتىشمىگەندە، قان ئازلىق، ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى، تېرىنىڭ سويۇلۇشى، چاچ چۈشۈش قاتارلىق ئالامەتلەر يۈز بەرگەندىن، سىرت، ئاقسىل ئالمىشىشقا تەسىر يەتكەنلىكى تۈپەيلىدىن بەدەندىكى گۈڭگۈرتلۈك ئامىنو كىسلاتاسى سىستىن ئىسىملىك ماددىغا پارچىلىنىدۇ. سىستىن قان تومۇرلارنىڭ دىۋارىغا ئولتۇرۇپ، قان تومۇرلارنىڭ ئوماچقا ئوخشاش قېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر بەدەن ۋىتامىن B_6 بىلەن تولۇق تەمىنلەنمىسە، سىستىن زەھەرسىزلىنىپ قوشۇمچە قالدۇقلارغا ئايلىنىدۇ.

دوختۇرخانىلاردا ۋىتامىن B_6 تابلېتى بىلەن قەنت سىيىش كېسەللىكى خاراكتېرلىك نېرۋا تۇسالغۇسى، قەنت سىيىش كېسەللىكى خاراكتېرلىك كۆز پەردە ۋوسپالىنىيىسى، قەنت سىيىش

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كېسىلى كەلتۈرۈپ چىقارغان قان تومۇرلارنىڭ بۇزۇلۇشى، ئاشقازان، ئۈچەي سىپازمىلىرى، قۇسۇش ۋە ھامىلىدارلىقتىكى رېئاكسىيىلىك قۇسۇشنى، كۆكۈل ئاينىشنى، چاچ چۈشۈش ۋە تاجىسىمان ئارتېرىيىنىڭ ئۇماچسىمان قېتىشىشىدىن 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 كېپىكى، بۇغداي، ئارپا، كۆممىقوناقلار تەركىبىدە كۆپ بولىدۇ.

ۋىتامىن B_{11}

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

ۋىتامىن B_{12}

ۋىتامىن B_{12} تەركىبىدە كوبالت ۋە فوسفور ماددىسى بولغان بىرخىل ۋىتامىن بولۇپ، قىزىل قان دانىچىلىرىنىڭ

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

ۋىتامىن B_{12} ئادەم ئورگانىزمىدا ئۆزلۈكىدىن ھاسىل بولمايدۇ، بەلكى ئوزۇقلۇق ئارقىلىق كىرىدۇ. ئادەم ئورگا- نىزمىدا ۋىتامىن B_{12} يېتىشمىسە، قىزىل قان دانىچىلىرىنىڭ يېتىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، يامان سۈپەتلىك قان ئاز- لىق 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، ۋىرۇسلار كەلتۈرۈپ چىقارغان جىگەر كېسەللىرىنى، جىگەر قېتىشىنى، كۆپ نېرۋىلار ياللۇغلىنىش كېسىلى ۋە تىل ۋوسپالىنىيىسى قاتارلىقلارنى داۋالىيالايدۇ.

ئادەم ئورگانىزمى بىر سوتكىدا ئۈچ 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} قاق، تەركىبىدە كۆپ بولىدىغان بىر خىل ۋىتامىن بولۇپ، راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

رولىغا ئىگە. ۋىتامىن B_{17} قۇۋۋەت ھاسىل بولۇش جەر-يانىدىكى كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىم ماددا بولۇپ، بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ. ۋىتامىن B_{17} يېتىشمەسلىكتىن راك كېسەللىكى كېلىپ چىقىدۇ. ئۆرۈك كۆپ چىقىدىغان، قاقنى كۆپ يەيدىغان مەملىكەتلەردە راك كېسەللىكى ئانچە كۆپ ئۇچرىمىغانلىقى ئۈچۈن، خەلقنىڭ ئۆمرى ئۇزۇن بولىدىكەن. بۇنىڭ سەۋەبى، ئۆرۈك ۋە قاق تەركىبىدە «ئاچچىق ئۆرۈك گلۇكوزىدى» دېگەن بىرخىل ماددا بار بولۇپ، بۇخىل ماددا سۇدا ئېرىگەن-دىن كېيىن ۋىتامىن B_{17} نى ھاسىل قىلىدىغانلىقىدا ئىكەن. خەلقئارادا، 1952 - يىلدىن تارتىپ ۋىتامىن B_{17} بىلەن راكنى داۋالاش باشلانغان. ياپونىيە ئالىملىرىمۇ ئاچچىق ئۆرۈك گلۇكوزىدى بىلەن راكنى داۋالىغان. مەلۇ-ماتلارغا قارىغاندا، ۋىتامىن B_{17} بىلەن داۋالىغان 250 نەپەر راك كېسەللىنىڭ 248 نەپىرى ساقايغان.

دۆلىتىمىزدىمۇ ئاچچىق ئۆرۈك گلۇكوزىدى ئاجرىتىپ ۋىتامىن B_{17} نى تەتقىق قىلماقتا.

ۋىتامىن B_{17} ئۆرۈك مېغىزى، ئۆرۈك، قاق، قار-ئۆرۈك، شاپتۇل، ئالما، نەشپۈت، ئالۇچا ئۇرۇقى قاتارلىق-لاردا ناھايىتى ئۇرغۇن بولۇپ، كۆممىقوناق، بۇغداي، كۈنجۈت، كاۋا ئۇرۇقى، ئۈجمە، قۇرۇق ئۈزۈم، پۇرچاق، چىكىسەي قاتارلىقلاردىمۇ مەلۇم مىقداردا بار. ئاچچىق مېغىز تەركىبىدە ۋىتامىن B_{17} نىڭ مىقدارى خېلى يۇقىرى بولىدۇ. ئاجرىتىۋېلىشمۇ ئوڭاي بولىدۇ. تاتلىق مېغىز تەركىبىدە ئاچچىق ئۆرۈك گلۇكوزىدى يوق، لېكىن گلۇكو-

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

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

ۋىتامىن C

ۋىتامىن C قاننىڭ بۇزۇلۇشىغا قارشى ۋىتامىن دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ۋىتامىن C 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، بەدەندىكى ئاقسىل، قەنت، ئامىنو كىسلاتالارنىڭ ئالمىشىشىغا، ھۈجەيرە ۋە توقۇلمىلارنىڭ ئۆسۈشى، تەرەققىي قىلىشىغا قاتنىشىدۇ. ۋىتامىن C جىگەر ھۈجەيرىلىرىنىڭ مىتا-

بولىدىغا ئاكتىپ قاتنىشىپ، جىگەر ھۈجەيرىلىرىنىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. جىگەرنى ياغلىق جىگەرگە ئايلىنىپ قېلىشتىن ساقلايدۇ. جىگەر ھۈجەيرىلىرىنىڭ قايتا ئۆسۈشىنى تېزلىتىپ جىگەردە زاپاس قاننىڭ ھاسىل بولۇشىغا قاتنىشىدۇ.

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

ۋىتامىن C ئارقىلىق قاندىكى نورمال مىقداردىن ئېشىپ كەتكەن خولېسترول ماددىسىنى كېمەيتىش بىلەن قان بېسىم ئۆرلەپ كېتىش كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. سېزىمچانلىق ئېشىپ كېتىشتىن بولغان كېسەللەرنى، ئۆت كېسەللىكلىرىنى، روھىي كېسەللەرنى، قىزىل داغلىق بۆرە چاقىسى ۋە يۈرەك كېسەللىكىدىن پەيدا بولىدىغان شوكلارنى داۋالاشتا ۋىتامىن C مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ۋىتامىن C يەنە يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ، شۇڭا، ۋىتامىن C نى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق ھېرىپ چارچاشنى ئازايتىپ، خىزمەت ئىقتىدارىنى ئۆستۈرگىلى بولىدۇ.

ۋىتامىن C ۋىرۇسقا قارشى تۇرۇش كۈچىگە ئىگە بولغاچقا، زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

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

1) ۋىتامىن C بىر خىل سۈزۈك كىسلاتالىق فېرمېنت ئىشلەپ چىقىرىدىغان راك ھۈجەيرىسىنىڭ فېرمېنت ئىشلەپچىقىرىشىنى تورمۇزلاش ئارقىلىق ئۆسمىنى كىچىكلىتىدۇ. 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 رولىغا ئىگە؛

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

4) ۋىتامىن C بەدەندىكى تالاسمان توقۇلمىلارنىڭ ئۆسۈشىنى تېزلىتىش ئارقىلىق ئۆسمە ھۈجەيرىسىنى قورشايدۇ ۋە راك ھۈجەيرىسىنىڭ تارقىلىشىنى توسىدۇ.

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

ئورگانىزمغا ۋىتامىن C ئوزۇقلۇق ماددىلىرى ئارقىلىق كىرىدۇ. ئەگەر بەدەندە ۋىتامىن C يېتىشمىسە، بەدەندە كەڭ كۆلەملىك قاناش يۈز بېرىدۇ. بۇ كېسەل سىڭگا كېسىلى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغۇچى

دەسلەپ روھسىزلىنىدۇ، دەرمانسىزلىنىدۇ، ئىش خوشياقماس بولۇپ قالىدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلۇپ 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 توقۇلمىلىرى 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. ھەدەندە، كۆپىنچە تېرە ئاستى توقۇلمىلىرىدا، مۇسكۇل، سۆڭەك پەردىلىرى ۋە چىش مىلىكلىرىدە چوڭ - كىچىكلىكى ئوخشاش بولمىغان قاناش توچكىلىرى پەيدا بولۇپ، بۇ يەرلەر قاتتىق ئاغرىيدۇ. تېرە رەڭسىز، قۇرۇق ۋە بوش بولۇپ قالىدۇ. بەزىدە ئىچكى ئەزالاردا قاناش يۈز بەر-گەنلىكى تۈپەيلىدىن، 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 كېسەللىكە گىرىپتار بولغاندا، ئاياللار 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 نوتىسى)، سامساق ئۇندۇرمىسى قاتارلىقلاردا كۆپ بولىدۇ. مېۋىلەردىن ئۆرۈك، ئالما، ئاپېلسىن، ئازغان، قارىقات، لىمون، تاغ ئالمىسى، چىلان، ياڭاق، جىغان ۋە قوي ھەم بۇغا گۆشلىرىدە كۆپ بولىدۇ.

ئوزۇقلۇق ماددىلىرىمىزدا ۋىتامىن C مىقدارى خېلى كۆپ، شۇڭا بەدىنىمىز يېمەكلىكتىن قوبۇل قىلىدىغىنىمىز بەدەنىمىزنىڭ ئېھتىياجىنى تولۇق قامدايدۇ. ئەمما ۋىتامىن C سۇدا ياخشى ئېرىيدىغان ۋە يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا 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) ئۇزۇن مۇددەت كۆپ ئىستېمال قىلىنسا كۆڭۈل ئاينىش، قۇسۇش، ئاشقازان ئاغرىش، ئىچ سۈرۈش ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ؛

2) ئۇزۇن مۇددەت كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىپ، دورىنى بىراقلا توختاتقاندا، بەدەندىكى ۋىتامىن C ئالمىشىش

قالايمقانلىشىشى تۈپەيلىدىن چىش مىلىكلىرى ئىششىپ قانايدىغان، چىش چۈشۈپ كېتىدىغان ئەھۋال كېلىپ چىقىدۇ؛

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

4) ئەگەر ئۇزۇن مۇددەت كۈنىگە ئىككى گرامدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلىنسا، ئاياللارنىڭ 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 كالتسىيىنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىپ، سۆڭەكتە كالتسىيسىزلىنىش يۈز بېرىدۇ. ماددا ئالمىشىش كۈچىيىپ كېتىپ، بۆرەك پاتالىيىتىگە تەسىر يېتىدۇ. قاننىڭ 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 دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ۋىتامىن E ياغدا ئېرىيدۇ. ئۇ ئىنسانلارنىڭ مەركىزىي

نېرۋا سىستېمىسى، كۆپىيىش سىستېمىسى ۋە مۇسكۇل سىستېمىسىدىكى نورمال ماددا ئالمىشىشقا ھەم ئۇنىڭدىن باشقا، بەدەندىكى نورغۇن فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەتلەرگە قاتنىشىدۇ.

ۋىتامىن E بەدەندىكى تويۇنمىغان ياغ كىسلاتاسىنىڭ ئوكسىدلىنىشىنى توسۇپ، قان تومۇرلارنى بوتقىسىمان قېتىشتىن ساقلايدۇ. ۋىتامىن E كىسلورودئاز بولغان شارائىتتا يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ بەرداشلىق بېرىش كۈچىنى ئاشۇرۇش بىلەن كىسلورودنىڭ ئىشلىتىلىشىنى كۆچەيتىپ، تاجىسىمان ئارتېرىيىدىكى قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ۋىتامىن E تاجىسىمان ئارتېرىيىنىڭ قېتىشىدىن پەيدا بولىدىغان يۈرەك كېسەللىكى، يۈرەك سانجىقى 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، ئۇستۇنكى تېرە ھۈجەيرىلىرىنى ئاسرايدۇ ھەم بوزۇلۇشتىن ساقلايدۇ.

ۋىتامىن E يەنە قىزىل قان ئاقسىلى ۋە قىزىل قان ھۈجەيرىسىنىڭ يېتىلىشى 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 بىئولوگىيىلىك ئوكسىدسىزلاندۇرغۇچى بولغانلىقتىن، ھۈجەيرىلەرنىڭ بۇلغانغان شارائىتتا بولغان قارشىلىق كۈچىنى ئۆستۈرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ۋىتامىن E تېرىدىكى خولېسترولنىڭ ئوكسىدلىنىپ راك پەيدا قىلى غۇچى ماددىغا ئۆزگىرىشىنى چەكلەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، خىمىيەۋى ماددىلارنىڭمۇ راك پەيدا قىلىش جەريانى دىكى ماددا ئالمىشىشىنى توسۇپ، راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنىڭ ئورگانىزمدىكى ھۈجەيرىلەر بىلەن بىرىكىشىنى چەكلەيدۇ، شۇڭا راكنى داۋالاشتىمۇ ئىشلىتىلىپ بەلگىلىك ئۈنۈم كۆرسەتمەكتە.

ۋىتامىن E يەنە ۋىتامىن A نى ھەزىم قىلىش يوللىرىدا ئوكسىدلىنىپ قېلىشتىن ساقلاپ، ئۇنىڭ بەدەنگە تولۇق سىڭىشىشىگە ياردەملىشىدۇ. ئۇ ۋىتامىن A نىڭ جىگەردە ساقلىنىش ۋاقتىنى ئۇزارتىپ، كۆزنى روشەن قىلىش ۋە راكنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا مەلۇم رول ئوينايدۇ.

ۋىتامىن E ئىچكى سېكرېتسىيە بەزلىرىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. ئىنسۇلىن بىلەن جىنسىي گورمونلارنىڭ ماددا ئالمىشىش جەريانىدىكى سەرپ بولۇش 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 بولغان بەزى ئاياللار كېسەللىكىنى ۋە ئەر - ئاياللاردىكى تۇغماسلىقنى داۋالاشقا بولىدۇ. ۋىتامىن E نى ئىستېمال قىلىش ئارقى

لىق ھالىتىنىڭ غەيرىي 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 چۈزۈلۈكلۈكى ۋە ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى كېمەيتىپ، ۋىنا تومۇرلاردىكى قان قېتىشىنى يوقىتىدۇ.

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

ۋىتامىن E ئارپا، كۆممىقوناق، بۇغداي، كەندىر تەركىبىدە، كۆكتاتلار تەركىبىدە، ھەرخىل ئۇرۇقلارنىڭ تۆرەلمە قىسمىدىن ئېلىنغان ياغلار (چىگىت يېغى قاتارلىقلار)دا، ھايۋانات ۋە ئۇچار قۇشلارنىڭ تۇخۇمى ۋە جىگىرىدە بىرقەدەر 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 پەردىلەر قانىغاندا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئۈرگانىزمدا ۋىتامىن K يېتىشمىسە، قانىنىڭ ئۇيۇش ۋاقتى ئۇزىراپ كېتىپ، ئۇنىڭ ئايلا قاناش كېلىپ چىقىدۇ. تېرە، شىللىق پەردە، ئاشقازان، ئۈچەي ۋە باشقا ئورگانلار قانايدۇ. بەدەننىڭ بىرەر يېرى زەخىملەنسە ياكى ئوپېراتسىيە قىلىنسا، قان ئېقىپ پات توختىمايدۇ. چوڭ تەرەت ۋە سۈيدۈكتىن قان كېلىدۇ. بۇرنى قانايدۇ. بەزىدە قان قۇسىدۇ. ئاياللاردا ھەيز كۆپ كېلىدۇ.

ۋىتامىن K نىڭ بىر كۈندىلىك ئېھتىياجلىق مىقدارى ئۇن مىللىگرام بولىدۇ. ۋىتامىن K كۆك بېدە، پالەك، كاللەكبەسەي، كاۋا، ياڭيۇ، شوخلا، پۇرچاق، ئازغان، يىلىك، جىگەر، تۇخۇم، سۈت قاتارلىقلاردا كۆپ بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە بەدەندىكى نۇرغۇن مىكروبلار ۋىتامىن K ئىشلەپ چىقىرىدۇ. شۇڭا، بەدەننىڭ ۋىتامىن K غا بولغان ئېھتىياجى تولۇق قامدىلىدۇ. ئەمما، جىگەر ۋە ئۆتتە كېسەل بولۇپ، ۋىتامىن K نىڭ ئۈچەيدە 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 ۋىتامىنلارمۇ بار. ئۇلارمۇ ئۆز نۆۋىتىدە بەدەن ئۈچۈن بەلگىلىك

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى www.uyghurkitap.com

ئەھمىيەتكە ۋە دورىلىق قىممەتكە ئىگە. لېكىن ئۇلارنىڭ كەملىكى بەدەندە يۇقىرىقى ۋىتامىنلاردەك چوڭ كېسەللىك ۋە غەيرىي ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرالمايدۇ. ئۇلارنىڭ ھەممىسى بىز 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 تالليماي، 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 تولۇق ئەسلىگە كېلەلمىگەن ياكى تاماقتا تولۇق كىرىشمەي 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 قارىقويۇق ئىشلەتمەسلىك ۋە نورمىدىن ئارتۇق ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

1975 - يىلى، ئەنگلىيىلىك بىر كىشى سەۋزە مۇ-
راببسى 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 سۈرۈش، خۇدىنى بىلمەي
ئۇخلاش، باش ئاغرىش، ماغدۇرسىزلىق قاتارلىق زەھەرلىنىش
ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

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

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

ۋىتامىن PP كۆپ مىقداردا ئىشلىتىلسە، كۆڭۈل

ئېلىشىدۇ. بەدەن قىچىشىدۇ. ئاشقازان ئۈچەي ئاجىزراق-لارنى قوستۇرىدۇ. ئېغىرراق زەھەرلىگەندە جىگەر ئىقتىدا-رىنى بۇزۇپ، پۈتۈن بەدەنگە سېرىقلىق پەيدا قىلىدۇ.

ۋىتامىن B_{12} كۆپ ئىشلىتىلسە بەدەنگە ئېشەك يېمى تېپىش، بەدەندە ئاللېرگىيىلىك رېئاكسىيىلەر پەيدا بولۇش، بەزىدە مېڭە كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلۈشتەك زەھەرلىنىش بەلگىلىرى بولىدۇ.

ۋىتامىن E كۆپ مىقداردا ئىشلىتىلسە ھېرىش - چار-چاش، ھەيزنىڭ كۆپ كېلىشى ياكى ھەيز كەلمەسلىك، جىنسىي پائالىيەت ئىقتىدارى تۆۋەنلىشىش قاتارلىق ئالا-مەتلەر كۆرۈلىدۇ.

ۋىتامىن K كۆپ مىقداردا ئىشلىتىلسە، يۈز - كۆزلەر قىزىرىپ كېتىش، تەرلەش، كۆكرەك چىڭقىلىش، ھوشسىز-لىق، ئەتراپ قان ئايلىنىشنىڭ ئاجىزلىشىشى قاتارلىق ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ. بەزىدە ئاللېرگىيىلىك رېئاكسىيە يۈز بېرىپ خەۋىپلىك ئەھۋال تۇغۇلۇشى مۇمكىن.

ئۇنىڭدىن تاشقىرى، ھامىلىدار ئاياللار ھامىلىدارلىقنىڭ دەسلەپكى ئۈچ ئېيىدا ۋىتامىن D، K، B_{6} قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلسا، بالا غەيرىي تەبىئىي تۇغۇلۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇزۇنغىچە ياكى كۆپ مىقداردا قوشۇمچە قىلىپ ۋىتامىنلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندا ئالاھىدە دىققەت قىلىش، كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق تۈردە ئىشلىتىش كېرەك. بەك ئۇزاق ئىشلەتمەسلىك ۋە دوختۇر-نىڭ مەسلىھەتى بويىچە ئىش قىلىش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئىككىنچى باب

ئوزۇقلۇق ماددىلىرى

بىزنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا ئىستېمال قىلىنىدىغان ئوزۇقلۇق 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

ھەرقايسى جايلارنىڭ ئىقتىسادىي شارائىتى ۋە ئۆرپ - ئادە
تىگە قاراپ پەرقلىق بولىدۇ. مەسىلەن، دېھقانچىلىق
رايونلىرى ئاشلىقنى ئاساسىي ئوزۇقلۇق قىلسا، چارۋىچىلىق
رايونلىرى گۆش، سۈت، قېتىقنى ئاساسىي ئوزۇقلۇق قىلىدۇ.
مېۋىنى 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
ھايۋانات مەھسۇلاتلىرى بىلەن كىرىدۇ. مېۋە - چېۋە،
كۆكتاتلار بولسا ئورگانىزمنى يېتەرلىك دەرىجىدە مىنېرال
ماددىلار ۋە ۋىتامىنلار بىلەن تەمىنلەيدۇ.

ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ ئادەم بەدىنىگە ئۆزلىشىشى
جەھەتتىن ئالغاندا، ھايۋاناتلاردىن چىققان ئاقسىل 97%،
ياغ 95%، قەنت 98% ئۆزلىشىدۇ؛ ھەر 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 ھەر خىل ماددىلارنىڭ نىسبىتىگە

قاراپ، ئۆزىگە خاس شىپالىق رولىمۇ بولىدۇ.

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

1§. ئاشلىق مەھسۇلاتلىرى

1) دانلىق ئاشلىقلار

بۇغداي

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبىي: 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. ھەرقانداق ياخشى ۋە ھەرقانداق مىجەزدىكى كىشىلەر ئۈچۈن مۇۋاپىق كېلىدۇ. بۇغداي ئۇنى قان كۆپەيتىدۇ. تېز ھەزىم بولىدۇ. مىجەزنى تەڭشەيدۇ. ئادەمنىڭ چىرايىنى سۈزۈلدۈرىدۇ ۋە سىلىقلاشتۇرىدۇ. لېكىن تەركىبىدە قەنت مىقدارى بىرقەدەر كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن قەنت سىيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. شۇڭا، ئۇنداق كىشىلەر يېيىش نىسبىتىنى كونترول قىلىش كېرەك. تەييارلاش ۋە پىشۇرۇش ئۇسۇلىغا قاراپ سىڭىشىمۇ بىر خىل بولمايدۇ. شۇڭا ئوبدان پىشۇرۇش كېرەك. خام پىشۇرۇلغان بۇغداي ئۇنى تامىقى قورساقنى ئېسىدۇ. ئاشقازاننى ئاغرىتىدۇ. يەل پەيدا قىلىدۇ.

قوشۇمچە: بۇغداي كېپىكىنىڭ 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 B1، 0.21 مىللىگرام ۋىتامىن PP بولىدۇ. كېپەكتىن ئىشلەنگەن ئاچچىق سۇدا كېپەك تەركىبىدىكى ماددىلارنىڭ سۇدا ئېرىيدىغانلىرىنىڭ بىر قىسمى بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

گۆرۈچ

تەبىئىتى: مۆتىدىللىكە مايىلراق، قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: سوقىچاق گۆرۈچنىڭ 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 گۆرۈچتىن 350 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

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

قوناق

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: ئۇنىڭ تەركىبىدە توققۇز گرام 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، گىلۇتاتىن قاتارلىق ماددىلارمۇ بار.

خۇسۇسىيىتى: بەزئاز قورۇغۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە. ئىشتىھانى ئاچىدۇ. قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. بولۇپمۇ سۈت بىلەن ئۇماچ ئېتىپ ئىچىلسە، بۇ تەسىرى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ ۋە قاننى نورماللاشتۇرىدۇ. ئەمما، يالغۇز قوناق ئۇنىلا ئىستېمال قىلىنسا، ئورگانىزملارغا تۇسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. زەردىنى قايىنىتىدۇ. 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 ۋىتامىنلارنىڭ، بولۇپمۇ ۋىتامىن PP نىڭ تولۇق پارچىلىنىپ سۈمۈرۈلۈشىنى كاپالەتلەندۈرگىلى بولىدۇ.

يېقىندىن بۇيان خەلق تۇرمۇشىنىڭ ياخشىلىنىشىغا ئەگىشىپ، قوناق ئۇنى ۋە قوناق تامىقى ئىستېمال قىلىنمايدىغان بولۇپ قالدى. ئەمما، چەت ئەللەردە بولسا، قوناق «سالامەتلىكنى ئاسرايدىغان يېمەكلىك» دەپ قارىلىپ، ئالىي زىياپەت شىرەلىرىدىن ئورۇن ئالغان ياپونىيىدە كۆممىقوناقنىڭ كۆكبېشىدىن تەييارلانغان يېمەكلىكلەر ۋە كۆممىقوناقنىڭ تېخى دان تۇتمىغان يۇمران مېدىكى (چوڭلۇقى كۆرسەتكۈچ بارماقچىلىق كېلىدۇ) ئالىي دەرىجىلىك مېھمانخانىلاردىلا تېپىلىدىغان ئېسىل يېمەكلىك ئىكەن. فرانسىيىنىڭ بۇرۇنقى زۇڭتۇڭى پومپىدو ھەر قېتىملىق تامىقىدا كۆممىقوناقنىڭ كۆكبېشىدىن ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەردىن ئايرىلمىغانىكەن. دۇنيا بويىچە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدىغانلار كۆپ چىقىدىغان پىرۇنىڭ تاغلىق رايونلىرى ۋە سوۋېت ئىتتىپاقىنىڭ گىرۇزىيە قاتارلىق جايلىرىدىكى كىشىلەرمۇ كۆممىقوناقنى ئاساسلىق ئوزۇقلۇق قىلىدىكەن. شىنجاڭدىكى 100 ياشتىن ئاشقان ئۇزۇن ئۆمۈر

چولپانلىرىنىڭمۇ تولىسى يېزىدا تۇغۇلۇپ ئۆسكەن ۋە ياشىغان كىشىلەر بولۇپ، ھاياتىدا كۆممىقوناقتىن ئايرىلىپ باقمىغان كىشىلەر ئىكەن. كۆممىقوناق تەركىبىدىكى لىنولىك كىسلاتاسى تويۇنمىغان ياغ كىسلاتالىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇنىڭ قان تەركىبىدىكى خولېسترول مىقدارىنى ئازايتىش، قان تومۇر-لارنى يۇمشىتىش رولى بار. ۋىتامىن بولسا بالدۇر قېرىشنىڭ ئالدىنى ئالالايدۇ. قوناق تەركىبىدىكى گىلۇتاتىن راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنىڭ بەدەندە پەيدا بولۇشىنى توسىدۇ. ئوزۇقلۇقشۇناسلار يېقىندا يەنە كۆممىقوناق-تىن ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەرنى داۋاملىق يېسە ئادەمنىڭ زېھنىي قابىلىيىتى ئۆسىدىغان-لىقىنى بايقىغان، شۇڭا كۆممىقوناقنى داۋاملىق يەپ تۇرۇش كېرەك.

قوناق تەركىبىدىكى يۇقىرىقى پايدىلىق ماددىلارنىڭ ھەممىسى كۆممىقوناقنىڭ تۆرەلمە بېغىدا بولىدۇ، شۇڭا، كۆممىقوناقنى كۆكباش ۋاقتىدا يېگەندە ئۇنىڭ تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنى تولۇق قوبۇل قىلىۋال-غىلى بولىدۇ. كۆكباشنى يېگەندە ياخشىسى سۇدا پىشۇرۇپ ياكى قاسقاندا دۈملەپ پىشۇرۇپ يېيىش كېرەك. ئوتتا قاقلاپ پىشۇرغاندا بەدەن ئۈچۈن زىيانلىق بەزى ماددىلار پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

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.

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

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

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

پۇرچاق تەركىبىدىكى ۋىتامىنلار ۋە مىنېرال ماددىلارنىڭ مىقدارى يۇقىرى بولۇپلا قالماي، سۈپىتى جەھەتتىمۇ ئالدىنقى ئورۇندا تۇرغاچقا، ئادەم بەدىنى ئۇنى 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 يېغىنىڭ ئاساسىي تەركىبى فوسفورلۇق ياغ بولۇپ، ياغ تەركىبىدىكى فوسفور ئادەم ئورگانىزمىدىكى 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 ئېھتىياجلىق بولغان فوسفورلۇق ياغ بىلەن بىرىكىپ، قانىنىڭ ئېھتىياجىنى تەمىنلەيدۇ.

تېنى ئاجىز ۋە ياشىنىپ قالغانلار يۇرچاقنى مەلۇم مىقداردا داۋاملىق يەپ بەرسە، ئۇيقۇسى ياخشىلىنىپ، روھلىنىپ قالىدۇ. قىزىل قان ئاقسىلى كۆپىيىدۇ. ئاستا خاراكتېرلىك كېسەللەر تېز ياخشىلىنىشقا قاراپ يۈزلىنىدۇ.

يۇرچاق قەنت سىيىش كېسىلى بىلەن ئاغرىغۇچىلارنىڭ ئاساسلىق ئوزۇقلۇقى بولۇشقا مۇناسىپ كېلىدۇ. لېكىن، قۇۋۋىتى 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. يۇر-چاق ئۈندۈرمىسى ئىستېمال قىلىنسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

باقىلا (دادۇر)

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

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

قۇۋۋىتى: 100 گرام باقىلادىن 316 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

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

لوۋى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق، لېكىن يېلى تولا.

تەركىبى: 1.9 گرام ئاقسىل، 0.8 گرام ياغ، تۆت گرام

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

قەلت، 66 مىللىگرام كالتسىي، 49 مىللىگرام فوسفور، 1.6 مىللىگرام تۆمۈر، 0.30 مىللىگرام كاروتىن، 0.08 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.12 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.6 مىللىگرام ۋىتامىن PP، يەتتە مىللىگرام ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

قۇۋۋىتى: 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.

تەركىبى: 22.1 گرام ئاقسىل، 0.8 گرام ياغ، 59 گرام قەنت، 49 مىللىگرام كالتسىي، 268 مىللىگرام فوسفور، 3.2 مىللىگرام تۆمۈر، 0.22 مىللىگرام كاروتىن، 0.53 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.12 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 1.8 مىللىگرام ۋىتامىن PP بار.

قىزىل ماشنىڭ تەركىبىمۇ ئاساسەن ماشقا ئوخشىشىپ كېتىدۇ. ماش ئۈندۈرمىسىنىڭ تەركىبى خېلىلا پەرقلىنىدۇ (3.2

گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، تۆت گرام قەنت).

قۇۋۋىتى: كۆك ماشنىڭ 100 گرامىدىن 332 كىلو كالورىيە، قىزىل ماشتىن 319 كىلو كالورىيە، ماش ئۈلدۈرمىسىدىن 30 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش تەسىرى بار. ئىسسىق مىجەزلىك كىشىلەرگە ۋە يۆتەلگە شىپا بولىدۇ، لېكىن قورساقنى يەل قىلىدۇ. پوستىنى ئاقلىۋېتىپ ئىستېمال قىلىنسا، يەل پەيدا قىلىش تەسىرى ئاجىزلىشىدۇ.

نوقۇت

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: 23 گرام ئاقسىل، 1.8 گرام ياغ، 6.5 گرام قەنت، 5.9 گرام تالالىق ماددا، 84 مىللىگرام كالتسىي، 400 مىللىگرام فوسفور، 0.04 مىللىگرام كاروتىن، بىر مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.12 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 2.8 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 14 مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

قۇۋۋىتى: 137 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يېيىلىدىغان دانلارنىڭ ئىچىدە نوقۇت ئەڭ ياخشىسى بولۇپ، تەبىئىي ھارارەتنى قۇۋ-

ۋەتلەش، ئۆپكىنى، بەلنى كۈچەيتىش، ياخشى قان پەيدا قىلىش، بەدەننى سەمرىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، سۈيدۈكنى ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، نەملىكنى تەڭشەش، ئىچ توختىتىش، زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە. تەركىبىدە قەنت مىقدارى بىر قەدەر ئاز بولغاچقا، قەنت سىيىش كې سەلىگە گىرىپتار بولغۇچىلار ئۈچۈن ئەلا سۈپەتلىك ئوزۇقلۇق بولالايدۇ. ئازراق يەل پەيدا قىلىش تەسىرىمۇ بار. پوستىنى ئاقلى ۋېتىپ ئىستېمال قىلىنسا ياكى زىرە ۋە زەرچىۋە قوشۇپ ئىستېمال قىلىنسا زىيانلىق تەسىرى ئازىيىدۇ.

2) ئۈسۈملۈك ياغلىرى

ئۈسۈملۈك ياغلىرى دېگىنىمىز، ھايۋانات يېغىدىن باشقا بارلىق ياغلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. مەيلى قايسى خىل ئۈسۈملۈك ۋە ئۇرۇقتىن ئاجرىتىۋېلىنغان بولمىسۇن، ئۈسۈملۈك ياغلىرىنىڭ ھەممىسىدە دېگۈدەك ئاقسىل بول مايدۇ. ئاز ساندا مىكرو ئېلېمېنتلار ۋە ئاز ساندا ياغدا ئېرىيدىغان ۋىتامىنلار بولىدۇ. ياغ كىسلاتاسىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ياغ مىقدارى 100 پىرسەنتكە يېقىن بولىدۇ. ئۈسۈملۈك ياغلىرى ئادەم بەدىنى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان قۇۋۋەتنىڭ مۇھىم كېلىش مەنبەسى بولۇپ، بەدەننى زۆرۈر قۇۋۋەت

بىلەن تەمىنلەيدۇ. شۇنداقلا قان تەركىبىدىكى خولېسترول مىقدارىنى ئاشۇرمايدۇ. بۇرۇن يۈرەك، 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 ۋىتامىن A بەدەندە سۈمۈرۈلىيەلمەي، بەدەننىڭ راكقا قارشى ئىقتىدارى ئاجىزلىشىپ كېتىدىغانلىقى ۋە يېغى ئاز يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېگەندە، سۆڭەكلەرنىڭ بوشاپ كېتىش ۋە ياشانغانلارنىڭ سۆڭىكى ئاسان سۇنىدىغان 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 (ھەر 100 گرام ئۆسۈملۈك يېغىدىن 900 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ. لېكىن ئېلىنغان مەنبەسىنىڭ خۇسۇسىيەت ئېتىبارى بىلەن ئۇلارنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى ئوخشاشمايدۇ)، شۇڭا مىجەز ۋە بەدەن ھالىتىنى كۆزدە تۇتقان ھالدا، يەيدىغان ياغنىڭ سۈپىتىنى ئېنىقلاپ تۇرۇش، سۈپىتى ئۆزگەرگەن ياغلارنى يەپ قويۇپ كېسەللىك تېپىۋالماسلىق كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئۆسۈملۈك ياغلىرى ئۇزۇن مۇددەت ھاۋانىڭ تەسىر قىلىشى ياكى كۈن نۇرىنىڭ چۈشۈشى تەسىرىدە سۈپىتى ئۆزگىرىپ قالىدۇ. بۇنداق ياغ قىزىتىلسا رەڭگى قارىداپ، سېسىق پۇراق چىقىرىدۇ. كۆپۈك ئۆرلەيدۇ. سۇۋۇغاندا چاپلاشقاق بېلۇپ، قويۇقلىشىۋالىدۇ. مانا بۇنداق ئالامەتلەر ئۆسۈملۈك ياغلىرىنىڭ بۇزۇلغانلىقىنىڭ بەلگىسى بولۇپ، بۇنداق ياغلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەنلەپلا قالماستىن، بەلكى ئۇ بەدەندە ئوڭاي ھەزىم بولمايدۇ. ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلغان ئۆسۈملۈك ياغلىرىنى ئىستېمال قىلسا ئادەم زەھەرلىنىپ قالىدۇ. بۇزۇلغان ئۆسۈملۈك ياغلىرىنى ئىستېمال قىلغاندا ھەزىم قىلىش يوللىرى ياللۇغلىنىپ ئىچ سۈرۈش، جىگەر چوڭىيىش، 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 بىر ئاز كاپالەتلىك قىلىش مۇمكىن. شۇنداقلا ئۆسۈملۈك ياغلىرىنى تەكرار قىزىتىشتىن ساقلىنىش، ھەر قېتىم قىزىتقاننى 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 ئەڭ ياخشى ياغنىڭ بىرى بولۇپ، ھارارەت پەسەيتىش، ئىچكى - تاشقى ئىششىقلارنى ياندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، بەدەننى ئىسسىتىش، قىزىتىش، مېڭىنىڭ ۋە باشقا ئەزالارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە. لېكىن، كۆپ يېيىسە كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئۇرۇق بېزىنىڭ خىزمىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ، شۇڭا، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ۋە ئاچچىقسۇ قوشۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

چىگىت يېغى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى تىزگىنلەش، ئۇزۇقلۇق ماددىلارنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە. سىرتىدىن چاپسا داغ، سەپكۈنلەرنى چۈشۈرىدۇ. ئۇزاققىچە ئىستېمال قىلىنسا بۆرەككە زىيان قىلىدۇ. ئاق قەنت يېيىلسە ياكى 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 ئاساسى يوق ئەمەس.

چۈلكى، چىگىت تەركىبىدە گاسىپول دېگەن بىرخىل زەھەرلىك ماددا بار. ياغ تارتىلغاندىن كېيىن بۇ ماددا ياغدا لەيلىمە ھالەتتە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. دۆلەتنىڭ ياغ زاۋۇتلىرىدا ياغ تارتىلسا چىگىت ئېزىلگەندىن كېيىن 120 گرادۇسلۇق پار گازى بىلەن تەكشى قىزىتىلىپ ياغ زەھەرسىزلەندۈرۈلىدۇ. تارتىلىپ چىققان ياغمۇ ئاترىي ھىدروكسىدى بىلەن چەككىلىنىپ، تەركىبىدىكى زەھەرلىك ماددىلار چىقىرىپ تاشلىنىدۇ، شۇڭا بۇ خىل ياغ ۋە كۈنجۈرە زەھەرسىز بولۇپ، ئىستېمال قىلىنسا مەسىلە چىقمايدۇ. ئەمما، كىچىك تىپتىكى ياغ ئايرىش ئۈسكۈنىلىرى ياكى جوۋازدا تارتىلغان چىگىت يۇقىرىقىدەك ھورلاندۇرۇش ۋە چەككىلەش باسقۇچلىرىدىن ئۆتمىگەن بولغاچقا، تەركىبىدىكى زەھەرلىك ماددا يەنىلا ياغ تەركىبىدە لەيلىمە ھالەتتە بولىدۇ، شۇڭا، ئۇنداق چىگىت يېغى ئىستېمال قىلىنسا تېرىدە قىچىشىش، كۆيۈشۈش سېزىمى پەيدا بولىدۇ. يۈرەك سالىدىغان، بەدەن ئۇيۇشىدىغان، پۇت - قوللار ماغدۇرسىزلىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئېغىرلاشقاندا نېرۋا سىستېمىسىدىمۇ كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت تۇۋەن دەرىجىلىك قىزىتما پەيدا بولىدۇ. ئاياللاردا ھەيز توختاپ قېلىش، ئەرلەردە جىنسىي

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

چېكىت يېغىنىڭ رەڭگى سېرىق ياكى قوڭۇر بولۇپ، پۇرىقى ئادەتتىكىچە بولسا، يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا قىزىتقاندا رەڭگى قېنىقلىشىپ كەتمىسە، تۆۋەن تېمپېراتۇرىدا ئۇيۇۋالىسىمۇ 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 زەھەرسىزلەندۈرۈلمىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق ياغنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

گۈنجۈت يېغى

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ھارارىتى مۆتىدىل بولۇپ، گالدىكى قاتتىقلىقنى يۇمشىتىدۇ. يۆتەلگە شىپا بولىدۇ. بەدەننى كۈچەيتىدۇ. سەمرىتىدۇ. ئۇزاققا سوزۇلغان نېرۋا ئاغرىقلىرى، پالەچ، يېرىم پالەچ، ئۇچەيدە سۇيۇقلۇق كېمەيگەنلىكتىن

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

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

كۆنجۈت يېغى تەركىبىدىكى لىنولىك 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 قېتىشىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا كۆرۈنەرلىك رول ئوينايدۇ.

كۆنجۈت يېغى تەركىبىدىكى ئادەم ئورگانىزمى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ماددا جىمۇسۇن ئادەم ئورگانىزمىدا ياسىلىپ چىقمايدۇ. كۆنجۈت يېغى ئىستېمال قىلغاندىلا ئۇنى تولۇقلىغىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، كۆنجۈت يېغى رېماتىزم، نېرۋا ئاجىزلىق كېسەللىرىگىمۇ شىپا بولىدۇ. يېقىندىن بۇيانقى تەتقىقاتلاردا، راكقا گىرىپتار بولغۇچىلار مەلۇم مىقداردا كۆنجۈت يېغى ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە، ئۆسمىنىڭ تەرەققىياتىنى چەكلىگەنلىكى ئىسپاتلانغان.

كۆنجۈت يېغىنىڭ سىڭىشى تەسرەك بولغاچقا، كۆنجۈت يېغى ئىشلەتكەن تاماققا ئاچچىقسۇ قوشۇپ ئىشلەتسە سىڭىشى ئوڭايلىشىدۇ.

كەندىر يېغى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

ئاپتاپپەرەس يېغى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: تەرەت ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، ئەزالارنى سىلىقلاشتۇرۇش، 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، تار-

تۇق خىلتلارنى 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 زەرىرى كېسىلىدۇ. ئاق قىچا ۋە قىزىل قىچىلاردىن تارتىلغان ياغنىڭ تەركىبى ۋە تەسىرى ئوخشاش.

زاغۇن يېغى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، تالنىڭ ئىششىقلىرىنى ياندۇرۇش، سوغۇقتىن بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرش، ئۈچەيدىكى 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 زەرىرى ئازىيىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

زەيتۇن يېغى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئەزالارغا قۇۋۋەت بېرىدۇ. قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ. ھەر خىل ئاغرىقلارنى، بولۇپمۇ سۆڭەك، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ. پەيىنى 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. خولېسترول 173 مىللىگرام. قوي جىگىرىدە 18.5 گرام ئاقسىل، 7.2 گرام ياغ، تۆت گرام قەنت، توققۇز مىللى-

گرام كالتسىي، 414 مىللىگرام فوسفور، 6.6 مىللىگرام تۆمۈر، 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 تۆمۈر، 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. تەبىئىي ھارارەتنى ئاشۇرىدۇ. ھەر خىل ئاجىزلىقلارنى داۋالايدۇ. مەنى كۆپەيتىدۇ. يۈرەكنى تىنچلاندۇرىدۇ. كۆپ تەرلەشنى داۋالايدۇ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ. باشقا گۆشلەرگە قارىغاندا ئۇنىڭ ھەزىم بولىدۇ. شۇڭا ئاشقازان پائالىيىتىنى ياخشىلايدۇ. قوي گۆشى

شورپىسى ئىغىر ئاغرىقلار ۋە ئاغرىقتىن يېڭى قوپقانلار ئۈچۈن ئەڭ نورمال قۇۋۋەتلەندۈر-گۈچى ئوزۇق بولالايدۇ. بۇرۇندىن تارتىپ خەلق ئارىسىدا: «قوينىڭ ھەربىر ئەزاسى ئادەمنىڭ شۇ خىل ئەزاسىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.» — دەپ قارىلىپ كەلمەكتە. بۇ گەپنىڭ مەلۇم ئاساسي بار.

قوينىڭ يۈرىكى خاپىغان كېسەل ۋە خىيالپەرەسلىك كېسىلىگە شىپا بېرىدۇ.

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

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

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

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

ناۋات، ئۈزۈم، زەنجىۋىل، 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، قولاق ئېغىرلىق، سىيگەك قاتارلىق كېسەللەرگە شىپا بولىدۇ.

قوي يېغى زور دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، بەدەندە ياغ پەيدا قىلىدۇ. ئۆچەينى 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 قىلماسلىقى كېرەك. قىزىتمىلىق 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. زەرىرى يوقىلىدۇ.

كالا گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق (مىزاجى گۆشى مۆتىدىل).
تەركىبى: سىمىز كالا گۆشىدە 15.1 گرام ئاقسىل، 34.5 گرام ياغ، 6.4 گرام قەنت، يەتتە مىللىگرام كالتسىي، 124 مىللىگرام فوسفور، بىر مىللىگرام تۆمۈر، 194 مىللىگرام خولېسترول بار؛ ئورۇق كالا گۆشىدە 20.2 گرام ئاقسىل، 6.2 گرام ياغ، 1.7 گرام قەنت، ئالتە مىللىگرام كالتسىي، 233 مىللىگرام فوسفور، 3.2 مىللىگرام تۆمۈر 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، توققۇز مىللىگرام تۆمۈر، 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 تۆمۈر، 340 خەلقئارا بىرلىك ۋىتامىن A،

0.34 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 1.75 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 5.1 مىللىگرام ۋىتامىن PP، ئالتە مىللىگرام ۋىتامىن C بار. كالا جىگىرىدە 370 مىللىگرام، كالا بۆرىكىدە 400 مىللىگرام خولېسترول بار.

قۇۋۋىتى: سېمىز كالا گۆشىدىن 397 كىلو كالورىيە، ئورۇق كالا گۆشىدىن 143 كىلو كالورىيە، كالا جىگىرىدىن 135 كىلو كالورىيە، كالا بۆرىكىدىن 86 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ھايۋان گۆشلىرى ئىچىدە قۇۋۋىتى 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 قىلىدىغانلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. گۆشنى پىشۇرغاندا مەلۇم مىقداردا زەنجىۋىل، شاكالبەدىيان، زەرچىۋە قاتارلىق دورىلارنى سېلىۋەتسە گۆش يۇمشاق ۋە تەملىك پىشقانىنىڭ ئۈستىگە يەل پەيدا قىلىش تەسىرى كېمىيىدۇ. كالا گۆشى كالا سۈيۈلۈپ ئالتە 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.

قۇۋۋىتى: 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 يىغىلىۋېلىشى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان يۈرەك قان تومۇرلىرى قېتىشىش كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئات گۆشىنىڭ يەنە قان تومۇر كېسەللىكلىرى، مېڭە ئارتېرىيىسىنىڭ قېتىشىشى، ئاشقازان يارىسى قاتارلىق كېسەللەرنى داۋالاشتىمۇ مەنپەئەتى بار. لېكىن، ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. تومۇز كۈنلىرىدە ئىس

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

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

توخۇ گۆشى

تەبىئىتى: مۆتىدىل (خوراز گۆشى ئىسسىق).

تەركىبي: 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 مىللىگرام 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 ۋىتامىن C، 117 مىللىگرام خولېسترول بار.

قۇۋۋىتى: توخۇ گۆشىدىن 104 كىلو كالورىيە، توخۇ جىگىرىدىن 111 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

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

مەملىكىتىمىزنىڭ كلاسسىك تېبابەت كىتابلىرىدا، قارا ئەتلىك توخۇ گۆشى كەم ماغدۇرلۇق، بەدەن ئاجىزلىقى، مەيدە - قورساق ئاغرىقى، ئاياللارنىڭ ئاق خۇن كېسىلىگە داۋا بولىدىغانلىقى خاتىرىلەنگەن. چەتئەللەرنىڭ تەجرىبىسىگە ئاساسلانغاندا، مېكىيان گۆشى شورپىسى كانايچە يالLۇغىنى، بولۇپمۇ بالىلارنىڭ كانايچە يالLۇغىنى 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.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

غاز گۆشى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

قۇۋۋىتى: 144 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

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

ئۆردەك گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 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 خولېستىرول بار.

ئۆردەك جىگىرىدە 17.1 گرام ئاقسىل، 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 مىللىگرام 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. باھنى قوزغايدۇ. مەنىنى كۆپەيتىدۇ. ماددىنى يۇمشىتىدۇ.

كەپتەر گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: تەركىبى توغرىسىدا ماتېرىيال تېپىلمىدى. ئېيتىلىشىچە، تەركىبىدە 110 مىللىگرام خولېسترول بار ئىكەن.

خۇسۇسىيىتى: پالەچ، لەقۋا، ئەزالىرى تىترەش، ئەزالاردىكى سەزگۈسىزلىك بوشاشقانلىقىنى يوقىتىش، ياخشى قان پەيدا قىلىش، بەدەننى سەمىرىتىش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، مەنىنى كۆپەيتىش، بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى تاشلارنى

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

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

توشقان گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 21.2 گرام ئاقسىل، 0.4 گرام ياغ، 0.2 گرام قەنت، 16 مىللىگرام كالتسىي، 175 مىللىگرام فوسفور، ئىككى مىللىگرام تۆمۈر بار. ۋىتامىنلار يوق. 83 مىللىگرام خولېستېرول بار.

قۇۋۋىتى: 89 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ياۋا توشقاننىڭ گۆشى پالەچ، لەقۋا، تۇتقاق كېسەل، يۈرەك قوزغىلىش، ئەزالار تىترەش، سوغۇقتىن بولغان پەي كېسەللىكلىرى، سۈيدۈك تۇتالماسلىق قاتارلىق كېسەللەرگە شىپا بولىدۇ. كۈن ئاشۇرۇپ تۇتىدىغان تەپكىسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. تەركىبىدە ئاقسىل كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، ئادەمنى سەمىرتىپ قويمايدۇ. شۇنداقلا توشقان گۆشىدىكى بەزى ماددىلار قان تومۇر نوكچىسى پەيدا بولۇشنى توسۇپ، قان تومۇر دىۋارىنى ئاسرايدۇ، شۇڭا، تاجسىمان ئارتېرىيە تومۇرىنىڭ قېتىشىدىن بولغان يۈ-

رەك كېسىلى بارلار، يۇقىرى قان بېسىمى، جىگەر كېسىلى ۋە مادىدا ئالمىشىش بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللەر بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر توشقان گۆشى يېسە، بەدەنگە ئېھتىياجلىق ئوزۇقلۇقلارنى قوبۇل قىلدۇرلىش بىلەن بىرگە يەنە كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىنى ئوينايدۇ. ئۇلىكىدىن تاشقىرى، توشقان گۆشىنىڭ تالاسى ئىنچىكە ۋە يۇمشاق بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇكاي ھەزىم بولىدۇ.

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

بېلىق گۆشى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

گرام ياغ، 25 مىللىگرام كالتسىي، 175 مىللىگرام فوسفور، 1.6 مىللىگرام تۆمۈر، 1.1 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 3.1 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 81 مىللىگرام خولېستېرول بار.

قۇۋۋىتى: 115 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بېلىق گۆشىدىكى ئاقسىل سۈپەتلىك ئاقسىل قاتارىغا كىرىدۇ، شۇڭا ئۇنىڭ سۈمۈرۈلۈش نىسبىتى يۇقىرى بولىدۇ، بېلىق گۆشىدىكى ياغمۇ تويۇنمىغان ياغ كىسلاتاسىدىن تەركىب تاپقاچقا، بەدەن تەرىپىدىن تولۇق سۈمۈرۈلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بېلىق گۆشىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولىدۇ. ئوڭاي سىڭىدۇ. يېلى يوق. لېكىن قانچە يېڭى بولسا شۇنچە ياخشى بولىدۇ. يېڭى بېلىق گۆشى تەركىبىدىكى ۋىتامىنلار پىشۇرۇلغاندا، ئانچە كۆپ بۇزۇلۇپ كەتمەيدۇ. دېڭىزدىن چىقىدىغان بېلىقلارنىڭ تەركىبىدە يود ماددىسى كۆپ بولىدۇ. مىس ماددىسىمۇ بولىدۇ. بۇلارمۇ بەدەنگە پايدىلىق.

ئۆچكە گۆشى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

ئىستېمال قىلىشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئالتە ئايلىق بولغان ئوغلاق گۆشى ھۆل لېكى ئارتۇق، ئۆزى يۇمشاق كېلىدۇ. بەدەننى يۇمشىتىدۇ. كېسەللەرگە، ئۇزۇن مۇددەت كېسەل تارتقان كىشىلەرنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە پايدىلىق. لېكىن سەۋدا مىجەزلىك كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

قوتاز گۆشى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: كالا گۆشىدىن قۇۋۋەتلىك، شۇنداقلا كالا گۆشىگە قارىغاندا تەستە ھەزىم بولىدۇ. بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ. 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 بولىدۇ.

(1) تۆگە گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بارلىق ئەزالارغا قۇۋۋەت قىلىدۇ. باھىنى كۆ-
چەيتىدۇ. تەپنى ئالىدۇ. سۇلۇق ئىششىق كې-
سەللەرگە شىپا بولىدۇ.

(2) كىيىك گۆشى

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

(3) ئۇلاي گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ماددىنى يۇمشىتىدۇ. ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.
باھىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كاناي ياللۇغى ۋە نە-
پەس قىستاش قاتارلىق كېسەللەرگە شىپا
بولىدۇ.

(4) كەكلىك گۆشى

تەبىئىتى: ئىسسىق، قۇرۇققا مايىل.
خۇسۇسىيىتى: روھنى ئۇرغۇتىدۇ. جىگەرنى، مېڭىنى، يۈرەك-
نى كۈچلەندۈرىدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. قان
كۆپەيتىدۇ.

(5) قۇشقاچ كۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى قىزىتىش ۋە سەمرىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، مەننىنى كۆپەيتىش، پەيلەرنى چىڭىتىش، يۈرەكنى ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە. نەپسى سىقىلدىغان كىشىلەر يېسىمۇ شىپا بولىدۇ. بەل ۋە تىزنىڭ سوغۇقلۇقىنى ئالىدۇ. كۆپ سىيىشنى قىسقارتىدۇ. لېكىن بەك ئىسسىق بولغاچقا، ئىسسىقچان كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. ئاچچىقسۇ بىلەن يېيىلسە زەرىرى كېسىلىدۇ.

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

ھايۋاناتلار يېغى

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

www.uyghurkitap.com

ۋانات يېغىدا ئېرىش نۇقتىسى يۇقىرىراق بولغان تويۇنغان ياغ كىسلاتاسىنىڭ بولغانلىقىدا.

ياغ كىسلاتاسى ياغنىڭ ئاساسىي تەركىبى بولۇپ، ئۇ ئورگانىزمدا ئوكسىدلىنىپ قۇۋۋەت ھاسىل قىلىدۇ ھەم گلىتسېرىن بىلەن بىرىكىپ تېرە ئاستىدا ۋە ئىچ ئەزالاردا زاپاس ساقلىنىپ بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەيدۇ ۋە ئىچكى ئەزالارنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ. ئادەم ئوزۇقلۇق بىلەن قوبۇل قىلىدىغان تويۇنغان ياغ كىسلاتاسى، ئۆسۈملۈك ياغلىرىدا بولىدىغان تويۇنمىغان ياغ كىسلاتاسى ئوينىيال- مايدىغان مۇھىم روللارنى ئوينايدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى ھەر- قايسى توقۇلمىلار ۋە ھۈجەيرىلەردىكى ماددا ئالمىشىشتا تويۇنغان ياغ كىسلاتاسى كەم بولسا بولمايدۇ. ئەمما تويۇنغان ياغ كىسلاتاسىنىڭ ئېرىش نۇقتىسى يۇقىرىراق بولغانلىقى ئۈچۈن، قان تومۇرلارنىڭ دىۋارىدا ئاسانلا ئۇيۇپ قالىدۇ ۋە تىنىپ قالىدۇ. بۇ خىل خۇسۇسىيەت ئارتېرىيە تومۇرلارنىڭ قېتىپ قېلىشىنىڭ ئاساسىي سەۋەبى ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە ھايۋانات يېغىدا خولېسترول مىقدارى نىسبەتەن كۆپرەك بولىدۇ. ئۆسۈملۈك يېغىدا بولسا خولېسترول ئاساسىي جەھەتتىن بولمايدۇ. قان تەركىبىدى- كى خولېسترولنىڭ ئېشىپ كېتىشى، ئارتېرىيە تومۇرلارنىڭ قېتىشى، سەمرىپ كېتىش، قەنت سىيىش كېسەللىكى قاتار- لىقلارغا سەۋەب بولىدۇ. مۇشۇنداق ئەھۋاللار كۆرۈلىدىغان- لىقتىن، بەزى كىشىلەر «ھايۋانات يېغى زىيانلىق» دەپ قاراپ ئىستېمال قىلمايدۇ، لېكىن ئىستېمال قىلىدىغان باش-

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

يېمەكلىك ئىسمى	خولېسترول مىقدارى	يېمەكلىك ئىسمى	خولېسترول مىقدارى
ئورۇق قوي گۆشى	65 مىللىگرام	بېلىق گۆشى	81 مىللىگرام
سېمىز قوي گۆشى	« 173	بېلىق يېغى	« 500
ئورۇق كالا گۆشى	« 63	توخۇم 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 يېمەكلىكلەر تەركىبىدىكى خولېسترول مىقدارىمۇ ئانچە 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، توخۇم سېرىقىدىكى خولېسترول مىقدارى قوي يېغىدىكىدىن 15.5 ھەسسە ئارتۇق. دېمەك، ھايۋانات يېغىنى يېمەسلىك

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com

خولېسترول ئارتىپ كېتىشنى تىزگىنلەشنىڭ بىردىنبىر چارىسى ئەمەس. شۇڭلاشقا ئۇچۇن ياشنىپ قالغان كىشىلەر، قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەر ۋە تاجىسىمان ئارتېرىيە قېتىش كېسىلى بار كىشىلەر ھايۋانات يېغىنى ئازراق ئىستېمال قىلىشى كېرەك. باشقىلار، بولۇپمۇ بەدىنى ئۆسۈپ يېتىلىۋاتقان بوۋاقلار ۋە ئۆسمۈرلەر، شۇنداقلا ياشلار ھايۋانات يېغىنىمۇ يېتەرلىك مىقداردا ئىستېمال قىلىشى كېرەك. ئالاھىدە تاللاپ يۈرۈشنىڭ ھاجىتى يوق.

2) سۈت ۋە سۈت مەھسۇلاتلىرى

كالا سۈتى

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەركىبى: 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، سىنك، يود، فتور، گۈڭگۈرت، مارگانېتس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلارمۇ

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

قۇۋۋىتى: 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، بوۋاقلار، ياشلار ۋە قېرى، كېسەلچان كىشىلەر ئۈچۈن سۈت ئەڭ ياخشى ئوزۇق بولالايدۇ. لېكىن سۈتكە كۈن نۇرى بىۋاستە 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 كېرەك. چۈنكى بەزى كالىلاردا سىل كېسىلى بولىدۇ. سىل كېسىلى بار كالىنىڭ سۈتىدە سىل مىكروب-لىرى بولىدۇ. بۇنداق سۈتنى خام ئىچكەندە ئىچكۈچى سىل كېسىلى بىلەن يۇقۇملىنىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، سېغىلغان سۈتنىڭ قانچە-لىك ۋاقىتتىن كېيىن ئىچىلىشى ھېچكىمگە ئېنىق ئەمەس. سۈت ئۇزۇن تۇرۇپ قالغان بولسا ياكى ھاۋادىكى مىكروبلار بىلەن بۇل-غانغان بولسا، سۈت تەركىبىدە مىكروبلار بەك تېز كۆپىيىدىغانلىقى ئۈچۈن، بۇلغانغان سۈت كىشىنى كېسەل قىلىپ قويۇشى مۇمكىن، شۇڭا، قاينىتىلمىغان سۈتنى ھەرگىز ئىچمەس-لىك. سۈت قاينىتىلغان بولسىمۇ ئۇزۇن تۇ-رۇپ 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. ھازىر-قى تىببىي تەتقىقاتلار بۇنداق ئادەتنىڭ زىيانلىق ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىدى. چۈنكى، سۈت تەركىبىدە ئادەمدە ھارغىنلىق كەيپىيا-تى پەيدا قىلىدىغان بىرخىل ماددا بار بو-لۇپ، بۇ ماددا ئادەمنى ئۇخلىتالايدىكەن، بىر

ئىستاكان سۈت تەركىبىدە بىر ئادەمنى ئۇخـ
لىتالايدىغان مىقداردا ئاشۇلداق ماددا (تىرىپـ
توپان L) بولغانلىقى ئۈچۈن، ئەتىگـەنلىـك
تاماقتا، بولۇپمۇ ئاچ قورساققا سۈت ئىچىلسە
چۈشتىن بۇرۇنقى روھىي كەيپىيات ياخـشى
بولمايدىكەن. ئەنگلىيە ئالىملىرى كەچتە بىر
ئىستاكان سۈت ئىچىپ ياتقان كىشىلەرنىڭ
ياخشى ئۇخلىيالايدىغانلىقىنى كۆزىتىپ چىقـ
قان. دېمەك سۈت ئەتىگەندە ئىچىلسە بەدەنـ
نى بوشاشتۇرۇپ ئۇيقـۇ كەلتـۈرۈپ قويـىدۇ.
ئۇنىڭ ئۈستىگە ئەتىگەندە ئاشقـازان ۋە ئۈ-
چەيلەر ئاچ ھالەتتە بولغاچقا، سۈت تەركـ
ىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلار تولۇق ھەزىم بولـ
ماي تۈرۈپلا چوڭ ئۈچەيگە ئۆتۈپ كېتـىدۇ.
دېمەك، ئىچكەن سۈتنىڭ بەدەنگە ھېچقانداق
ئوزۇقلۇق ئەھمىيىتى بولمىغانلىقىنىڭ ئۈستىگە،
ئادەمنىڭ ئىچىنى سۈرۈۋېتىدۇ. بەزى كىشىلەر-
دە بولسا سۈت تەركىبىدىكى ئاقسىل كىچىك
ئۈچەيدە پارچىلىنىپ بولمـاي تۈرۈپ چـوڭ
ئۈچەيگە ئۆتۈپ كەتكەنلىكى سەۋەبىدىن چوڭ
ئۈچەيدە يىغىلىپ قېلىپ، سېسىپ زەھەرلىك
ماددىغا ئايلىنىپ، ئادەمنى زەھەرلەپ قويۇشى
مۇمكىن، شۇڭا ئەتىگەندە ئاچ قورساققا سۈت
ئىچمەسلىك كېرەك. ئىچىش توغرا كەلسە ئە-
تىگەندە نان ياكى باشقا ئاشلىق تاماقلىرى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بىلەن ئۇزۇقلىنىپ بولغاندىن كېيىن بىرەر ئىككى سائەت ئۆتكۈزۈۋېتىپ ئىچىش، ياخشىسى چۈشتە ياكى كەچتە ئىچىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندىلا سۈت تەركىبىدىكى ئۇزۇقلۇق ماددىلاردىن تولۇق پايدىلانغىلى بولىدۇ.

قوي سۈتى

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەركىبى: 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.

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

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

سىڭىشى ياخشى، شۇڭا، بۆرەك كېسىلى بار كىشىلەرگە ئوبدان شىپا بولىدۇ.

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 چەكلىگۈچى بەزى ماددىلار بار ئىكەن. يەنە بەزى مۇتەخەسسىسلەرنىڭ قارىشىچە، ئۆچكە سۈتىدە باكتېرىيىگە قارشى بىر خىل تەبىئىي ئېلېمېنت بار بولۇپ، ئۇنىڭ ئۆپكە ياللۇغى ھەمدە باشقا نەپەس يوللىرى يۇقۇملۇق كېسەللىكلىرىنى 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 باللار، ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ئاجىزلاشقان كىشىلەر، سىل كېسىلى، جىگەر كېسىلى، راك قاتارلىق سو-

زۇلما كېسەللەر، قورسىقىدا سۇ بار، ئۇزۇقلى-
نىشى ناچار كېسەللەر ھەم قەۋزىيەت قاتار-
لىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. قوي، ئۆچكە سۈت-
لىرى ئىسسىقلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغاچ-
قا، ئاشقازان كىسلاتاسى ئېشىپ كەتكەن
كىشىلەرگە داۋا بولىدۇ. سىماب ۋە ئارسېن
قاتارلىق ئېغىر مېتاللارنىڭ زەھىرىنى قايتۇر-
غىلى بولىدۇ. تەركىبىدە ياغ بولغاچقا، ئاستا
خاراكتېرلىك بوغماق ئۆچەي ياللۇغىغا گىرىپ-
تار بولغانلار ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.
قورساقنى كۆپتۈرىدىغانلىقى ئۈچۈن، قورسىقى
ئوپېراتسىيە قىلىنغانلارمۇ ئىستېمال قىلماسلى-
قى كېرەك. تەركىبىدىكى تۆمۈر مىقدارى
تۆۋەنرەك بولغانلىقى ئۈچۈن، بوۋاقلارغا
ئىچكۈزگەندە تەركىبىدە تۆمۈر مىقدارى كۆپ-
رەك بولغان باشقا يېمەكلىكلەرنى مۇۋاپىق
يېدۈرۈش كېرەك.

قىمىز (ئات سۈتى)

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: 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 سىل كېسىلىگە ئوبدان شىپا بولىدۇ.

قېتىق

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: تەركىبى ۋە قۇۋۋىتى 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 ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ھەزىم قىلىشنى كۈچەيتىدۇ. بەدەندىكى ماددا ئالمىشىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

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

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

قېتىق تەركىبىدىكى ماددىلار بەدەندىكى خولېسترولىنىڭ قويۇقلۇق 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 تومۇرلىرى قېتىشقا باشلىغان كىشىلەر 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.

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

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

قېتىق يېڭى سۈتتىن ياسىلىدۇ. سۈتنى
قايناتقاندىن كېيىن، سوۋۇتۇپ 40 گرادۇسقا
كەلگەندە بىر قاچا سۈتكە بىر قوشۇق ئۇيۇ-
غان قېتىق (كۆنەلگۈ) 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 توغرا
كەلسە، پاكىز خالتىغا قويۇپ، ئېسىپ
قويۇلسا سۈيى سىرغىپ كېتىپ سۈزمە ھاسىل
بولىدۇ. سۈزمىنى بىر ھەپتىدىن ئارتۇق ساق-
لاشقىمۇ بولىدۇ. سۈزمە ھارلىق خۇسۇسىيەت-
لەردە قېتىق بىلەن ئوخشاش. قېتىق ۋە سۈز-
مە سوغۇق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
ئىسسىقلىق دورىلار ئىچىلسە زەردىى كېسىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى www.uyghurkitap.com

قايماق

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
تەركىبى: يېغى قايماق تەركىبىدە ئازراق ئاقسىل، 25 - 36 گرام ياغ، قەنت، كالتسىي، فوسفور، كالىي، ناترىي، تۆمۈر، مىس، ماگنىي، مارگانېتس، سىنك، يود، فتور قاتارلىق ماددىلار، A، B₁، B₂، C، D قاتارلىق ۋىتامىنلار بار.
قۇۋۋىتى: 300 كىلو كالورىيىدىن ئارتۇق قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ماددىلارنى پىشۇرۇش، بەدەننى سەمرىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، گالنىڭ يىرىكلىكىنى يۇمشىتىش، ئاۋازنى ساپ قىلىش، قۇرۇق يۆتەلنى پەسەيتىش، ئىچكى - تاشقى ئىششىقلارنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە، لېكىن كۆپ يېيىلسە ئاشقازاننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئىشتىھانى بوغىدۇ. تۇز، شېكەر قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن بىللە يېيىلسە زەرىرى كېسىلىدۇ.

سېرىق ماي

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
تەركىبى: كۆپ مىقداردا ياغ بولىدۇ.
قۇۋۋىتى: قايماقتىن يۇقىرى.

خۇسۇسىيىتى: ئېرىنى سىيلىقلاش، بەدەننى يۇمشىتىش، بەدەل-
دە ھۆللۈك پەيدا قىلىش، سەمرىتىش، پارقى-
رىتىش تەسىرى بار. كۆپ يېيىلسە بەدەن-
دىكى كونا چېقىق - سۇنۇقلارنى بوشىتىپ
قوزغاپ قويىدۇ، شۇڭا ئەزالىرى سۇنغان كىشى-
لەر يېمەسلىكى كېرەك.

سۈت پاراشوكى

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەركىبى: 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 مىقدار-
دا ۋىتامىن C، 104 مىللىگرام خولېسترول-
مۇ بار.

قۇۋۋىتى: 490 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سۈتتە بولىدىغان تەركىبلەرنىڭ ھەممىسى
ئۈزىدە ھازىرلىنىغان بولىدۇ. تەركىبىدە
پەقەت ئىككى 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 سوغۇق، سېرىقى ئىسسىق.

تەركىبي: 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: ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەكلىك لەرنىڭ بىرى بولۇپ، بەدەنگە ئوزۇق بولۇش، بەدەننى كۈچلەندۈرۈش، باھنى قۇۋۋەتلەش، يۈرەك، مېڭىنى كۈچلەندۈرۈش تەسىرىگە ئىگە. مېڭە ئاجىزلىق ۋە بەدەن ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا ئوزۇقلاندۇرغۇچى،

ماغدۇرلاندۇرغۇچى سۈپەتتىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. يۈرەكنى تىنچلاندۇرۇش، مىجەزنى تەڭشەش، چۈچۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ئىچكى ئەزالارنى تىنچلاندۇرۇش، هاملىنى مۇهاپىزەت 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 چوڭ مېڭىگە ئۆتۈپ چوڭ مېڭىدىكى سىركە كىسلاتاسى بىلەن بىرىكىپ ئاتسىتىلخولىن دېگەن ماددىنى هاسىل قىلىدۇ. ئاتسىتىلخولىن چوڭ مېڭىنى مەلۇم دەرىجىدە ئەكس ئەتتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە قىلىپ، شەرتلىك رېفلېكسنىڭ مۇستەهكەملىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، شۇڭا، ئاز - تازدىن تۇخۇم سېرىقىنى ئىزچىل هالدا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئەستە قالدۇرۇش ئىقتىدارىنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ. تۇغۇلۇشتىنلا ئەستە قالدۇرۇش قابىلىيىتى ناچار كىشىلەر تۇخۇم سېرىقىنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسا، ئۈنۈمى كۆزگە كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. لېكىن، تۇخۇم سېرىقىدا خولېستىرول مىقدارى نىسبەتەن كۆپرەك، 100 گرام تۇخۇم سېرىقىدىكى خولېستىرول مىقدارى 1.550 گرام قوي يېغىنىڭ تەركىبىدىكى خولېستىرول بىلەن

باداۋەر كېلىدۇ، شۇڭا، بەزى تەتقىقاتچىلار يۈرەك كېسەللى ۋە قان تومۇر قېتىش كېسەللىكى كېلىپ چىقىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن تۇخۇم ئىستېمال قىلىشنى ئازايتىشنى تەشەببۇس قىلىشماقتا. يەنە بەزى تەتقىقاتچىلار يۈرەك، قان تومۇر كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى ھەقىقىي سەۋەب خولېسترولدا بولماستىن، بەلكى خولېسترولنى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈپ بېرىدىغان ياغ ئاقسىلى مولېكۇلىلىرىدا ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلاپ چىققان. ياغ ئاقسىلى يۇقىرى زىچلىق ياغ ئاقسىلى ۋە تۆۋەن زىچلىق ياغ ئاقسىلى دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ: يۇقىرى زىچلىق ياغ ئاقسىلى — قان ئىچىدىكى ئۇشۇقچە خولېسترول ۋە تويۇنۇپ قالغان ياغلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىدۇ؛ تۆۋەن زىچلىق ياغ ئاقسىلى — بەدەندىكى ئۇشۇقچە خولېسترولنى يىغىپ قىزىل قان تومۇرلارنىڭ ئىچىگە، بولۇپمۇ تاجسىمان ئارتېرىيە تومۇرنىڭ ئىچىگە چۆكتۈرۈپ، يۈرەك، قان تومۇر كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، بەدەندە يۇقىرى زىچلىق ياغ ئاقسىلى كۆپ بولغان كىشىلەر تۇخۇمنى كۆپ يېسىمۇ زىيىنى يوق؛ بەدەندە تۆۋەن زىچلىق ياغ ئاقسىلى كۆپ بولغان كىشىلەر تۇخۇم يېمەسلىكى، بولۇپمۇ تۇخۇم

www.uyghurkitap.com

سېرىقى يېمەسلىكى كېرەك.

بۆرەك ياللۇغى كېسىلىگە گىرىپتار بول-غۇچىلارمۇ تۇخۇم يېمەسلىكى كېرەك. بۇنداق كېسەلر تۇخۇم يېگەندە ئاجرىلىپ چىققان سۈيدۈك ماددىسى كۆپىيىپ كېتىپ، بەدەن سىرتىغا چىقىپ كېتەلمەي، كېسەلنى ئېغىر-لاشتۇرۇپ، سۈيدۈك بىلەن زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تۇخۇمنى پىشۇرۇپ يېيىشتىمۇ دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك بىرنەچچە نۇقتا بار:

1) تۇخۇمنى بەك پىشۇرۇۋەتمەسلىك كېرەك. سۇدا پىشۇرغاندا ئېقى سەللا قېتىشقان، سېرىقى چالا قېتىشقان ھالەتتە بولسىلا كۇپايە، بەك پىشىپ كەتكەن تۇخۇم تەستە سىڭىدۇ. بۇنداق تۇخۇم ئاشقازان ۋە ئۈچەي-لەرنىڭ يۈكىنىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ؛

2) قورۇغاندا بەك ياغلىق بولۇپ كەت-مەسلىكى، پىياز ياكى بىرەر كۆك سەي بىلەن قوشۇپ قورۇلۇشى، ئاچچىقسۇ ياكى سىركىگە ئوخشاش تەم تەڭشىگۈچى، ياكى ئېچىتقۇ ماددىلار قوشۇلغان بولۇشى لازىم. بۇ ھالدا زىيانلىق تەسىرى كېسىلىدۇ؛

3) گۆش زىيان قىلىدىغان ياكى گۆشنى چاينىيالمايدىغان كىشىلەرگە تۇخۇم شورپىسى ناھايىتى ياخشى سىڭىشلىك غىزا بولىدۇ. شورپا قىلىنىدىغان تۇخۇم ئايرىم

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

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

5) تۇخۇمنى ھەرگىزمۇ خام ئىچمەسلىك كېرەك. بەزىلەردە «ئوبدان شىپا بولىدۇ» دەپ تۇخۇمنى خام ئىچىش ئادىتى بار. ئەلۋەتتە بۇ ئادەتنىڭ ئاز ـ تولا پايدىسى

بولغىنى بىلەن، مۇنداق بىرنەچچە تۈرلۈك زىيىنى بار:

(1) تۇخۇمنى خام يېگەندە تۇخۇم ئاقسىلى تەركىبىدىكى «جانلىقلار ئېلېمېنتىغا قارشى ئاقسىل» دېگەن بىر خىل ماددا، بەدەننىڭ جانلىقلار ئېلېمېنتىنى قوبۇل قىلىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ - دە، «جانلىقلار ئېلېمېنتى كەملىك كېسىلى» كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق كېسەللىك چاچ چۈشۈش، تۈك چۈشۈش، بەدەن ئېغىرلىقى كېمىيىپ كېتىش، تېرە ياللۇغلىنىش 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 ھەمىشە خام يەيدىغانلار ئاشۇنداق باكتېرىيىلەر بىلەن يۇقۇملىنىپ كېسەل بولىدۇ.

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

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

بولۇشىغا توسقۇنلۇق قىلغاچقا، ئوزۇقلۇق 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 ۋىتامىن A، 0.15 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.37 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.1 مىللىگرام ۋىتامىن 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. ئوزۇقلۇق 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 تۆمۈر بار.

قۇۋۋىتى: 106 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئۈزۈق بولۇش، يۈرەك، مېڭىنى كۈچلەندۈرۈش، باھنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە. يامان جاراھەت ۋە چېچەكنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

4) باشقا مەھسۇلاتلار

ھەسەل

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام ھەسەل تەركىبىدە 0.4 گرام ئاقسىل، 34.25 گرام گلۇكوزا، 42.2 گرام فروكتوزا، 3.36 گرام ساخاروزا، 0.37 گرام دېكستىرىن، 0.04 گرام ھاك ماددىسى، 18.31 گرام سۇ، 16 مىللىگرام فوسفور، 0.9 مىللىگرام تۆمۈر، ئىنتايىن ئاز مىقداردا چۈمۈلە كىسلاتاسى، ئۆسۈملۈك يېلىملىرى، خۇش پۇراق ماددىلار، ۋىتامىن B_1، B_2، PP ۋە مانگان، كالىي قاتارلىق مېتاللار، پىگمېنت ۋە فېرمېنتلار بار.

قۇۋۋىتى: 100 گرام ھەسەلدىن 330 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت 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. شىلىملىق 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. تومۇرلارنى ئاچىدۇ. قان تومۇرلاردىكى سوغۇقلۇقنى تارتىدۇ. مېڭىنىڭ ھۆللۈكىنى نورماللاشتۇرىدۇ. پەي، مېڭە، ئۆپكە، يۈرەك، جىگەر، بۆرەك، تال، ئاشقازان، ئۈچەيلەرنى كۈچلەندۈرىدۇ. ھەسەلنى دائىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە، كىشىنىڭ ئەقلىي ۋە جىسمانىي ئىقتىدارى كۈچىيىدۇ. قان تەركىبىدىكى قىزىل قان ئاقسىلى كۆپىيىدۇ. نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئىدىقلىنىشچانلىقى 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 ئورگانىك ماددىلار، فېرمېنتلار ۋە يېتىلدۈرگۈچى گورمون ئادەم بەدىنى تەرىپىدىن بىۋاستە قوبۇل قىلىن-

مالايدۇ، 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، ئۈچەيلەرنى سىلىقلايدۇ. 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 سىستېمىسى كېسەللىكلىرى، ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسى قاتارلىق كېسەللىكلەر داۋالىنىدۇ. ھەسەل بىلەن يەنە كۆيۈكنى داۋالىغىلى، ئۇششۇكنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە داۋالىغىلى بولىدۇ. ھەسەل تېرىنى سىلىقلايدۇ. ھەر كۈنى كەچتە بىر قوشۇقتىن يېدۈرسە، ئۇششاق بالىلارنىڭ سىيگەكلىكىنى 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 خۇسۇسىيە

تىگە ئاساسەن ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك دورىلىرى
ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ خېمىر 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 مېگە، باش ئاغرىقلىرى ۋە قىزىتمىسى
يۇقىرى كېسەللەرگىمۇ بېرىشكە بولمايدۇ.
ھەسەلنى جىق يېۋېلىپ ئىچى قىزىپ كەتكۈ-
چىلەر بولسا، يۇمغاقسۈت سۈيى ياكى سىركە
ئىچىلسە قىزىتمىسى پەسىيىدۇ.
ھەسەلنى قالداق ئىستېمال قىلىش
ھەر كىمنىڭ ئۆز خاھىشىغا باغلىق. لېكىن
بىر قوشۇق ھەسەلنى بەش قوشۇق قايناق
سۇدا ئېرىتىپ ئىچىش ئەڭ ياخشى ئۇسۇل
بولۇپ، بەدەنگە بولغان تەسىرى ياخشى
بولىدۇ. لېكىن، قايناق سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسى
چوقۇم 60 تىن ئارتۇق بولماسلىقى كېرەك.
قايناق سۇ بەك قىزىق بولسا ھەسەلنىڭ رەڭ-
گى ئۆزگىرىپ كەتكەندىن تاشقىرى، بىر
قىسىم ۋىتامىنلارمۇ پارچىلىنىپ بۇزۇلۇپ
كېتىدۇ.
ھەسەل سۈس كىسلاتا خاراكتېرلىك
سۇيۇقلۇق بولغاچقا، مېتال بىلەن ئۇچىرىشىپ

رېئاكسىيىلىشىپ قالىدۇ، شۇڭا، ھەسەلنى تۇنىكە تۇڭ، 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 قاراڭغۇراق يەردە ساقلاش كېرەك.

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

3§. كۆكتاتلار

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

بەزىدە ئاشلىق ۋە گۆش ئورۇنلىيالمايدىغان 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 ئوينايدۇ. 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 تۈپەيلىدىن، كۆكتاتلارنى يۇيۇش، قورۇش، يېيىش قاتارلىق ئىشلاردا ئىلمىي ئۇسۇل قوللانماي، كۆكتاتلاردىكى ئۇرغۇنلىغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئىسراپ قىلىۋېتىش ئەھ-ۋالى كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا دائىم ئۇچراپ تۇرىدۇ. كۆكتاتلار تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلاردىن تولۇق پايـ

دىلىنىش ئۈچۈن، تۆۋەندىكى بىرنەچچە نۇقتىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك:

1) يۇيۇش ۋە تەييارلاش

يېڭى كۆكتاتلارنى ساقلاش توغرا كەلسە سوۇلياۋ 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، پاكىزلەپ ئاندىن توغراش كېرەك. توغراپ بولۇپ يۇيۇشتىن، توغرالغان كۆكتاتلارنى سۇغا چىلاپ قويۇشتىن قاتتىق ساقلىنىش كېرەك. ئۇنداق قىلىنمىغاندا، كۆكتاتلار تەركىبىدىكى سۇدا ئېرىيدىغان ۋىتامىنلار ۋە باشقا ئوزۇقلۇق ماددىلار ئىسراپ بولۇپ كېتىدۇ، ھەتتا كۆكتاتلارنى توغراپ ئۇزۇنلىراق تۇرغۇزۇپ قويۇشتىنمۇ ساقلىنىش كېرەك. چۈنكى، توغرالغان كۆكتات تەركىبىدىكى ۋىتامىنلار ئوكسىدلىنىپ، بۇزۇلۇپ كېتىدۇ. كۆكتاتلارنى تازىلىغاندا يوپۇرماقلىق كۆكتاتلارنىڭ يان يوپۇرماقلىرىنى تاشلىۋەتمەسلىك كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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 كۈچلۈك ئوتتا قورۇش كېرەك. بۇلداق قورۇلغان كۆكتات تەركىبىدىكى ۋىتامىن ۋە باشقا ئوزۇقلۇق ماددىلار سۇس ئوتتا قورۇغانغا قارىغاندا كۆپرەك ساقلىنىپ قالىدۇ. قورۇۋاتقان ياكى قاينىتىۋاتقان چاغدا ئىمكانىيەت بولسا، قازاننىڭ تۈۋىقىنى يېپىپ قويۇش كېرەك. كۆكتاتلارنى قورۇغاندا ھەرگىزمۇ قازانغا توغرىغا سالماسلىق كېرەك، چۈنكى، توغرىغا كۆكتاتلار تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنى پارچىلاپ بۇزۇۋېتىدۇ.

كۆكتاتلارنى قورۇغاندا سۇنى مۇمكىنقەدەر ئاز قويۇش، 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 تۈگەپ 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 بىزنىڭ 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 تىرىشچانلىق كۆرسەتسەك، ئاغزىمىز خام كۆكتاتقا كۆنۈكسىلا، كالدىن ئۆتكەن خام ۋە پىششىق نەرسە ئاش قازاندا ئوخشاشلا ھەزىم بولۇۋېرىدۇ. بۇ بىزنىڭ 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؛ بەزىلەردە پىشۇرۇلغان كۆكتاتنى يەپ، سۈيىنى ئىچمەيدىغان ياكى سۈيىنى شورۇۋېلىپ تېرىنى تاشلىۋېتىدىغان، ھەتتا

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

قاچىسىدىكى 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 ھەممىسىنى 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 ئۇزۇقلۇق ماددىلار ئالما تەركىبىگە قارىغاندا 3.5 ھەسسە كۆپ بولۇپ، ئۇزۇقلۇقى مول كۆكتات قاتارىغا كىرىدۇ. ياڭيۇ ئاشقازان، ئۈچەي يوللىرىنى

ھەدىقلىمايدۇ. ئاسان ھەزىم بولىدۇ. ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسى بار كىشىلەرگە ئوبدان ئوزۇق بولالايدۇ.

ياڭيۇ بۆرەك قان تومۇرلىرىنى قىستۇرىپ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ، شۇڭا بەدىنى ئىششىق ۋە بۆرەك كېسىلى بار كىشىلەر ياڭيۇنى كۆپرەك يەپ بەرسە پايدىسى بولىدۇ. لېكىن، ئاشقازان كىسلاتاسى ئېشىپ كەتكەن قىسمەن كىشىلەرنىڭ زەردىسىنى قايناتىشى مۇمكىن. ياغ بىلەن قورۇپ يېيىلسە ياكى گۆش بىلەن يېيىلسە زەردىنى قايناتمايدۇ.

ياڭيۇ قىشچە ساقلاپ يېيىلىدىغان كۆكتات. ئۇنى ساقلاش جەريانىدا ساقلانغان جاينىڭ تېمپېراتۇرىسى يۇقىرىراق كېلىپ قالسا، بىخ سۈرۈپ قالىدۇ. بىخ سۈرگەن ياڭيۇ «ئىتىئۇزۇم 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

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

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.

قۇۋۋىتى: 127 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تەركىبىدىكى قەنت مىقدارى ئەڭ كۆپ كۆكتات بولۇپ، قۇۋۋىتىمۇ بارلىق كۆكتاتلاردىن ئۈستۈن تۇرىدۇ. ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، سىڭىشى تېز، لېكىن ئاشقازاننى غىدىقلاپ، ئاشقازان كىسلاتاسىنى كۆپەيتىۋېتىدۇ. نەتىجىدە زەردىنى قايىنىتىدۇ. ئەگەر تۇزلۇقراق نەرسە بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنسا زەردىنى قايناتمايدۇ.

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

تاتلىق ياڭيۇنىڭ يۇمران يوپۇرمىقىدىمۇ مول ئوزۇقلۇق 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.

قۇۋۋىتى: 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 چىققان كۆپ خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سەۋزىدىكى تالا ماددىلىرى

ئاشقازان، ئۈچەي ھەرىكىتىگە ياردەم بېرىدۇ. غىزانىڭ سىڭىشىگە تۈرتكە بولىدۇ. سەۋزىدىكى شەربەت بۆرەك شارچىلىرىدىن ئوڭۇشلۇق ئۆتكۈزۈپ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، سەۋزىدە يەنە قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش، ياللۇغلىنىشقا قارشى تۇرۇش، سەزگۈرلۈكنىڭ ئېشىپ كېتىشىگە قارشى تۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەر بار. سەۋزىنىڭ يۇقىرىقى خۇسۇسىيەتلىرىگە ئاساسەن ئۇ مەملىكەت ئىچى ۋە سىرتىدا دورا سۈپىتىدىمۇ كەڭ كۆلەمدە ئىشلىتىلمەكتە. سەۋزىنى سىقىپ سۈيى بىلەن تەييارلانغان شەربەت جىگەر كېسىلىنى داۋالايدىغان دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. سەۋزىدىن تەييارلانغان مۇراببالار ئائىلىلەردە ياخشى قوشۇمچە ئوزۇقلۇق بولۇپ 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 كۈندە بىر ئىستاكان سەۋزە سۈيى ئىچسە تاماكا كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان زىيانلارنىڭ ئالدى

ئېلىنىدىكەن. سەۋزە ئۆپكە ۋە دەپەس يول-
لىرىدىكى ئېفتىلىيە تـوقۇلمىلىرىنىڭ 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
سۈمۈرۈلىدىكەن. كاروتىن كىسلاتا بىلەن
ئۇچراشسا، ئوڭاي ئۆزگىرىپ كېتىدىغان
بولغاچقا، سەۋزىدىن قورۇلغان سەيگە ئاچ-
چىقسۇ ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

تۇرۇپ

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى www.uyghurkitap.com

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

قۇۋۋىتى: 26 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ماددىلارنى يۇمشىتىش ۋە تارقىتىش، كېكىرتىش، 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 ئىسسىلىشىنى باسىدۇ. جىگەر، تالنىڭ تۇسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. كۆمۈر ئىسى بىلەن زەھەرلەنگەندە خام تۇرۇپنى يانجىپ سىقىپ سۈيى ئىچىلسە زەھەر قايتۇرىدۇ. تۇرۇپنى سىقىپ سۈيىگە شېكەر ياكى ئانار شەربىتى قوشۇپ ئىچىلسە، نەپەس سىقىلىشنى تېزلا توختىتىدۇ. تۇرۇپنى قايىنىتىپ سۈيىنى ھەر كۈنى ئىككى ئىستاكاندىن ئىچىپ بەرسە، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. خام پېتى ھەر كۈنى بىر نەچچە قېتىم يەپ بەرسە، دوۋساقتىكى تاشنى ھەيدەيدۇ. تۇرۇپنى داۋاملىق يەپ بەرسە ئادەمنىڭ تېرىسىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ. ئۆپكە تۇبېركۇليوزىدىكى

قان تۈكۈرۈشنى توختىتىدۇ. يىقىندىن بۇيان چەت ئەللەردىكى تەتقىقات نەتىجىلىرى تۇرۇپ تەركىبىدىكى بىر خىل فىرمېنتنىڭ راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى پارچىلىۋېتىپ، راك پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدىغانلىقىنى كۆرسەتكەن. ھەقىقەتەنمۇ كىشىلەرنىڭ: «تۇرۇپ بازارغا چىقسا دوختۇرغا ئىش قالماپتۇ»، — دېگىنى ئورۇنسىز 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: ئوزۇقلۇق 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 سوغۇقنى ھەيدەيدۇ. ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

كىشىنى سەمرىتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن چامغۇر ئۆپكە ۋە جىگەر كېسەللىكلىرىدە ناھايىتى ياخشى ياردەمچى دورىلىق رول ئوينايدۇ. چامغۇر ئاسان سىڭىدۇ. قوشۇمچە تەسىرلىرى يوق، قورۇپ يېيىلسىمۇ، سۇدا پىشۇرۇپ يېيىلسىمۇ، ئوتقا كۆمۈپ يېيىلسىمۇ، خام يېيىلسىمۇ بولۇۋې- رىدۇ. ئۆپكە سىلى كېسىلىدە گۆش بىلەن قاي- نىتىپ بەرسە كېسەلنى تېزلا ماغدۇرلاندۇرىدۇ (قوناق ئۇنىنى ئاساسى ئوزۇق قىلغان يىل- لاردا، ئەگەر چامغۇر بولمىغان بولسا كىشى- لەرنىڭ زور كۆپچىلىك قىسمىنى قارا تەم- رەتكە بېسىپ كەتكەن بولاتتى).

چامغۇر كۆكى چامغۇردىكى ھەممە تەركىبلەرنى ئۆزىدە تۇتقان كۆكتات بولۇپ، چامغۇر شىپا بولغان ھەممە كېسەللەرگە ئوخشاشلا شىپا بولىدۇ. لېكىن سۈيدۈك ھەي- دەش تەسىرى چامغۇردىن كۈچلۈك ھەم سى- ڭىشى تەسرەك، شۇڭا، بىر ئاز قورساقنى ئېسىدۇ. قارىمۇچ ۋە زىرىگە ئوخشاش ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇلسا زەرىرى كېسىلىدۇ.

ساەساق

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

گرام فوسفور، 0.4 مىللىگرام تۆمۈر، 0.9
مىللىگرام ۋىتامىن B_1، ئۈچ مىللىگرام ۋىتا-
مىن C بار. ئۇلىگدىن باشقا، يەنە ئاز مىقداردا
سىنك، مىس، ماگنىي قاتارلىق مىكرو مىق-
دارلىق ئېلېمېنتلار بار.

قۇۋۋىتى: 114 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، يەل ماگدۇرۇش، ھۆل-
لۇكنى قۇرۇتۇش، خۇننى تازىلاش، سۈيدۈك
ۋە ھەيزنى ماگدۇرۇش، تەرلىتىش، تەم پەيدا
قىلىش، قاننى جانلاندۇرۇش، ئىششىق يان-
دۇرۇش، ئاغرىق توختىتىش، ھەرخىل مىكروب-
لارنى ئۆلتۈرۈش ۋە تورمۇزلاش تەسىرىگە ئىگە.

سامساق يىلىنىڭ تۆت پەسلىدە ئوخشاشلا
ئىشلەتكىلى بولىدىغان بىرخىل شىپالىق دورا.
سامساق تەركىبىدە مىكروب ئۆلتۈرۈش ئىقتى-
دارى كۈچلۈك بولغان بىر خىل ماددا بولۇپ،
ئۇنىڭ تولغاق تاياقچە مىكروبى، بوغما مىك-
روبى، يىرىڭلاتقۇچى شارسىمان مىكروب ۋە
چوك ئۈچەي تاياقچە مىكروبلىرىنى تورمۇزلاش
ۋە ئۆلتۈرۈش تەسىرى بار. قىش ۋە ئەتىياز
پەسلىدە ئاچچىقسۇغا چىلانغان سامساقتىن
ئاز - تولا يەپ بەرسە، مېگە پەردىسى يال-
لۇغىنىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ياز ۋە كۈز پەسل-
لىرىدە ھەر كۈنى بىرنەچچە قېتىم خام
سامساق يەپ تۇرسا زۇكام، تولغاق ۋە ئۈچەي

ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. كېلى ئاغرىپ
قالغاندا سامساقنى چاينا سۈيىنى شوراپ
بەرسە، ياللۇغلىنىشنى يانىدۇرۇپ، ئاغرىق
توختىتىدۇ. سامساق يەلە كېسەللىكىنىڭ
ئالدىنى ئالىدۇ. ئاۋازنى ساپلاشتۇرىدۇ. سو-
غۇقتىن بولغان دەم تۇتولۇش، ئۈلتۈغاقلىقنى
داۋالايدۇ. پالەچ، لەقۋا، تىترىمە كېسەلـ
پەي، بېغىش ۋە يالپاش ئاغرىقلىرىنى،
چوڭ - كىچىك بوغۇم ئاغرىقلىرىنى
پەسەيتىدۇ. بەدەننى قىزىتىدۇ. كۆك يۆتەلگە
شىپا بولىدۇ. ئاچچىق - چاچۇك لەرسە يەپ
چىشى قاماپ قالغانلار خام سامساقنى چاي-
نىسا ئۇڭشىلىپ قالىدۇ.

يېڭى تەتقىقاتلارغا قارىغاندا، سامساق
تەركىبىدىكى بىر قىسىم ئاكتىپ ماددىلار
كېپوفىز تەلچىسىنىڭ ئىچكى ئاجرانما ئىقتىد
دارىغا تەسىر كۆرسىتىپ، ئورگانىزمنىڭ
ئىممۇنىتېتلىق ئىقتىدارىنى جانلاندۇرىدىكەن.
قاننىڭ ھەرقايسى تەركىبلىرىنى تەڭشەيدىكەن
ۋە تورەۋزلايدىكەن. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، سامساق
تەركىبىدىكى سامساق گلۇكوزىدى، قاندىكى
خولېسترول ۋە قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش
تەسىرىگە ئىگە ئىكەن، شۇڭا، سامساق قىزىل
قان تومۇرلار قېتىشىشلىش ۋە تاجسىمان
قىزىل قان تومۇرى قېتىش خاراكتېرلىك

يۈرەك كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالالايدۇ. قاندىكى خولېسترول مىقدارى يۇقىرى كىشىلەر كۈنىگە ئۈچ گىرامدىن خام سامساق يەپ بەرسە، تۆت ھەپتىدىن كېيىن خولېسترول روشەن ھالدا تۆۋەنلەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە سامساق يەنە يۈرەكنى كۈچەيتىش، سۆيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش، يۈرەك رىتىمىنى ئاستىلىتىش 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 «ھەرقانداق سوغۇقلۇق تاماققا سامساق سېلىنغان بولسا، ئۇنىڭ تەبىئىتى ئىسسىققا ئۆزگىرىدۇ» دېگەن كۆز قاراش بار. بۇنىڭدا سامساقنىڭ رولى مۇبالىغە قىلىۋېتىلگەن بولسىمۇ، تامامەن ئورۇنسىزمۇ ئەمەس.

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

خالىغانچە كۆپ يېمەسلىكى لازىم. سامساق كۆپ يېيىلسە، باشنى ۋە كۆزنى ئاغرىتىپ قويىدۇ. ھامىلىدار ئايالىلارغا، بوۋاسىر كېسەللەرگە زىيان قىلىدۇ. سەپرانى كۆپەيتىدۇ. ئەگەر سىركە، سىركەنجىۋىل ياكى ئانار سۈيى ئىچىلسە، يۇقىرىقى زىيانلىق تەسىرى كېسىلىدۇ. سامساق كۆپ سېلىنغان تاماققا يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنى سوقۇپ سېلىۋەتسە، سامساقنىڭ زەررىنى كېسىدۇ ۋە پۇرىقىنى يوق قىلىدۇ. سامساق يەپ ئاغزى ۋە تىنىقى سېسىق پۇراپ قالغانلار بىرئاز قېنىق دەملەنگەن چاي ئىچسە ياكى شامىسنى چاينىسا سېسىق پۇراق يوقايدۇ.

پىياز

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

قۇۋۋىتى: 40 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئىشتىھانى ئېچىش، تۇسالغۇنى ئېچىش، باھنى

قۇۋۋەتلەش، مىكروب ئۆلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە. پىياز تەركىبىدىكى ئۇچۇچان ياغنىڭ ئاساسىي تەركىبى پىياز، سامساق، مۇچ ماددىسى بولۇپ، بۇ خىل ماددا مىكروب ئۆلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە. پىيازنى ئېغىزغا سېلىپ ئۈچ 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. ئامىيوبالىق تولغاق ۋە ئۈچەي ياللۇغى كېسەللىرىگىمۇ شىپا بولىدۇ. بۆرەك ياللۇغى ۋە سۇلۇق ئىششىقلارغىمۇ شىپا بولىدۇ.

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

كېسەلگە گىرىپتار بولغۇچىلار پىيازنى دا-
ۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قان بېسىمى
ئۆزاقتىچە مۇقىم بولىدۇ. قان تومۇرلارنىڭ
ئېلاستىكىلىقى كۈچىيىدۇ. قىزىل قان تومۇر-
لار يېغى قوشۇلغان يېمەكلىكلەر (مانتا، سامسا
قاتارلىق) گە پىياز قوشۇلسا ياغنىڭ كۆ-
كۈلگە تېگىش تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

يېقىندىن بۇيان، بەزى دۆلەتلەردە
پىيازنىڭ قاندىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلى-
تىش رولى بارلىقىنى تەتقىق قىلغان.
ئەگەر بۇ تەتقىقات مۇۋەپپەقىيەت قازانسا،
قەنت سىيىش كېسەلگە 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.

سۇكىپىياز

تەبىئىتى: هۆل ئىسسىق.

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

فوسفور، 0.6 مىللىگرام تۆمۈر، 1.2 مىللى‌گرام كاروتىن، 0.08 مىللىگرام ۋىتامىن B₁، 0.05 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 14 مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

قۇۋۋىتى: 31 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يېمەكلىكلەرگە تەم پەيدا قىلىش، باھىنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مىكروب ئۆلتۈرۈش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە. لېكىن، سۇكپىياز 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 B₁، 0.13 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 31 مىللىگرام ۋىتامىن C، ئازراق فتور ۋە سىنكمۇ بار.

قۇۋۋىتى: 18 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت 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، قەلب سىيىش كېسىلى قاتارلىقلارغا داۋا بولالايدۇ. پالەكنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ تۇرسا چوڭ تەرەت راۋان بولۇپ، ھەرخىل زەھەرلىك ماددىلارنىڭ ئۈچەيگە بولغان تەسىرى ئازىيىدۇ. بۇ ئارقىلىق سوقۇر ئۈچەي ۋە ئۈچەي ئۆسمىسى قاتارلىق كېسەللەرنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

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

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ۋە كۆكتۆرت ھەم بەزى كۆكگۆرتلۈك بىرىكمىلەر بار.

قۇۋۋىتى: 30 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، زەھەر پەسەيتىش، ئىششىقلارنى تارقىتىش، مەننى تۇراقلاشتۇرۇش، جىگەر، بۆرەك قۇۋۋەتلەش، بەل ۋە تىز ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش، بوۋاسىر قېنىنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە. سىركە بىلەن پىشۇرۇپ يېيىلسە، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. گالنىڭ يىرىكلىكىنى، ئۈچەي توسۇلۇپ قېلىشنى ياخشىلايدۇ. كۆدە ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ. تەرلىتىدۇ. سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ. ماغدۇرسىزلىق، ئېھتىلام بولۇش ۋە ئاياللارنىڭ ھەيز كېسەللىرىگە داۋا بولىدۇ. سىقىپ سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ ئىچىلسە، بوۋاسىرنىڭ تەسىرىدىن بولغان قاناشنى تارقىتىدۇ. كۆدىنى باش ئەتىيازدىكى قۇۋۋەت دورىسى دېيىشكە بولىدۇ. ئەگەر بالىلار مېتال پۇل ياكى شۇنىڭغا ئوخشاش مېتال بۇيۇملارنى يۇتۇۋالغان بولسا، كۆدىنى قايناق سۇغا چىلاپ سەللا يۇمشىتىپ توغرىمايلا يېسە، يۇتۇۋالغان نەرسىنى چوڭ تەرەت بىلەن قوشۇپ چىقىرىۋېتىدۇ.

گەرچە، كۆدىنىڭ 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 ئىشلەتمىگىنى ياخشى. يۇقىرىقىدەك زەرىرى كۆرۈلسە، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ۋە ئاچچىقسۇ بىلەن باشقا سوغۇقلۇق يېمەكلىكلەر يېيىلسە زەرىرى كېسىلىدۇ.

كەرەپشە

نەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 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.

قۇۋۋىتى: 20 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى تارقىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، جىگەرنىڭ قىزىقلىقىنى پەسەيتىش، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش، مېڭە، نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، ئۆپكىنى ياخشىلاپ، يۆتەل توختىتىش تەسىرى بار. داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ

بەرسە، ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدا-
رىنى ئاشۇرغىلى، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرغىلى،
ھەيزنى نورماللاشتۇرغىلى بولىدۇ. جىگەر ھارا-
رىتى ئەدەب كېتىشتىن كېلىپ چىققان باش
ئاغرىقى، باش ئېيلىنىش قاتارلىقلارغىمۇ
شىپا بولىدۇ. يەنە قىزىتمىنى پەسەيتىپ،
زەھەر قايتۇرىدۇ. كەرەپشىنى چاي ئورنىدا
دەملەپ ئىچىپ بەرسە، زىققا كېسىلىنى سا-
قايتىشقا ۋە ئىچكى ئەزالاردىكى سۇيۇقلۇق-
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-
غىچە 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 ھەرىكى-
تىنى تېزلىتىپ، ماددا ئالمىشىشنى 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 قورۇشتا ئاجىز ئوتتا قورۇسا ئوبدان بولىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان كېسەللەرگە، ھامىلىدار ئاياللار ۋە بالا ئېمىتىدىغان ئاياللارغا كەرەپشە يېدۈرمەسلىك كېرەك. چۈنكى، باشنى ئاغرىتىپ قويىدۇ. رومبەدىيان قوشۇپ بەرسە زەررىرى كېسىلىدۇ.

يۇمغاقسۇت

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبي: 1.8 گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ياغ ۋە ۋىتا-مىن قاتارلىق ماددىلار بار.

خۇسۇسىيتى: باش ئاغرىقىنى، كۆكرەك ئاغرىقىنى ساقايتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، تاماق سىڭدۈرۈش، ئاشقازان كۆپۈش ۋە سېيىق كېكىرىشنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى ۋە قەينى

پەسەيتىش، ۋىـزىتما قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

يۇمغاقسۇتنى كۆپ يېمەسلىك لازىم. كۆپ يېـسە مـەنىنى كېمەيتىدۇ. پالـەچ، لەقۋا، سوغۇق مىجەز كىشلەرمۇ ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك. نېرۋىسى ئاجىز، ئۇنـتـۇغـاق، جىسمانىي قۇۋۋىتى ئاجىز كىشلەر ئازراق ئىستېمال قىلغىنى ياخشى. تۇخۇم سېرىقى، قارىمۇچ، دارچىن ۋە تۇز بىلەن ئىستېمال قىلىنسا، زىيانلىق تەسىرى كېسىلىدۇ.

بەسەي

تەبىئىتى: هـۆل سوغۇق.

تەركىبى: كۆزلـۈك بەسـەي تەركىبىدە 95 گرام سۇ، 1.4 گـرام ئاقسىل، 0.1 گـرام يـاغ، ئـۈچ گـرام قـەنـت، 33 مىللىگـرام كـالـتسىي، 42 مىللىگرام فوسفور، 0.4 مىللىگرام تۆمۈر، 0.11 مىللىگرام كاروتىن، 0.02 مىلـلىگرام ۋىتامىن B_1، 0.04 مىللىگرام ۋىـتـامىن 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 قـەنـت، 140 مىللىگرام كـالتسىي، 52 مىلـلىگـرام

فوسفور، 3.4 مىللىگرام تۆمۈر، 8059 مىللىگرام كاروتىن بولىدۇ. باشقا ۋىتامىنلار كۆزلۈك بەسەيگە قارىغاندا ئۈچ ھەسسە ئارتۇق بولىدۇ.

قۇۋۋىتى: كۆزلۈك بەسەيدىن 19 كىلوكالورىيە، يازلىق بەسەيدىن 25 كىلوكالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قۇۋۋەت ۋە ۋىتامىنلارنىڭ نىسبىتى جەھەتتە، يازلىق بەسەي كۆزلۈك بەسەيدىن ئارتۇق بولىدۇ. بەسەينىڭ ۋىتامىن مىقدارى نىسبەتەن يۇقىرى بولغاچقا، قان بۇزۇلۇش كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى خېلى ياخشى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، بەسەي تەركىبىدە يەنە مىكرو مىقدارلىق ئېلېمېنتلاردىن مولىبدېن بولىدۇ. مولىبدېن راكقا قارشى تۇرۇش رولىغا ئىگە. بەسەي يەنە ئاشقازان، ئۈچەي يوللىرىنى راۋانلاشتۇرۇش، كۆكرەك ئاينىشنى بېسىش، قىشلىق ئۈتكۈر يۇقۇملۇق ئاغرىقلارنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەسىرىگە ئىگە.

ئۈسۈك

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: ئۈسۈكنىڭ غولىدا 0.8 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، 1.8 گرام قەنت، 32 مىللىگرام

كالتسىي، 26 مىللىگرام فوسفور، 0.03 مىللىگرام 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.

ئۈسۈك يوپۇرمىقىدا 2.1 گرام ئاقسىل، 0.5 گرام ياغ، 1.9 گرام قەنت، 62 مىللىگرام كالتسىي، 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.

قۇۋۋىتى: ئۈسۈكنىڭ غولىدىن 11 كىلو كالورىيە. ئۈسۈك يوپۇرمىقىدىن 20 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قاننى تازىلاش، سەپرانى نورماللاشتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە. سۈت كۆپەيتىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. كۆكرەك تىكى ئېغىرلىقنى ئالىدۇ. كىچىك باللارنىڭ چىش چىقىشىغا ياردىمى بولىدۇ. غولىدىن چىقىدىغان ئاق سۈتى ئۇخلىتىش رولىغا ئىگە.

ئۈسۈكنىڭ غولىغا قارىغاندا يوپۇرمىقىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولىدۇ، شۇڭا، تاشلىۋەتمەي يېيىش لازىم. ئۈسۈك يوپۇرمىقىنى قايناق سۇغا باسقاندىن كېيىن

تومۇراپ يېيىلسە بولىدۇ.

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

كاللەكبەسەي

تەبىئىتى: هۆل 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 ۋىتامىن B_1، B_2، 0.3 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 39 مىللىگرام ۋىتامىن C ۋە ۋىتامىن U بار.

قۇۋۋىتى: كاللەكبەسەينىڭ 100 گرامىدىن 24 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: خىلىتلارنى پىشۇرۇش، يۇمشىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە. داۋاملىق يېيىلسە ھەرخىل نەرسىلەرنىڭ خۇمارىنى يوقىتىدۇ. ئەزالارنىڭ تىترىشىنى يوقىتىدۇ. ئۇخلىتىدۇ. ئاۋازنى ساپ قىلىدۇ. تال كېسەللىرىگە شىپا بولىدۇ. كاللەكبەسەي تەركىبى

www.uyghurkitap.com

دىكى ۋىتامىن ئىشقازان يارىسىنى داۋالايدى
غان ئۈنۈملۈك دورا. ئۈلىگىدىن تاشقىرى،
كاللەكبەسەي بۆرەكنى سەمرىتىدۇ. يىلىكنى
تولدۇرىدۇ. بوغۇملارلى كۈچەيتىدۇ. كۆزنى
روشەنلەشتۈرىدۇ. قوۋۇرغا، سۆڭەكلەرنى مۇس
تەھكەملەيدۇ. كۆپ جىنسىي ئالاقە قىلىشتىن
بولغان سارغىيىشنى يوقىتىدۇ. لېكىن، مېڭىگە
زىيان قىلىدۇ. ياغلىقراق قىلىپ قورۇپ
يېيىلسە، زەرىرى كېسىلىدۇ.

تەرخەمەك

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبي: 0.8 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ،
ئىككى گرام قەنت، 25 مىللىگرام كالتسىي،
37 مىللىگرام فوسفور، 0.4 مىللىگرام تۆمۈر،
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 پارقىرىتىش، تەشنالىقنى پەسەيتىش،
قىزىقلىقنى، سەپرانى، قاننىڭ تېزلىكىنى
پەسەيتىش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، سۈيە

دۇك ماگدۇرۇش تەسىرلىرىگە ئىگە.

ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئورگانلىرىدىكى ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. دوۋساقتىكى تاش ۋە قۇملارنى ھەيدەيدۇ. سىمىزلىكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. تالاسى يۇمران بولغاچقا، ئۈچەي يوللىرىدا تۇرۇپ بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ. خولېسترولنى تۆۋەنلىتىدۇ. لېكىن ئۇزۇندا سىڭىدۇ. قورساقنى كۆپتۈرىدۇ. تۇز، جۇۋىنە قاتارلىقلار بىلەن يېيىلسە زەرىرى كېمىلىدۇ. ئىچىدىكى يۇمشاق ئېتى ۋە ئۇرۇقى تەسىرى جەھەتتە ئېتىدىن كۈچلۈك. شۇڭا، تەرخەمەك يېگەندە ئىچىدىكى ئېتى بىلەن بىللە يېيىش كېرەك.

چەيزە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 2.3 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، ئۈچ 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، ئۈچ مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

قۇۋۋىتى: 22 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئىچ يۇمشىتىش، چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىش،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مېڭىسىنى قۇۋۋەتلەش 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 قىرۇلغان سەيىنى ئۇزاق ساقلىماي ئىستېمال قىلىش لازىم.

شوخلا

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبي: 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.

قۇۋۋىتى: 13 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، تەرلەشنى توختىتىش، ئاشقازاننى ساغلاملاشتۇرۇش، تاماق ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىش، قاننى سوۋۇتۇپ 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. كۈنىگە ئىككى - ئۈچ دانە يېيىلسە شۇ كىشىگە زۆرۈر بولغان بىر كۈنلۈك ۋىتامىنلارنىڭ ھەممىسى تولۇق تەمىنلەنگەن بولىدۇ. شوخلىدا يەنە ئالما كىسلاتاسى ۋە لىمون كىسلاتاسى بولغانلىقتىن، ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنىڭ 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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

يېيىشنى ياكى خامراق قورۇپ يېيىشنى تەۋسىيە قىلىش كېرەك. لېكىن خام يېگەندە چوقۇم پاكىز يۇيۇپ يېيىش كېرەك. شوخلىنى كۆپ يېگەندە ئاشقازاننىڭ سوغۇقلۇقى ئېشىپ كېتىش ۋە قورساق ئېسىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. گۆش ياكى تۇخۇم بىلەن بىللە قورۇلسا ياكى زەرچەۋە، زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىنىغا ئوخشاش تەبىئىتى ئىسسىق دورىلاردىن ئازراق قوشۇلسا زىيانلىق تەسىرى كېسىلىدۇ.

مۇچ

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

قۇۋۋىتى: 24 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

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

تەسىرلەرگە ئىگە.

مۇچنى نورمال مىقداردا داۋاملىق يەپ بەرسە يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ. لېكىن بەك كۆپ يېيىلسە يەلنى قوزغايدۇ. دوۋساققا، ئۆپكىگە ۋە گالغا زىيان قىلىدۇ. قەۋزىيەت قىلىدۇ ۋە قان بېسىمنى يۇقىرىلى-تىدۇ. يەنە بەزى ئاستا خاراكتېرلىك ياللۇغ-لىنىشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، شۇڭا، مۇچنى چوقۇم ياغدا قورۇپ يېيىش لازىم. شۇنىڭدىلا زەرىرى 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 مىللى-گرام فوسفور، 4.8 مىللىگرام تۆمۈر، 1.92 مىللىگرام كاروتىن، 0.04 مىللىگرام ۋىتا-مىن B_1، 0.14 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 1.3 مىللىگرام ۋىتامىنPP، 35 مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

قۇۋۋىتى: 34 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تەركىبىدە كالتسىي مىقدارى نىسبەتەن يۇ-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قىرى، شۇڭا، بوۋاقلارنىڭ سۆڭىكىنى تەرەققىي قىلدۇرىدۇ. داۋاملىق يېيىلسە كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. چوڭ ـ كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئىچنى بوشىتىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىنكى ئىچ سۈرۈش ۋە قىچىشقاقنى پەسەيتىدۇ. زەھەرلىك ھاشارەتلار چېقىۋالغاندا زەھەرنى پەسەيتىدۇ. جىگەر كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

جاڭدۇ (باقلىجان)

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبي: 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 تەسىرىگە ئىگە.

ئاغىچا 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.

قۇۋۋىتى: 20 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئىچ يۇمشىتىش، سۈيدۈكنى ھەيدەش، بەلغەمنى سۈيۈلدۈرۈپ يۆتەل توختىتىش تەسىرىگە ئىگە. كېلى ئاغرىپ قالغانلار سىقىپ سۈيىنى ئىچىلسە شىپا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئاغىچا يۇغۇچنى يۇمران ۋاقتىدا توغراپ تاماققا ئىشلەتسە بولىۋېرىدۇ.

كاۋا

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

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

قۇۋۋىتى: 29 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كاۋا (ئاساسەن كۈزدىكى مانتا كاۋىسى كۆزدە تۇتۇلىدۇ) ئاساسلىق ئوزۇقلۇق قىلىنىدىغان جايلاردا قەنت 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 گرام قەنت ۋە مەلۇم مىقداردا كاروتىن بار.

قۇۋۋىتى: 65 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قاننى كۆپەيتىش، بەلغەم بوشىتىش، پەيىنى چىڭىتىش، بەدەننى، باھنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

گۈللۈكسەي

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەركىبى: 2.4 گىرام ئاقسىل، 0.4 گىرام ياغ، ئۈچ گىرام قەنت، 18 مىللىگىرام كالتسىي، 53 مىللىگىرام فوسفور، 0.7 گىرام تۆمۈر، 0.08 مىللىگىرام كاروتىن، 0.06 مىللىگىرام ۋىتامىن B_1، 0.08 مىللىگىرام ۋىتامىن B_2، 0.8 مىللىگىرام ۋىتامىن PP، 88 مىللىگىرام ۋىتامىن C بار.

قۇۋۋىتى: 25 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ھەممە خۇسۇسىيەتلەردە كاللەكبەسەي بىلەن ئوخشاش. لېكىن تەركىبىدىكى ۋىتامىن مىقدارى كاللەكبەسەيدىن ئارتۇق بولغاچقا، قاننى تازىلاش ۋە قان بۇزۇلۇشنى داۋالاش جەھەتتە ئۇنىڭدىن ئارتۇق تۇرىدۇ.

چىلەك

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 1.6 گرام ئاقسىل، ئۈچ گرام قەنت، 49 مىللىگرام كالتسىي، 36 مىللىگرام فوسفور، 0.8 مىللىگرام تۆمۈر، 0.01 مىللىگرام كاروتىن، 0.05 مىللىگىرام ۋىتامىن B_1، 0.04 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.8 مىللىگرام ۋىتا-

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

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

قۇۋۋىتى: 16 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت 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 قۇرۇقلۇقا مايىل قىلىپ قويىدۇ. قىچىشقاق پەيدا قىلىدۇ. كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغلاپ ئىستېمال قىلىنسا زەررى كېسىلىدۇ.

موگۇ

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: يېڭى موگۇلىك 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 سىلىك، يود، مىس، كالىي،

ماركانېتسقا ئوخشاش مېتاللارمۇ بار. قۇ-رۇتۇلغان موگۇنىڭ تەركىبىدە سورتىنىڭ ئوخشاشماسلىقىغا قاراپ، 12 گرامدىن 35 گرامغىچە ئاقسىل، 1.4 گرامدىن 6.4 گرام-غىچە ياغ، 23 گرامدىن 60 گرامغىچە قەنت بولىدۇ. باشقا ماددىلارمۇ مول بولىدۇ.

قۇۋۋىتى: ھۆل موگۇنىڭ 100 گرامىدىن 23 كىلو كالو-رىيە، قۇرۇتۇلغان موگۇنىڭ 100 گرامدىن سورتىغا قاراپ، 148 كىلو كالورىيەدىن 440 كىلو كالورىيەگىچە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

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

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

www.uyghurkitap.com

لارنى يېيىلىشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك.

موگۇلارنىڭ تەركىبىدىكى ياغ بىلەن قەنت ئوڭاي سىڭىسىمۇ، ئاقسىلى تەسرەك سىڭىدۇ، شۇڭا قورساقنى كۆپتۈرىدۇ. ئاچ بېقىنغا يەل پەيدا قىلىدۇ. ياغدا ئوبدان پىشۇرۇپ دارچىن، قەلەمپۇر، پىلپىل قاتار-لىقلار بىلەن خۇش بۇي قىلىپ يېيىلسە زەررى كېسىلىدۇ.

قارا مۇئېر

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 ئۆنۈپ چىقىدىغان بىرخىل يېمەكلىك زامبۇرۇغى بولۇپ، ئۆزى يۇمران، گۆشلۈك، تەمى مەززىلىك، ئوزۇقلۇقى مول بولغاچقا، كىشىلەر ئۇنى گۆشسىز سەينىڭ گۆشى دەپ ئاتايدۇ. مۇئېر سېللۇلوزىلار-

نى ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ. قان كۆ-
پەيتىدۇ. قۇۋۋەتنى 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 مىللىگرام كالتسىي، 216 مىللىگرام فوسفور، 150 مىللىگرام تۆمۈر، 0.57 مىللىگرام كاروتىن، 0.09 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.36 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 16 مىللىگرام ۋىتامىن C بولغاندىن تاشقىرى، يەنە 0.3 گرامدىن 0.7 گرامغىچە يود ماددىسى بولىدۇ.

قۇۋۋىتى: 262 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

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

www.uyghurkitap.com

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

خەيدەينى يېگەندە، بۇرۇنراق سۇغا چىلاپ قويۇپ ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ، دېڭىز 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 سۇۋۇتۇش، ھۆللۈك پەيدا قىلىش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش،

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

قاپاق يۇمران ۋاقتىدا توغراپ قوروۇپ 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.

قۇۋۋىتى: سەككىز كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

بېدە كۆكى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
تەركىبي: 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 - چېۋىلەر

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

ئوزۇقلۇقشۇناسلارنىڭ مەلۇماتىغا قارىغاندا، ھەربىر كىشى ئۆزىنىڭ ساغلاملىقىغا كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن، يىلىغا ئاز دېگەندە 120 جىڭ ھۆل مېۋە - چېۋە ۋە 20 جىڭ قۇرۇق مېۋە ئىستېمال قىلىش لازىم ئىكەن. ئەمما، دۆلىتىمىزنىڭ ھازىرقى 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. ئەتقىقاتلارغا 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 ئۆپچۆرىسىدە ھۆل ۋە قۇرۇق مېۋە ئىستېمال قىلىشى كېرەك. ئەگەر بۇ ئۆلچەمگە 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 سىنك 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 ئاسانلا بۇزۇلماي، ئۆز پېتى بەدەنگە كىرىدۇ ۋە تولۇق سۈمۈرۈلىدۇ. مۇشۇ ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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 بولسا بولمايدىغان كۆپ مىقداردىكى ياردەمچى 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 نورماللىقىنى 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 مەم-

لسكەتلەرنىڭ شۇ خىلدىكى مېۋىلىرىدىنمۇ سۈپەتلىكرەك ئىكەن.

تۆۋەندە تونۇشتۇرۇلىدىغان مېۋىلەرنىڭ تەبىئىتى ۋە تەركىبى دېگىنىمىزدە، شۇ خىل مېۋىنىڭ ۋايىغە 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، ئۈچ مىللىگرام فوسفور، 0.24 مىللىگرام تۆمۈر، 0.024 مىللىگرام كاروتىن، 0.02 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، B_2، 0.24 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 11 مىللىگرام ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

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

خۇسۇسىيىتى: ئىچىنى يۇمشىتىش، بۆرەك ۋە دوۋسۇندىكى تاشلارنى ئېزىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، مېگە 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 يال-

لىۈغى قاتارلىق كېسەللەرگە شىپا بولىدۇ. قوغۇن ھەددىدىن تاشقىرى كۆپ يېيىلسە بەدەندىكى ھۆللۈك مىقدارى ئېشىپ كەتكەنلىك سەۋەبىدىن، بەدەن بوششىپ كېتىدۇ. بەزىدە ئىچىنى سۈرۈۋېتىدۇ. بەدەن بوشاپ قالغاندا ھەسەل ئىچىلسە تۈزۈلىدۇ. قوغۇننى بەك توڭ يۈپ كەتكۈدەك يېمەسلىك، بولۇپمۇ قىشلىق قوغۇننى بەك تويغۇدەك يېمەسلىك، شۇنداقلا ناشتىدا ئاچ قورساققا يېمەسلىك كېرەك.

تاۋۇز

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبىي: 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 قاننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، تەشنالىقنى پەسەيتىش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش، بەدەننىڭ قۇرۇقلۇقنى ھۆللەشتۈرۈش، كۆيۈك تەپلەرنى پەسەيتىش تەسى

رىگە ئىگە. مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە، سىرىق كېسەللىكتىكى سىرىقلىقنى قايتۇرىدۇ. تاماق سىڭدۈرىدۇ. بۆرەكتىكى تاشنى ئېرىتىدۇ. يۇقىرى قان بېسىم، بۆرەك كېسەلدىن بولغان سۇلۇق ئىششىق، ئىسسىق ئۆتۈش، تاماق ۋە كېكىردەك ئىششىش، ئېغىز - تىللارغا جاراھەت چىقىش، ھاراق بىلەن زەھەرلىنىش، دوۋسۇن ئاغرىش، قەنت سىيىش قاتارلىق كېسەللەرگە داۋا بولىدۇ. تاۋۇزنى كۆپ يېيۋەتسە سوغۇق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. ئاشقازاننىڭ سوغۇقلۇقىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. بۇنداق ئەھۋال كىچىك بالىلاردا بەكمۇ گەۋدىلىك بولىدۇ. بۇنداق چاغدا ھەسەل ياكى گۈلقەنت يېيىلسە تاۋۇزنىڭ زەررى كېسىلىدۇ. كىچىك بالىلارنىڭ قۇرسىقى كۆپۈپ تاماق يېگۈسى كەلمىسە تاۋۇز شاپىقىنى قاينىتىپ ئىچۈرسە ئوڭشىلىپ كېتىدۇ.

ئەنجۈر

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

خۇسۇسىيىتى: ئوزۇق بولۇش، سەمرىتىش، يۈرەكنىڭ ئىس-

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

سىقلىقىنى سوۋۇتۇش، ئىچ بوشىتىش، قەۋزى-
يەتنى يۇمشىتىش قاتارلىق تەسىرلەرگە
ئىگە.

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

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

ئەنجۈرنى بەك تولا يېيىۋەتسە ئاشقا-
زاننى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. بۇنداق چاغدا
ئاچچىق - چۈچۈك مېۋە ۋە شەربەتلەر، مەس-
لەن، سىركە، سىركەنجەۋىل، ئاپېلسىن شەر-
بىتى قاتارلىقلار ئىستېمال قىلىنسا زەرىرى
كېسىلىدۇ.

ئانار

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

تەركىبي: ئانار دانىلىرىنىڭ تەركىبىدە ئاز مىقداردا ئاقسىل، 1.1 گرام ياغ، 12 دىن 20 گرامغىچە قەلت بولىدۇ. مەلۇم مىقداردا تۆمۈر ۋە مول دەرىجىدە ۋىتامىن C بولىدۇ. ئۇنىڭدىن تاش قىرى، لىمون كىسلاتاسى قاتارلىق ماددىلار بولىدۇ.

قۇۋۋىتى: 50 كىلو كالورىيىدىن 80 كىلو كالورىيىگىچە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

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

تاتلىق ئانار بىلەن ئاچچىق ئانارلىرى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سىقىپ، سۈيىگە قەلت قوشۇپ قوچۇپ، ھەر كۈنى يېرىم پىيالىدىن ئىككى قېتىم ئىچىپ، بىرەر ئاي داۋاملاشتۇرسا، يۈرەكنى كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە قۇۋۋەتلەيدۇ. ئانارنى شەربەت قىلىپ ئىچىپ بەرسە قان كۆپەيتىدۇ. جىگەر ئاجىزلىقى، مېڭە ئاجىزلىقى،

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

ئانارنى ئاشقازان كېسەللىرىگە، قورساق ئاغرىقىغا، سوغۇقتىن بولغان باشقا كېسەللەرگە، يۆتەلگە بەرمەسلىك كېرەك. ئانارنى كۆپ يەپ كەتكەندە، جىگەرنىڭ تارتىش كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. زەلجىۋىل ۋە جىۋىز قوشۇپ بېرىلسە زەرىرى كېسىلىدۇ.

ئالما

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

تەركىبي: 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: يۈرەك، مېڭە، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە. ئالمىنى داۋاملىق يەپ تۇرسا سەمىرىپ كېتىش، قەنت سىيىش

كىسلى، يۈرەك قان تومۇر كىسەللىكى، قان بېسىم يۇقىرىلىق، ھەزىم قىلىش يول-لىرىدا ئۆسمە پەيدا بولۇش كىسلى قاتار-لىق كىسەللەرنىڭ 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 ئىچ سۈرۈشنى تېز توختىتىش، يېنىڭ قىزىت-مىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە. ياپونىيىلىك ئالىملار ھەركۈنى ئۈچتىن ئالما يەپ تۇرغان كىشىلەرنىڭ قان بېسىمى نورمال ھالەتنى ساقلاپ تۇرالىغانلىقىنى كۆرسىتىپ چىققان. ئالمىنىڭ يەنە بىر ئالاھىدە خۇسۇسىيىتى شۇكى، ئالما تەركىبىدىكى مېۋە يېلىمى بە-دەنگە كىرگەندىن كېيىن ئۈچەيدە سۈمۈرۈلۈش جەريانىدا، ئۈچەيدىكى ئۆت كىسلاتاسى بىلەن بىرلىشىپ قان تەركىبىددىكى خولېسترولنى تۆۋەنلىتىش رولىنى ئوينايدىكەن.

ئالما مۇراببىاسى ۋە ئالمىنى سىقىپ سۈيى بىلەن تەييارلانغان ئالما شەربىتى يۈرەكنى كۈچلەندۈرگۈچى ياخشى دورا سۈپى-تىدە ئىشلىتىلىدۇ.

ئالمىنى شۇ پېتى يېگەندە پوستىنى ئاقلىۋەتكەندىن تاشقىرى، مۇمكىنقەدەر ئۇزۇنراق شۈمۈپ يالماپ يېيىش لازىم ئىكەن. چۈنكى، ئالما تەركىبىدىكى يۈرەكنى كۈچەيتكۈچى ماددا تىلدا سۈمۈرۈلىدىكەن. بىر ئالمىنى ئېغىزدا ئۇزۇن شۈمۈپ 15 مىنۇتتا يەپ بولغاندا ئاندىن ئۇنىڭ تەركىبىدىكى يۈرەكنى كۈچەيتكۈچى ماددا تولۇق سۈمۈرۈلىدىكەن. 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 زەررىرى كېسىلىدۇ.

ئۆرۈم

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

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

قۇۋۋىتى: 80 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ (ئۈزۈمنىڭ سورتىغا قاراپ 41 كىلو كالورىيىدىن 120 كىلو كالورىيىگىچە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ)، كىشمىشتىن 312 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت 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 رولىغا ئىگە بولغان مېۋە بولۇپ، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش جەھەتلەردە كەڭ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ جەھەتلەردە يېڭى ئۈزۈمنى يېسىمۇ، كىشمىش يېسىمۇ، ئۈزۈم شىرنىسى، ئۈزۈم شەربىتى ۋە ئۈزۈم مۇرابباسىنى ئىچسىمۇ تەسىرى ئوخشاش، كىشمىشكە ياڭاق، بادام، ھەسەل قوشۇپ يەپ بەرسە بۆرەكنى سەمرىتىدۇ. باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بەدەننى كۈچەيتىدۇ. ئۈزۈم-

نى يېيىشتە ئىمكان قەدەر سىقىپ سۈيىنى ئىچىش لازىم. ئىمكانىيەت بولمىسا شۇنداقلا يېسىمۇ بولىدۇ. ئۈزۈمنىڭ تىرپى ئىچ سۈردۈرۈش، ئۈزۈمنىڭ ئۇرۇقى ئىچ توختىتىش تەسىرىگە ئىگە. ئۈزۈم ئۇرۇقى تەركىبىدە سەككىزدىن 12 پىرسەنتكىچە ياغ بولىدۇ. ئاشقازان كېسىلى، قورساق ئاغرىقى، جىگەر، تال، بۆرەك كېسىلى بارلار ئۈزۈمنىڭ تىرپى بىلەن ئۇرۇقىنى يېمەسلىكى لازىم. يېيىش توغرا كەلسە سىركەنجىۋىل ياكى كەرەپشە ئۇرۇقى بىلەن يېيىلسە بولىدۇ.

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

نەشپۈت

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 0.1 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، 12 گرام قەنت، بەش ملىگرام كالتسىي، ئالتە ملىگرام فوسفور، 0.2 مل

لىگرام تۆمۈر، 0.01 مىللىگرام كاروتىن، 0.01 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، B_2، 0.2 مىللىگرام ۋىتامىن PP، ئۈچ مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

قۇۋۋىتى: 50 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى ئېچىش، يۈرەكنى، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ئۆپكىنى سىيلىقلاش، بەلغەمنى يوقىتىش، بەدەننى گۈزەللەشتۈرۈش، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

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

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

قىلىپ ھەرسە جىگەرلىنى ئاسراپ قالالايدۇ. تاماق ھەزىم قىلىشقا ياردىمى بولىدۇ ھەمدە ئىشتىھانى ئېچىش رولىنى ئوينايدۇ.

ئەشپۈت كۆپ ئىستېمال قىلىنسا سوغۇقچان، ئاشقازىنى ئاجىز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. قورساقنى ئېسىدۇ ۋە ئاغرىتىدۇ. شۆلگەينى كۆپەيتىۋېتىدۇ. بەزىدە ئىچنى سۈرۈۋېتىدۇ، شۇڭا، ئەشپۈتنى ئاچ قورساققا يېمەسلىك، نەشپۈت يەپ ئۈستىدىن سۇ ئىچمەسلىك، گۆش يېمەسلىك كېرەك. شورپا ئىچىلسە ۋە زەنجىۋىل، ئارپىبەدىيان ئىچىلسە يۇقىرىقى زەرىرى كېسىلىدۇ.

ئامۇت

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: كۆك ئامۇت تەركىبىدە 86 گىرام سۇ، ئالما كىسلاتاسى، فروكتوزا، گلۇكوزا، قەنت، ئاقسىل، ياغ كىسلاتاسى، فوسفور، تۆمۈر ۋە ۋىتامىن... لارنىڭ ھەممىسى بار.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، قورساقنى 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 قېتىشىشقا ئوخشاش كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغانلارغا كۆپ پايدىلىق. لېكىن ئامۇت كۆپ يېيىلسە قېرى، پالەچ، سوغۇق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. پەيىنى بوشىتىدۇ. ھەسەل ئىچىلسە زەرىرى كېسىلىدۇ.

شاپتۇل

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 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 چىققان يەرلىك شاپتۇلنىڭ قەنت تەركىبى مول بولىدۇ).

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى www.uyghurkitap.com

قۇۋۋىتى: 32 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ئىسسىق، قۇرۇق تەپ لەرنى، تەشنالىقنى، قاننىڭ، سەپرانىڭ قايناشمىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە. مىجەزى قۇرۇق كىشىلەرنىڭ مىجەزىنى ھۆللەشتۈرىدۇ. سەپرا ۋە قان خاراكتېرلىك تەپلەرنى پەسەيتىدۇ. ئېغىزنىڭ سېسىق پۇرىقىنى يوقىتىدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ. جىگەرنىڭ ئىسسىقىنى، جىگەر قېتىشىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بولۇپمۇ قارا توقاچ شاپتۇل كۆپ يېيىلسە جىگەر قېتىش كېسىلىنى داۋالايدۇ. ھۆل مىجەز، سوغۇقچان كىشىلەر شاپتۇلنى كۆپ يېسە بەدەننى بوشىتىۋېتىدۇ. ھەسەل ئىچىلسە زەرىرى كېسىلىدۇ.

ئۈرۈك

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

دا ۋىتامىن B_{17} قاتارلىق ماددىلار بار.

قۇۋۋىتى: 44 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەندىكى قاتتىقلىقنى يۇمشىتىش، ئۆپكە پائالىيىتىنى ياخشىلاش، نەپەسلىنىشنى نورماللاشتۇرۇش، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، كۆپ تەرلەشنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە. ئۆرۈك مېغىزىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئىچنى يۇمشىتىش ۋە بەدەننى سەمرىتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. شۇنىڭدەك بەلغەم بوشىتىش، نەپەس قىستاشنى پەسەيتىش، تېنى ئاجىزلاپ كەتكەنلەرنىڭ يۆتىلىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

يېقىنقى يىللاردىكى تەتقىقاتلاردا ئۆرۈك ۋە ئۆرۈك قېقى تەركىبىدىكى ۋىتامىنىنىڭ راكنى داۋالاش تەسىرىگە ئىگەنلىكى ئىسپاتلاندى. جەنۇبىي ئاتلانتىك ئوكيانىدىكى فېجى ئىسىملىك ئارال دۆلىتىدە كىشىلەر قاقىنى 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

www.uyghurkitap.com

راك كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالالايدۇ ۋە داۋالىيالايدۇ.

گەرچە، ئۆرۈك ۋە ئۆرۈك قېقىنىڭ ھەر تەرەپلىمە پايدىسى بولسىمۇ، ئۇنى كۆپ ئىستېمال قىلسا چىشقا زىيان قىلىدۇ. ئۈچەيدە يەل پەيدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ ئۇششاق باللارغا شۇنداق. ئېغىر سىڭىدىغان تاماقلار ئۈستىدىن يېيىلسە ياكى كەچلىك تاماقتىن كېيىن يېيىلسە مەيدىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. كۆڭۈلنى قاراڭغۇلاشتۇرىدۇ. باشنى قايدۇرىدۇ، شۇڭا، تاماقنىڭ ئالدىدا يېيىش كېرەك. ئاشقازىنى ئاجىز ۋە ياشانغان كىشىلەرگە قىلىدىغان زەرىرىنى توسۇش ئۈچۈن شېكەر، رۇمبەدىيان، جۇۋىنە قاتارلىقلار شىپا بولىدۇ. ئۇششاق باللار ئۆرۈك يېگەندىن كېيىن ئاغزىنى چايقىۋەتسە چىشقا بولىدىغان زەرىرىنى توسقىلى بولىدۇ.

بېھى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

خۇسۇسىيىتى: يۈرەك، مېڭە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە، بېھى تەركىبىدىكى ئاقسىل فېرمېنتى ئاقسىللىق ماددىلار تەركىبىدىكى ئامىنو كىسلاتالارنى ئاجرىتىپ چىقىرىپ، ئورگانىزمنىڭ ئاقسىل ماددىلىرىنى قوبۇل قىلىشىغا ياردەم بېرىدۇ. بېھى تەركىبىدىكى ياغ فېرمېنتى بولسا، ئادەم بەدىنىدىكى ئارتۇق ياغلارنى كېمەيتىش ۋە ھەددىدىن زىيادە سەمرىپ كەتكەنلەرنى ئورۇقلىتىش رولىغا ئىگە.

بېھىنى داۋالىق يەپ بەرسە ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ھەزىم قىلىش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ. جىگەر، ئۆت، ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىرىنى داۋالايدۇ. ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ. پۇت - قوللارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى، بەل، تىزلارنىڭ ئېچىشىپ ئاغرىشىنى توختىتىدۇ. ھۆلنى پەسەيتىدۇ. كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە قۇسۇشنى توختىتىدۇ. كۆڭۈلنى ئاچىدۇ.

بېھى كۆپ يېيىلسە، سوغۇقچان كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. ئۇنداقلار مۇراببا سىنى يېسە ۋە ئارپىبەدىيان بىلەن يېسە زەرەر قىلمايدۇ.

پورتىخال (جويزە)

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 0.9 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، 12 گرام قەنت، 26 مىللىگرام كالتسىي، 15

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

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.

قۇۋۋىتى: 53 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

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

پورتىخالنىڭ سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، ئاچچىقلىقنى پەسەيتىش، سەپرانىڭ ئاشقازان - ئۈچەيلەرگە قويۇلۇشىنى توسۇش، ئىچ تۇختىتىش، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ئىچكى ئەزالارنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، ئىسسىقتىن بولغان خاپىغاننى پەسەيتىش قاتارلىق تەسىرلىرى بار. قاندىكى قەنت مىقدارىنىمۇ تۆۋەنلىتىدۇ.

پورتىخالنىڭ پوستىمۇ يۇقىرىقى تەسىرلەرنى بەرگەندىن تاشقىرى، قورساق كۆپۈشىنى بوشىتىش، قۇۋۋەتنى تەگشەش، مۆتىدىللەشتۈرۈش، نەملىكنى قۇرۇتۇش، بەلغەم بوشىتىش، زەھەر قايتۇرۇش قاتارلىق تەسىرلىرى بار، شۇڭا، ئۆيدە پورتىخال يېگەندە پوستىنى

تاشلىۋەتمەي، سايە جايدا قۇرۇتۇپ قويۇپ، ھاجەت بولغاندا سۇغا چىلاپ ئىچىلسە يۇقىرىقى تەسىرلەرنى بېرىدۇ. پورتىخال پوستىدىكى ۋىتا- مىن مىقدارى پورتىخال گۆشىدىكىدىن ئارتۇق. پورتىخال گۆشى ئۈستىدىكى يىپىنچىسىغا ئوخ- شىشىدىغان ئاق تالالىرىنىڭمۇ تومۇرلارنى ئې- چىش، 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.

تەركىبى: 1.2 گرام ئاقسىل، 0.6 گرام ياغ، 20 گرام قەنت، ئون مىللىگرام كالتسىي، 35 مىللى- گرام فوسفور، 0.8 مىللىگرام تۆمۈر، 0.25 مىللىگرام كاروتىن، 0.02 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.05 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.7 مىللى- گرام ۋىتامىن PP، ئالتە مىللىگرام ۋىتا- مىن C بار.

قۇۋۋىتى: 90 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان، ئۈچەيلەرنى سىيلىقلاشتۇرۇش، قان

ئۇيغۇر كىتاب تورى بەتلىكى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىرلىكى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

ھېسسىنى چۈشۈرۈش، تاماق سىڭدۈرۈش، قەۋزىيەتنى بوشىتىش، بوۋاسىرلىنىڭ ئاغرىقى ۋە قان ئېقىشىنى توختىتىش، يۆتەلنى پەسەيتىش تەسىرلىرىگە ئىگە.

شېكەر قومۇشى

تەبىئىتى: ھۆل 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، يۈرەك، ئۆپكىنىڭ قۇرۇقلۇقىنى پەسەيتىش، قۇرۇق يۆتەلنى پەسەيتىش، بەدەننى سەمىرىتىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، دوۋساقنى تازىلاش، باھنى قۇۋۋەتلەش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

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

يەپ بولۇپ ئارقىدىن ئازراق رومبەدىيان ئىستېمال قىلىنسا زەرىرى 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 تائىنىن ماددىسى بار.

قۇۋۋىتى: 175 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئوزۇق بولۇش، ساپ قان پەيدا قىلىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش، سوغۇق مىجەز كىشىلەرنىڭ باھىنى قۇۋۋەتلەش، سوغۇقتىن، بەلغەمدىن بولغان كېسەللەرنى قالدۇرۇش، قان توختىتىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، بوۋاسىرنىڭ ئىششىقىنى قايتۇرۇش، ئاشقازان، ئۈچەيلەرنى 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. ئانار سۈيى يا-

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

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

چىلان

تەبىئىتى: قۇرۇق، ئىسسىق ـ 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.

قۇۋۋىتى: ھۆل چىلاندىن 103 كىلو كالورىيە، قۇرۇق چىلاندىن 309 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قاننى تازىلاش، قاننى راۋانلاشتۇرۇش، قو-

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

چىلان تەركىبىدىكى ۋىتامىننىڭ مىقدا-
رى ناھايىتى مول بولغاچقا، قان بۇزۇلۇش-
نىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بەدەننىڭ كېسەلگە قار-
شىلىق كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. ئاشقازان، تالالار-
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 قاينىتىپ ئىچىلسە ئوبدان تەسىر
قىلىدۇ.

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

گىلاس

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبي: 0.9 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، ئالتە
گرام قەنت، 4.5 مىلىگرام كالتسىي، 23

مىللىگرام فوسفور، 4.4 مىللىگرام تۆمۈر، 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.

قۇۋۋىتى: 29 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سەپرا ۋە قاننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، قەي قىلىش ۋە ھۆ بولۇشنى پەسەيتىش، ئاشقازان ۋە جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئاجىزلىقلىرىنى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، سەپراۋى ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىش، سۈيدۈكنىڭ تېمىپ كېلىشىنى داۋالاش تەسىرىگە ئىگە. لېكىن، كۆپ يېيىلسە بۆرەككە زىيان قىلىدۇ. ئۈچەي ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ. رۇمبەدىيان دەملەپ ئىچىلسە ياكى گۈلقەنت يېيىلسە زەررىرى كېسىلىدۇ.

ئالۇچا

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

ئۈجمە

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: ئۈجمە مېۋىسىدە ئازراق ئاقسىل، خېلى كۆپ مىقداردا قەنت، كالتسىي قاتارلىق مىنېرال ماددىلار، كاروتىن، B گۇرۇپپىدىكى ۋىتامىنلار ۋە ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭىنى ھۆللەشتۈرۈش، ساپ قان پەيدا قىلىش، جىگەر ۋە تالنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، ئىچ بوشىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، بۆرەكنىڭ ياغلىرىنى كۆپەيتىدۇرۇش، بەدەننى سەمرىتىش، قان ئازلىق، كۆز قاراڭغۇلىشىش، قۇلاق غۇڭۇلداش قاتارلىقلارنى قالدۇرۇش، بەدەنگە ماغدۇر كىرگۈزۈش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە. لېكىن، ئۈجمە يېگەندە بەك تويۇپ كەتكۈدەك يېۋېتىش مەسلىھەت كېرەك.

شاتۇت

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: تەركىبى جەھەتتىن ئاساسەن ئۈجمىگە ئوخشىشىدۇ. لېكىن شاتۇتتا بوياق ماددىسى ئارتۇق بولغاندىن تاشقىرى، تەركىبىدىكى لىمون

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

كىسلاتاسىنىڭ مىقدارى كۆپرەك بولىدۇ.

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

شاتۇت ئىستېمال قىلىنسا ئىشتىھا ئېچىلىدۇ. ئىچ سۈرۈش توختايدۇ. يېڭى مېۋىسى دەم سىقىلىشنى توختىتىدۇ. يەلنى تارقىتىدۇ. ئىششىقنى قايتۇرىدۇ. قاننى سۇيۇلدۇرۇپ تولۇقلايدۇ. ھۆجەيرىلەرنى جانلاندۇرۇپ كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. غار - غار قىلىنسا ئېغىزغا چىققان جاراھەت ۋە گال ئاغرىقلىرىغا شىپا بولىدۇ. لېكىن، ئۆپكە ۋە پەي كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ. كەينىدىنلا ھەسەل ئىچىلسە، زىيىنى قوشۇلغان دورىلار ئىستېمال قىلىنسا ياكى سىقىپ چىقارغان سۈيى قاينىتىپ قويۇلدۇرۇپ ئىچىلسە ۋە ياكى شەربەت قىلىپ ئىچىلسە زەرىرى كېسىلىدۇ.

جىگدە

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: قۇرۇق مېۋىسىنىڭ تەركىبىدە ئون گرام ئاقسىل، سۇرتىغا قاراپ 43 گرامدىن 59 گرامغىچە قەنت، بەزى ئورگانىك كىسلاتالار، ئاز

مىقداردا ئاشلىغۇچى ماددا ۋە شىلىمشىق سۇ-
يۇقلۇق بار.

قۇۋۋىتى: 240 كىلو كالورىيە ئۆپچۆرىسىدە قۇۋۋەت ھا-
سىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، تالنى ساغلاملاشتۇرۇپ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، ئاشقازاننى ياخشىلاش، مەنىنى 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 چىقىرىشقا، قۇرۇتۇلغان مېۋىسىدىن تالقان ياساشقا بولىدۇ. سەپەردىمۇ، ئۆيدىمۇ ئىشلىتىشكە بولۇۋېرىدۇ. چەت ئەللەردە جىگدە مېۋىسىدىن ئالاھىدە ئېسىل ۋە لەززەتلىك يېمەكلىكلەرنى تەييارلايدۇ.

جىگدىنىڭ قۇۋۋىتى ئىككى يىل تۇرىدۇ، شۇڭا، ئىككى يىلدىن ئارتۇق ساقلىماسلىق كېرەك. كونىراپ كەتكەنلىرىنىڭ قۇرۇقلۇقى ئارتىپ كېتىدۇ. قەلت تەركىبىنىڭ سۈپىتىدە

ئۆزگىرىش بولۇپ قالىدۇ. 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 تۆمۈر، 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، ماركانىتس قاتارلىق ماددىلار بار.

قۇۋۋىتى: 670 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تەبىئەتنى يۇمشىتىش، يەلنى ۋە ئىششىقلارنى تارقىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، مېڭە، جىگەر، بۆرەك، ئۆپكە، يۈرەكلەرنى 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. ئۇپكە ۋە كانای شاخچىلىرىنى سىيە-
لىقلاپ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ياشانغان
كىشىلەردىكى بۆرەك ئاجىزلىقتىن كېلىپ چىق-
قان قولاق 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 ۋى-
تامىنلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى كاپالەتكە ئىگە
قىلىدۇ. ياڭاق يېغى يەنە ئىنچىكە ئۈچەي
خولېسترول ماددىسىنى سۈمۈرۈشىنى توسىدۇ.
ئۈچەيدىكى 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 بېرىدى-
غان نۇرغۇن دورىلىق تەرەپلىرى بار. ياڭاق
ھەقىقەتەنمۇ ئىنتايىن ياخشى بىرخىل قۇۋ-
ۋەت دورىسى.

ياڭاق كۆپ يېيىلسە ئىسسىق مىجەزلىك

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

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

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

بادام

تەبىئىتى: تاتلىق بادام مېغىزى تۆۋەن دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

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

قۇۋۋىتى: 100 گرام بادام مېغىزىدىن 562 كىلو كالو-
رىيە قۇۋۋەت 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 يۈرەك كېسىلى، قان بېسىم يۇقىرىلىق، ئاش-قازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسى قاتارلىق كېسەللەرگە داۋا بولىدۇ.

يېقىندىن بېرى چەت ئەل ئالىملىرى ئاچچىق بادام مېغىزى تەركىبىدىن ئايرىتىۋېلىنغان ماددا بىلەن ئاشقازان ۋە ئۈچەي راكىنى داۋالاپ لەتىجە قازانغان.

بادام تەركىبىدە ياغ مول بولىدۇ. بادام يېغى خولېسترولنىڭ قان تومۇر دىۋارىدا قېتىپ ئۇيۇۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ئۈنۈم-لۈك دورا بولۇپ، قان تومۇر قېتىش، قەنت سىيىش كېسىلى، ئاشقازان كېسەللىرىنى داۋا-لاشتا ئىشلىتىلىدۇ. بادام يېغى يەنە ھېلىلە قاتارلىق قۇرۇق مېۋىلەرنىڭ ئۈچەيگە بولغان

ئەكس تەسىرىنى توسىدۇ. ئۈچەيلەرنى سىيلىقلايدۇ.

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

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

پىستە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

قۇۋۋىتى: 450 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: مېگە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. يۆتەل ۋە خاپىغاننى پەسەيتىدۇ. جىگەرنى قىزىتىپ، جىگەرنىڭ ۋە ئۆت يوللىرىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. چىشنى چىڭىتىدۇ. ئېغىزنى خۇش

بوي قىلىدۇ. ئېغىز ئىچىگە چىققان مودۇرلارنى يوقىتىدۇ.

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

پىستە كۆپ يېيىلسە ئۈزۈندا سىڭدىغانلىقى تۆپەيلىدىن، تاماقنىڭ ھەزىم قىلىنىشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئۆرۈك قېقى بىلەن يېيىلسە ياكى سىركە، ئاچچىق ئانار سۈيى قاتارلىقلار ئىچىلسە زەھىرى كېسىلىدۇ.

خاسىڭ

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەركىبى: 100 گرام خاسىڭ 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 مىجەزنى ياخشىلاش، ئۆپكىنى 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 چىققان بارلىق كېسەللىكلەر ئۆزلۈكىدىن تۈگەپ كېتىدۇ، شۇڭا، ئۇ ياشانغان كىشىلەر، كۆدەك باللار، تۇغۇتتىن يېڭى قوپقان ئاياللار، سوزۇلما بۆرەك كېسىلى بارلار، قورساقتا سۇ چۈشكەن، ئاۋازى پۈتۈپ قالغان كىشىلەر، ئاق خۇن كۆپ كېلىدىغان ئاياللار 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 يېمەكلىكلىرىمۇ خاسىڭدىن تەييارلىنىدۇ. خاسىڭ يەنە باللارنىڭ ئەقلىي قابىلىيىتىنى ئۆستۈرىدۇ.

خاسىڭ يېغى قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. قان تومۇرلار قېتىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە داۋالايدۇ.

خاسىڭ مېغىزى ئۈستىدىكى قىزغۇچ رەڭلىك نېپىز قاسىرىقى قان توختىتىش ۋە

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

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

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

قىسمى چىقىپ كېتىدۇ. لېكىن ئەڭ ياخشى
سى يېمىگەن تۈزۈك.

خاسىڭنىڭ شىپالىق رولى كۆپ بول
سىمۇ، قاننىڭ ئۇيۇشىنى تېزلىتىدىغانلىقى
ئۈچۈن قان بېسىمى يۇقىرى، قان تومۇرى
قاتقان، يۈرەك كېسىلى بار كىشىلەر يېمىگى
نى مۇۋاپىق. شۇنىڭ بىلەن بىرگە يىقىلىپ
يارىلىنىپ، بەدىنىدە قان ئۇيۇپ قالغانلارمۇ
خاسىڭ يېسە بەدىنىدە قاننىڭ يۈرۈشۈپ تۇ
رۇشىغا تەسىر يەتكۈزۈپ قويىدۇ. سىڭىشى ئۈ
چۈن كۆپ مىقداردا ئۆت سۇيۇقلۇقى 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 ياغ،
ئون گرام قەنت، 44 مىللىگرام كالتسىي،
344 مىللىگرام فوسفور، 4.2 مىللىگرام تۆ
مۈر، 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.

قۇۋۋىتى: 628 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

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

ئاپتاپپەرەس مېغىزىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە بەدەننى سىيلىقلاشتۇرىدۇ. سۈيدۈك ماڭدۇرىدۇ. چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ. ئاياللارنىڭ سۈتىنى كۆپەيتىدۇ. ئەمچەك ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ. ئىغىز ئالمىغان جاراھەتلەرنىڭ ئىغىز ئېلىشىنى تېزلىتىدۇ.

ئاپتاپپەرەس يېغىنىڭ تەركىبىدە بولىدىغان لىنولىك كىسلاتاسى ئادەمنىڭ ئۆسۈشىدە ئالاھىدە پايدىلىق. شۇنداقلا ئۇ، قان تەركىبىدىكى خولېسترولىنى تۆۋەنلىتىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش رولىغا ئىگە، شۇڭا، قىزىل قان تومۇرلارنىڭ قېتىشىۋېلىشى ۋە تاجىسىمان ئارتېرىيە قېتىش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىشتا ئالاھىدە رول ئوينايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، پات-پات ئاپتاپپەرەس چېقىپ تۇرۇش ۋە ئاپتاپپەرەس يېغىنى ئىستېمال قىلىش

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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

قارىغۇرۇك

تەبىئىتى: سوغۇق، قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئىچ يۇمشىتىش، ئىچنى سىيلىقلاش، باش ئاغرىقى ۋە سەپرا خاراكتېرلىك قىزىتما-لارنى داۋالاش، ئۇسسۇزلۇق، يۈرەك قىزىش ۋە دولقۇنلىنىشنى پەسەيتىش، سەپرانى پەسەيتىش، كۆڭۈل ئاينىش ۋە ھۆلنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

قارىغۇرۇك كۆپ يېيىلسە مەيدىنى سۇسلاشتۇرىدۇ، شۇڭا ھەسەل بىلەن مۇراببا قىلىپ ئىستېمال قىلىنسا ياخشى بولىدۇ.

كۆكسۇلتان

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: سەپرالىق ئىششىپ كېتىشىنى پەسەيتىش، ئىچنى يۇمشىتىش، قۇسۇشنى ۋە ھۆلنى پەسەيتىش، جۇدەتكۈچى قىزىتمىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

جىنەستە

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

نارچەل (كوكۇس)

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: تەبىئىي ھارارەتنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش، ياخشى خىلىت پەيدا قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

مېغىزى يېيىلسە بۆرەكنى قىزىتىدۇ. 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.

تەركىبى: مەملىكىتىمىزنىڭ شەرقىي شىمالىدىكى ئورمانلاردا ئۆسىدىغان بىرخىل قارىغاينىڭ مېۋىسى بولۇپ، مېغىزى ئىستېمال قىلىنىدۇ. 100 گرام چەلخوزا مېغىزىنىڭ تەركىبىدە 14.8 گرام ئاقسىل، 73.9 گرام ياغ، 2.6 گرام كۆل ماددىسى بار.

خۇسۇسىيىتى: باھنى، يۈرەكنى، پەينى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، خام ماددىلارنى پىشۇرۇش، ئاشقازان، بۆرەك، ئۆپكە، جىگەر، دوۋساق ۋە جىنسىي ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە. لېكىن، ئۇزۇلدا ھەزىم بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئاچچىق - چۈچۈك مېۋىلەر ۋە سىركەنجەۋىل بىلەن ئىستېمال قىلىنسا زەرەر قىلمايدۇ.

پىندۇق (ئورمان ياڭىقى)

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

لېكىن، كۆپ يېيىلسە يەلنى كۆپەيتىدۇ. ئاشقازانغا ئېغىر كېلىپ قوستۇرىدۇ. ئىسسىق مىجەزلىك كىشىلەر سىركەلىجىۇل بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

هالۋاۋىدىت (شىزى)

تەبىئىتى: ھۆل 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 ھەرخىل ۋىتامىنلار بار.

قۇۋۋىتى: 72 كىلو كالورىيە قۇۋۋەت ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئىچ بوشىتىش، ئۆپكىلەرنى سىيلىقلاشتۇرۇش، تاماق سىڭدۈرۈش تەسىرىگە ئىگە. لېكىن، ھالۋاۋىدىتنى يېگەندە ئاچ قورساققا يېمەسلىك، شۇنداقلا كىسلاتالىق يېمەكلىكلەر بىلەن قوشۇپ يېمەسلىك كېرەك. چۈنكى، ھالۋاۋىدىت تەركىبىدىكى قىزىل تانىنىن ماددىسى كىسلاتا بىلەن ئۇچراشقاندىن كېيىن، قاتتىق بىرىكمە ھالەتتىكى ئاشقازان تېشىلى پەيدا قىلىپ قويىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىكىتى www.uyghurkitap.com

§5. باشقا يېمەكلىك ۋە ئىچىملىكلەر

ئىنسانلار ئۆز تۇرمۇشىدا ئاشلىق، گۆش، ياغ، كۆكتات ۋە مېۋە - چېۋىلەردىن باشقا، يەنە بەزى ئۆسۈملۈكلەر ۋە سۈنئىي ياسالمىلارنى ئىستېمال قىلىدۇ. ئۇنداق يېمەكلىكلەر گەرچە تۇرمۇشتا ئاساسىي ئورۇننى ئىگىلىسىمۇ ۋە قۇۋۋەت مەنبەسى بولۇپ خىزمەت قىلالمىغاندىمۇ، بەزىلىرى تاماققا تەم كىرگۈزىدۇ. بەزىلىرى تەمىنى تەڭشەيدۇ، بەزىلىرى ئىشتىھا 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 ئىسسىق.

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

خۇسۇسىيىتى: يۈرەكنى كۈچەيتىش، ھارغىنلىقنى چىقىرىش، يۈرەك ھەرىكىتىنى تېزلەشتۇرۇش ۋە كۈچەيـ

تمش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىچ توختىتمش، چوڭ مېگىنى قوزغاپ كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىش، تاماق سىڭدۈرۈش، ئىشتىھا ئېچىش، ئۈچەيدىكى باكتېرىيىلەرنى ئۆلتۈرۈش، زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

چاينى داۋاملىق ئىچىپ تۇرسا كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. چىشنى قۇرت يېيىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. چىشنىڭ ھاياتىي 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 كاتېخىن قىل قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى 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 كاتېخىننىڭ يەنە ئاقسىلنى قاتۇرۇپ باكتېرىيىلەرنى ئۆلتۈرۈش رولى بار، شۇڭا، ئۇ چوڭ ئۈچەي

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

تاياقچە مىكروبى ۋە ئۈپكە ياللۇغى تاياقچە مىكروبى قاتارلىقلارنى تورمۇزلىيالايدۇ. خولېرا، كېزىك، سوزۇلما جىگەر ياللۇغى، ئاشقازان ياللۇغى، رېماتىزىملىق بوغۇم ياللۇغلىرىدا ياللۇغلىنىشنى قايتۇرىدۇ. بەزى دوختۇرخانىلارنىڭ چايلى تولغاقنى داۋالاشتا ئىشلىتىشى چاينىڭ يۇقىرىقى تەسىرىگە ئاساسلانغانلىقتىن بولغان.

چاي تەركىبىدىكى ھەر خىل ماددىلار ئۆزئارا بىرلىشىپ، ئاشقازان، ئۈچەي 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 ئېلىشىشنى پەسەيتىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا قويۇق دەملەپ ئىچىلسە ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ. ئادەمنى تېتىك، روھلۇق قىلىدۇ. جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان زەئىپلىكنى كۆتۈرىدۇ.

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

بار. قارىچايدىن باشقا قىزىلچاي ۋە پەمىلچاي مۆتىدىل، قالغانلىرىنىڭ ھەممىسى قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك بولۇپ، خۇسۇسىيەت ۋە تەركىبى جەھەتتىن قارىچايغا ئاساسەن ئوخشاش. چۈنكى، ئۇلارنىڭ كۆپچىلىكى بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ باشقا - باشقا مەزگىل ۋە پەسىللەردىكى مەھسۇلاتى بولۇپ، تەمى ۋە تەبىئىتىلا بىر - بىرىدىن ئاز - تولا پەرق قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە تەبىئىتىدىكى پەرق ئاساسەن ئۇنىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسىنىڭ پەرقىگە ئاساسلىنىدۇ. شۇڭا، قارىچاي ۋە قىزىلچاي قىش 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 ئېغىزنى قۇرۇتىدۇ. زەردىنى قايناتىدۇ. ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ. شۇڭا، نېرۋىسى ئاجىز، ئۇيقۇسى كەم، ئۇزاق مۇددەت سوزۇلما كېسەل تارتقان كىشىلەر، يۈرەك كېسىلى بار كىشىلەر چاينى ئاز ئىچىشى، ھېچ بولمىغاندا قويۇق چاينى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك. ئەتىگەندە ئاچ قورساققىمۇ ئىچمەسلىكى كېرەك.

ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسى

بارلارمۇ چاي ئىچمەسلىكى كېرەك. چۈنكى، چاي تەركىبىدىكى كوففېئىن ئاشقازان سۇ-يۇقلۇقىنى كۆپەيتىپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە قەۋزىيەت بولۇپ قالغانلارمۇ قېنىق چاي ئىچمەسلىك كېرەك.

دورا ئىچكەن ۋاقىتتا چاي ئىچمەسلىك كېرەك. بولۇپمۇ قان ئازلىق كېسىلى بولۇپ دورا ئىچىۋاتقانلار چاي ئىچمەسلىكى كېرەك. چۈنكى، قان كۆپەيتكۈچى دورىلار تەركىبىدىكى تۆمۈر ماددىسى چاي تەركىبىدىكى كىسلاتالىق ماددىلار بىلەن بىرىكىپ تومۇر تۇزلىرىنى پەيدا قىلىپ قويۇپ، ئادەمدە بىئاراملىق پەيدا قىلىدۇ. ئېغىرلىرىدا ھەتتا جىگەردە تاش پەيدا قىلىپ قويۇشى مۇمكىن. باشقا دورىلارنى ئىچكەندىمۇ چاي تەركىبىدىكى تانىنىن بىرىكمۇلىپ ئېرىمەيدىغان ماددىلارنى ھاسىل قىلىپ قويۇپ، دورىنىڭ ئۈنۈمىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

شۇنىمۇ ئېيتىپ قويۇش زۆرۈركى، چاي دەملىنىدىغان قايناق سۇنىڭ تېمپېراتۇ-رىسى 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 قايناق سۇ قاينىغاندىن كېيىن چەينەكنى ئوتتىن ئېلىپ بىردەم قويۇپ، سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسى سەل تۆۋەنلىگەندە چاي دەمەلىسە چاي ھەم خۇش پۇراق، ھەم تەملىك بولىدۇ. شۇنداقلا ئوزۇقلۇق تەركىبىمۇ زىيانغا ئۇچرىمايدۇ.

شۇنىڭ بىلەن بىرگە دەملەيدىغان قايناق سۇنىمۇ ئۇزۇن قايناتماسلىق كېرەك. چۈنكى سۇ ئۇزۇن قاينىتىلسا بىر قىسىم سۇ پارغا ئايلىنىپ كېتىدۇ - دە، سۇ تەركىبىدىكى ھەر خىل مىنېرال ماددا، مىنېرال تۇز ۋە باشقا خىمىيەۋى ئېلېمېنتلارنىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسى مۇناسىپ ھالدا ئاشىدۇ، بولۇپمۇ نىترات كىسلاتا ئىئونى ئۇزۇن قايناش نەتىجىسىدە زەھىرى كۈچلۈك بولغان گۆكگۈرتلەشكەن نىترات كىسلاتا ئىئونىغا ئايلىنىپ كېتىپ، ئادەمنىڭ قېنىنى زەھەرلەيدۇ.

قېنىق چاي يەنە تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭ سۈتىنى كېمەيتىپ قويىدۇ. ئىشتىھانى تۇتۇۋېلىپ قەۋزىيەت قىلىدۇ، شۇڭا، تۇغۇتلۇق ۋە ھامىلدار ۋاقىتلىرىدا، بالا ئېمىتىۋاتقان ۋە ھەيز كۆرگەن ۋاقىتلىرىدا ئاياللار چاينى سۇس دەملەپ ئىچسە بولىدۇ. قېنىق دەملەپ ئىچىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

زۇكام بولغان، بەدىنى قىزىۋاتقان

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

كىشىلەرمۇ چاي ئىچمەسلىكى كېرەك. چۈنكى، چاي تەركىبىدىكى تىئوفىللىن ئادەمنىڭ قىزىتمىسىنى ئۆرلىتىش بىلەن بىللە قىزىتمىنى تۆۋەنلىتىدىغان دورىلارنىڭ تەسىرىنىمۇ تۆۋەنلىتىۋېتىدىكەن.

قەھۋە (كوفى)

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبي: 1% - 2% كوففېئىن ئىشقارى ۋە كاففېئول ئىسىملىك خۇش پۇراق ماددا بار.

خۇسۇسىيىتى: تۇسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىقلارنى پەسەيتىش، قاننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، سەپرا ۋە سەۋدانى نورماللاشتۇرۇش، قويۇق خىلىتلارنى سۇيۇلدۇرۇش ۋە تازىلاش، بەدەننىڭ سۇسلۇقىنى يوقىتىش، نېرۋىنى ئويغىتىش، ئۇيقۇنى قاچۇرۇپ ئادەمنى تېتىكلەشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

داۋاملىق ئىچسپ بەرسە سۇيىدۇك ھەيدەيدۇ. بەدەننىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ. ھۇررۇنلۇقنى، سەپەر ۋە ئەمگەكنىڭ ھارغىنلىقىنى پەسەيتىدۇ. نېرۋىنى قوزغىتىدۇ. ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ.

قەھۋە بەدەننىڭ ھۆللۈكىنى كېمەيتىدىغانلىقى ئۈچۈن كۆپ ئىچىۋەتسە، ئۇيقۇنى

قاچۇرغالدىن تاشقىرى ئېرىلى قۇرغاق قىلىدۇ. نەتىجىدە قىچىشىش كېلىپ چىقىدۇ، شۇڭا، قەھۋە ئىچكەندە چوقۇم قەلت سېلىپ ئىچىش كېرەك. سۈت قوشۇپ ئىچىلسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. قەھۋە ئىچكەلدە بەزى كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىپ قويۇشى مۇمكىن. بۇلداق چاغلاردا زەپەر دەملەپ ئىچىلسە باش ئاغرىش پەسىيىدۇ.

زەپەر

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى ئېچىش، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش، ئىچكى ئەزالارنى سىيلىقلاشتۇرۇش، يۈرەكنى ۋە مېڭىنى كۈچلەندۈرۈش، تومۇرلارنى ئېچىش، خام خىلىتلارنى پىشۇرۇش ۋە تارقىتىش، بەلغەم- نىڭ بەتبۇيلۇقىنى تۈزىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، قاننىڭ كۈچىنى ئاشۇرۇش، قانلىق جانلاندۇ- رۇش، جىگەر ۋە لەپەس ئورگانلىرىنى قۇۋۋەتلەش، روھنى قۇۋۋەتلەپ كۈلكە كەلتۈرۈش، بۆرەك ۋە دوۋساقنىڭ كۈچىنى ئاشۇرۇش، چىراينى سۈزۈلدۈرۈش، مېڭىنىڭ، جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇسىنى ئېچىش، دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى يۈرەككە يەتكۈزۈش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە. زەپەرنى

دەملەپ ئىچكەندە سۇسراق تاتلىق قىلىپ (ئاۋات فوشۇپ) ئىچىش، لېكىن بەك قويۇق دەملىمەسلىك لازىم. بىر قېتىملىق مىقدارى ئەڭ كۆپ بولغاندىمۇ بىر گرامدىن ئاشماسلىقى كېرەك. بەك قويۇق ۋە كۆپ ئىچىلىپ كەتسە، كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىش تەسىرى كۆرۈلۈپ، كۆلدۈرۈپ زەھەرلەپ قويىدۇ.

لاچىندانە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىش، يەللەرنى تارقىتىش، تەرنىڭ سېسىقلىقىنى كەتكۈزۈش، ئېغىزنى خۇش بۇي قىلىش، چىشنى چىڭىتىش، ئاشقازان ۋە گالنىڭ ھۆللۈكلىرىنى تارتىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، قۇسۇشنى، ئاشقازان ئاغرىشنى، كۆڭۈل ئېلىشىشنى، يەل خاراكتېرلىك كېكىرىكنى پەسەيتىش، تاماق سىڭدۈرۈش، 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.

خۇسۇسىيتى: مېڭە، يۈرەك، جىگەر ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇنى ئېچىش، رەڭگ - رۇخسارنى چىرايلىق قىلىش، تۇتۇش، قورۇش، قۇۋۋەتنى ئاشۇرۇش، مېڭە، تىل، كۆكرەك، ئاشقازاندىكى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئېغىزنى خۇش بۇي قىلىش، ھۆل يۆتەلنى، كۆكرەك ئاغرىقىنى، نەپەس يۈرۈشمەسلىكنى، خاپىقاننى، قۇسۇشنى پەسەيتىش، يەلنى تارقىتىش، جىگەرنىڭ ھۆللۈكى ۋە سوغۇقلۇقىنى، سۈلۈق ئىششىقلارنى، ئىچكى ئىششىقلارنى، بۆرەكنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىرىنى داۋالاش تەسىرىگە ئىگە.

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

گۇلدارچىن

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيتى: يۈرەك، مېڭە، جىگەر، بۆرەكلەرنى قۇۋۋەتلەش، ئىچ ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، پەي ۋە ئەسەبلەرنى قۇۋۋەتلەش، ھەزىم قىلىشنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە. پالەچ، لەقۋا، تىترىمە كېسەل،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تۇتقاق كېسەللەرگە شىپا بولىدۇ. پۇت-قوللارنىڭ رېماتىزملىق ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ. يەللەرنى تارقىتىدۇ.

كۆلدارچىن كۆپىنچە باشقا چايلىق دورىلار بىلەن بىللە قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

قوۋزاقدارچىن

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يۈرەك، مېڭىنى ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قوزغاش، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش، بەدەننى قۇرۇتۇش، يەللەرنى تارقىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، يەل تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە. قوۋزاقدارچىن ئايرىم دەملەپ ئىچىلسىمۇ، باشقا چاي دورىلىرى بىلەن قوشۇپ دەملەپ ئىچىلسىمۇ بولىۋېرىدۇ. ئۇچەيدە كېسەللىكى بارلار ئىچمەسلىكى كېرەك.

ئارپىبەديان

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 خىلتلارنى ھەيدەش، سانجىقنى، قورساق كۆپۈشنى داۋالاش، قۇسۇشنى توختىتىش، بېلىق گۆشىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

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

رۇمبەدىيان

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يەل ھەيدەش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، نېرۋىلارنى جانلاندۇرۇش، ئۇيقۇنى 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: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: تۇسالغۇ ئېچىش، كۆڭۈلنى 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 ئىچىلىدۇ. يۈرەك كېسەللىكى بار كىشىلەر ۋە بېشى ئاغرىۋاتقانلار ئىچمەسلىكى كېرەك.

پىلپىل

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: سوغۇق ماددىلارنى ۋە سوغۇق يەلنى تارقىتىش، جىگەرنىڭ، تالنىڭ تۇسالغۇلىرىنى 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، كىچىك

بوغۇملار ئاغرىقىنى، يالىپاش ئاغرىقىنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

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

زەنجىۋىل

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

زەنجىۋىلنى سوقۇپ چاي دەملەپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىچىلىسمۇ بولىدۇ. كۆپ ئىچسە كەتسە قىزىل مۆڭگەچنى ئېچىشتۇرىدۇ. ھەسەل ياكى ناۋات بىلەن ئىچىلسە زەرىرى كېسىلىدۇ.

خولىنجان

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى، ئىچ ئەزالارنى، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرۇش، يەللەرنى يوقىتىش، سۈيدۈكنى تۇتۇش، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقنى پەسەيتىش، ئاۋازنى ساپ قىلىش، ئېغىزنى خۇش بۇي قىلىش، بەل ئاغرىقنى، ئاچچىق كېكىرىكنى پەسەيتىش، بۆرەكنىڭ سوغۇقلۇقى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان ئاغرىقنى پەسەيتىش، يانپاش ئاغرىقنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

خولىنجان باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ چاي قىلىپ ئىچىلسە بولىدۇ. لېكىن كۆپ ئىچمەۋەتسە باشنى ئاغرىتىدۇ. خولىنجان قەشۇلغان 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 ئاغرىقىنى پەسەيتىش، پالەچ، لەقۋا ۋە سېزىمچانلىق يوقىلىش قاتارلىق كېسەللەرنى داۋالاش، مېڭىنىڭ تومۇلغۇلىرىنى ئېچىش ۋە سوغۇق خاراكتېرلىك مېڭە، پەي كېسەللىكلىرىنى داۋالاش تەسىرىگە ئىگە.

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

قەلەمپۇرنى كۆپ ئىچمەسلىك كېرەك. ھاجەت بولغاندا باشقا مۆتىدىللەرەك تەبىئەتلىك چاي دورىلىرى بىلەن قوشۇپ ئاز - پاز ئىچىپ قويسا بولىدۇ. قەلەمپۇر كۆپ ئىچىلسە، بۆرەككە ۋە ئۆچەيگە زىيان قىلىدۇ. ناۋات بىلەن ئىچىلسە ياكى كاسىنە ئۇرۇقى بىلەن ئىچىلسە زەرىرى كېسىلىدۇ.

جويۇز

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى ئېچىش، مىجەزنى مۆتىدىللەشتۈرۈش، تەبىئىي ھارارەتنى ساقلاش، تاماقسىڭدۈرۈش، ئاشقازاننى، قىزىلئۆڭگەچنى، جىگەرنى

قوۋۋەتلەش، ھۆل مىجەز كىشىلەرنىڭ جىنسىي قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، جىگەر ۋە تالىنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئىششىقىنى يوقىتىش، ئېغىزنىڭ سېسىق پۇرىقىنى كەتكۈزۈش، يەللەرنى تارقىتىش، بەدەندىكى قارا داغنى، سەپكۈننى، ئاشقازاننىڭ ھۆللۈكىنى، سوغۇقتىن بولغان ئىچ ئۆتكۈنى، ئاشقازاندىكى سېسىق ھۆللۈكنى، سۇلۇق 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.

جوۋىنە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

كەرەپشە ئۇرۇقى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يەل تارقىتىش، سىيدۈك ھەيدەش، ئىششىق يالدۇرۇش تەسىرىگە ئىگە. ئۇرۇقى مۇناسىپ چاي دورىلىرى بىلەن قوشۇپ دەملەپ ئىچىلسە نەپەس سىقىش، بېقىن ئاغرىش، ئىچ ئەزالىنىڭ سوغۇقى ئېشىپ كېتىش، ئۈچەينىڭ ئېچىشىشى، ئىشتىھاسىزلىق، كەم قۇۋۋەتلىك ۋە قورساق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ئىسسىقتىن بولغان كېسەللەرگە، ئۆپكە كېسەللىگە 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، مىجەزنى تەڭشەيدۇ. يەل، سىيدۈكنى

www.uyghurkitap.com

ھەيدەيدۇ؛ ئاشقازاننى قىزىتىدۇ؛ پەيىنى چىگىتىدۇ؛ ئېغىزنى خۇش بۇي قىلىدۇ. قىسقىسى، بەدەندە ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇق ئېشىپ كېتىشتىن بولغان بىرمۇنچە كېسەللەرگە قىسمەن بولسىمۇ داۋا بولىدۇ. تەسىرى تېز، ئۈنۈمى كۆزگە كۆرۈنەرلىك بولۇپ، بىر قىسىم كىشىلەر ئىچىشنى ياخشى كۆرىدۇ. لېكىن چاي دورىلىرىنىڭ يەنە شۇ تەرەپلىرىنىمۇ كۆرۈش كېرەككى، ئۇلارنىڭ ھەممىسى ئىسسىق تەبىئەتلىك بولغاچقا، قۇرۇش، چىگىتىش، قىزىتىش، ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇلارنىڭ تەركىبىدە، بولۇپمۇ پىلپىل، ئاقمۇچ، قارىمۇچ قاتارلىقلارنىڭ تەركىبىدە كىسلاتا خاراكتېرلىك كۆيدۈرگۈچى، ئېچىشتۇرغۇچى، غىدىقلىغۇچى، قۇرۇغۇچى ماددىلار بار بولۇپ، بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن دەرھاللا قىزىتىش، قۇرۇش ئارقىلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ. بارا - بارا كۆپلەپ كىرگەندىن كېيىن ئاشقازان دىۋارىنى غىدىقلاپ، كىسلاتا ئىشلەپچىقىرىشنى كۈچەيتىپ ۋە كۆپەيتىپ، ئاشقازاننى ئېچىشتۇرىدۇ ۋە كۆيدۈرىدۇ. نەتىجىدە ئاشقازان يارىسى كېلىپ چىقىدۇ. ئاشقازان يارىسى، ئۈچەي يارىسى، بوۋاسىر، كۆز ۋە بەدەن قىچىشىش، ئۇرۇقلاش قاتارلىق كېسەللەر داۋاملىق چاي دورىسى ئىچىشكە ئادەتلەنگەن كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، داۋاملىق چاي دورىسى ئىچىشكە ئادەتلىنىش ياخشى ئەمەس. ئاشقازان كۆپۈپ، مىجەز بۇزۇلۇپ قالغان ۋە سوغۇقى ئېشىپ كەتكەن چاغلاردا چاي دورىسى ئىچىلسە بولىدۇ. لېكىن، دورا چاي تەركىبىگە ئاقمۇچ ۋە قارىمۇچنى قوشماسلىق كېرەك. چۈنكى، بۇ ئىككىسى كۈچلۈك قۇرۇغۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە. ئەڭ ياخشىسى ئىچىدىغان چاي دورىسىنى

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

2) تاماققا قوشۇپ ئىشلىتىلىدىغان ھەرخىل دورا ــ دەرمانلار ۋە تەم تەڭشىگۈچلەر

ئاقمۇچ ۋە قارىمۇچ

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئاقمۇچ بىلەن قارىمۇچ ئەسلىدە بىر نەرسە.
قارىمۇچنىڭ پوستى ئاقلىۋېتىلسە ئاقمۇچ
بولىدۇ. ئۇلارنىڭ بەدەندىن ھۆللۈكنى تارـ
تىش، بەدەننى قىزىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتـ
لەش، بەلغەمنى تازىلاش، زەھەر تەسىرىنى
پەسەيتىش، مېڭە ۋە پەيلەرنى قۇۋۋەتلەش،
ئىشتىھا ئېچىش، يەل ھەيدەش، ئاشقازان
ھۆللۈكىدىن بولغان قوسۇش، ئىچ سۈرۈشلەرنى
داۋالاش، سوغۇق ۋە ھۆل مىجەزنى تەڭشەش،
ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، گالنى ۋە ئۆپـ
كىنى تازىلاش قاتارلىق تەسىرى بار. قىيـ
مىلىق تاماقلارغا ئارىلاشتۇرۇلسا پىيازنىڭ
يېلىنى پەسەيتىدۇ ۋە گۆشنىڭ ئېغىر كېلىشىنى

يەڭگىللىتىدۇ. شورپىغا سېلىپ ئىچىلسە يافىنىڭ كۆڭۈلگە تېگىشىدىن ۋە ئىشتىھانى ئۆتۈۋېلىشىدىن ساقلايدۇ. لېكىن، ئىسسىق مىجەز كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ ۋە كالىنى سىقىپ قويىدۇ، شۇڭا، مىقدارىنى قاتتىق كونترول قىلىش، ئىزچىل رەۋىشتە ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

زىرە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: قىزىتىش، يۇمشىتىش، ئارتۇق ماددىلارنى ۋە يەلنى ھەيدەش، ماددىلارنى تارقىتىش ۋە قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

زىرە كۆپرەك قىيمىلىق تاماقلارغا ۋە كاۋاپقا ئىشلىتىلىدۇ. پولۇغىمۇ سېلىنىدۇ. ئۇنى ئىشلەتكەندە، يۇقىرىقىلاردىن تاشقىرى، يەنە ئاشقازان پائالىيىتىنى ياخشىلاش، ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرلىرى كۆرۈلىدۇ.

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

زىرىنى كۆپ ئىشلەتسە باشنى ئاغرىتىپ قويىدۇ. بەزىلەرنى ئورۇقلىتىپمۇ قويىدۇ.

ھۆكۈما، بەر قېتىملىق مىقدارى ئالتە گرامدىن ئاشماسلىقى كېرەك.

زەرچۆۋە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يەلنى ۋە ئىششىقنى تارقىتىش، مەجرۇھلانغان ئەزالارغا ماددىنىڭ يىغىلىشىنى توسۇش، ئۇششاق تاشلارنى ئېزىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

زەرچۆۋە تاماققا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنسا قاننى تازىلايدۇ؛ ئاشقازاننى ساغلاملاشتۇرىدۇ؛ قىزىتما قايتۇرىدۇ؛ كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ؛ جىگەر تومۇرلىرىنى ئاچىدۇ؛ بەدەندىكە ئۇششاق مۇدۇرچاق جاراھەتلەرنىڭ چىقىشىنى توسىدۇ. لېكىن، بەك كۆپ ئىستېمال قىلىنىپ كەتسە، يۈرەككە زىيان قىلىدۇ. پورتىخال يېيىلسە زەررى كېسىلىدۇ.

كاۋاۋىچىن

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئەزالارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئېغىزنى خۇش بۇي قىلىدۇ. چىش يىلتىزىنى چىڭىتىدۇ. ئاشقازاننى

قۇۋۋەتلەيدۇ. يەللەرلى تارقىتىدۇ. جىگەر ۋە تال كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ. ئاشقازاننىڭ سوغۇقلۇقىنى تەڭشەيدۇ. شۇنداقلا سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان، ئۈچەي ئاغرىقلىرىنى ۋە قۇسۇشنى ياخشىلايدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. زەھەر قايتۇرىدۇ. قورساق ۋە مەيدە كۆپۈشنى بوشىتىدۇ. تاماققا داۋاملىق ئىشلىتىپ تۇرسا دوۋساققا تاش پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. كاۋاۋىچىننى بەك كۆپ ئىشلەتسە، يانپاش ئاغرىقى پەيدا قىلىپ قويىدۇ. قىزىلگۈل سۈيى ئىچىلسە زەرىرى كېسىلىدۇ. بىر قېتىملىق مىقدارى تۆت گرامدىن ئاشمىسا زەرەر قىلمايدۇ.

پىننە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى ئېچىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، قويۇق قاننى سۇيۇقلاشتۇرۇش، ئاشقازاننى قىزىتىش، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، ئاشقازاننىڭ سوغۇقلۇقىنى 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 زەرىرى كېسىلىدۇ.

يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

شاكالبەدىيان

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

شاكالبەدىيان سەيگە ۋە كالا گۆشى شورپىسىغا سېلىنىدۇ. كۆپ ئىستېمال قىلىدۇەتسە باش ئاغرىتىدۇ. پەيگە زىيان قىلىدۇ. قورۇۋېتىپ ئىشلەتسە ياكى ئۈستىدىن قارىچاي ئىچىلسە زەرىرى كېسىلىدۇ.

كۈنجۈت

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

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

قىلىنىدۇ. 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 ماڭدۇرۇش، ھەيز ماڭدۇرۇش، چاچ قارايتىش تەسىرىگە ئىگە.
سىيادان كۆپىنچە ناننىڭ يۈزىگە سېپىلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىنسا يۇقىرىقى تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

شومشا

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، ھەيز كەلتۈرۈش، يۆتەل پەسەيتىش، ئىچنى قاتۇرۇش، باھنى ۋە

ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەش، ئۈچەينى پاكىزلەش تەسىرىگە ئىگە. كۆپىنچە سۇغا چىلاپ قۇۋۋىتى چىققاندا نان ۋە قۇيماق خېمىرىغا قوشۇلىدۇ.

3) باشقا تەم تەڭشىگۈچىلەر

ئاچچىقسۇ

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبي: 1.3 گرام ئاقسىل، 2.5 گرام قەنت، 65 مىللىگرام كالتسىي، 135 مىللىگرام فوسفور، 1.1 مىللىگرام تۆمۈر قاتارلىق ماددىلار بار بولۇپ، خىمىيەۋى خۇسۇسىيىتى جەھەتتىن كىسلاتالىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە. ئۇنىڭ تەركىبىدە سىركە كىسلاتاسى ئاساسىي تەركىبنى تەشكىل قىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كىسلاتالىق تەسىرگە ئىگە بولغانلىقى ئۈچۈن، مىكروبلارنى تازىلاش ۋە ئۆلتۈرۈش رولىغا ئىگە. ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە ئاچچىقسۇ كۆپرەك ئىستېمال قىلىنسا، ئاشقازان ۋە ئۈچەينىڭ تولغاق تاياقچە مىكروبىنى ئۆلتۈرۈش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ. قىش ۋە ئەتىياز پەسلىدە ئاچچىقسۇ بىلەن ئۆينى ھورلاندۇرسا يۇقۇملۇق

زۇكام مەكروبلەرىنى 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 ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش، قان تومۇرلارنىڭ قېتىشىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈنمۇ پايدىسى بولىدۇ.

ياز كۈنلىرىدە ئاشقازان سۇيۇقلۇقى ئازىيىپ كېتىش ئەھۋالى نۇرغۇن 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 ئىچىدىكى زامبۇرۇغلارنى تىزگىنلىيەلمىگەچكە، ئەمما شىشىگە

ئېلىنىپ قالغان ئاچچىقسۇ ياكى بەزى سۇسراق تەملىك ئاچچىقسۇلار بۇزۇلۇپ قالىدىغان ئەھۋال كۆرۈلىدۇ. ئاچچىقسۇ ئالغان قاچىغا بىر - ئىككى تامچە سۈيىغى تېمىتىپ قويسا ئاچچىقسۇنىڭ بۇزۇلۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

جاكىيۇ سەي قورۇشتا ئىشلىتىلىدىغان تەم تەڭشىگۈچى بولۇپ، كۆپىنچە خۇسۇسىيەتلىرى ئاچچىقسۇ بىلەن ئوخشىشىدۇ. لېكىن باكتېرىيىلەرنى تىزگىنلەش رولى ئاچچىقسۇغا يەتمەيدۇ.

تېتىتقۇ (ۋېيجىڭ)

تېتىتقۇ بىرخىل خىمىيەۋى ماددا بولۇپ، گلۇتامىك كىسلاتاسىنىڭ ناترىي تۇزىدىن ئىبارەت. گلۇتامىك كىسلاتا ئامىنو كىسلاتانىڭ بىرخىلى بولۇپ، مېڭىنىڭ پائالىيىتىنى ياخشىلاش ۋە ساقلاشتا كەم بولسا بولمايدىغان بىرخىل ماددا. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، ئۇ قاننىڭ ئاممىياكتىن زەھەرلىنىشىنى تۈۋەنلىتىش رولىغا ئىگە، شۇڭا ئۇ، روھىي كېسەللەرنىڭ مەركىزىي نېرۋىلىرىنى ۋە چوڭ مېڭە پوستلىقىنى كۈچلەندۈرىدۇ ۋە نېرۋىسىدا كەمتۈكلۈك بولغان بالىلارنىڭ ئەقلىي پائالىيىتىنى ياخشىلايدۇ.

شورپا قايناتقاندا ياكى سەي قورۇغاندا، ئازراق تېتىتقۇ سېلىنسە ئالاھىدە بىرخىل ئىشتىھا ئاچقۇچى

تەم پەيدا بولىدۇ. ئەمما تېتىتقۇ تەركىبىدىكى گلۇتامىك كىسلاتاسى يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا ئۇزۇن مۇددەت تۇرغاندا، پارچىلىنىپ 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 — قەنت - شېكەردىن 500 ھەسسە تاتلىق بولغان بىر خىل خىمىيىۋى ماددا بولۇپ، ئۇنىڭ ھېچقانداق ئوزۇقلۇق قىممىتى يوق. پەقەت تاتلىق بولغانلىقى ئۈچۈنلا يېمەك - ئىچمەككە قەنت - شېكەر ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما، ئۇ ھېچقانداق ئۆزگىرىش پەيدا قىلماي 24 سائەت ئىچىدە سۈيدۈك بىلەن بەدەندىن چىقىپ كېتىدۇ.

ھازىرغىچە تېخى شېكەر جەۋھىرىنىڭ بىرەر زىيانلىق تەسىرىمۇ بايقالمىدى. ئەمما، كۆپ يېگەندە ئاشقازان، ئۈچەيىنىڭ 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 - 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 ئەمەس، ئوزۇقلىنىش ئۇسۇلىنىڭمۇ بەدەننىڭ سالامەتلىكىگە زور ئالاقىسى بولىدۇ. بۇ ئوتتۇرىدىكى مۇناسىۋەتكە سەل قارالسا چوقۇم كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. ئوزۇقلىنىش بىلەن بەدەندىكى ھەربىر ئەزالارنىڭ پائالىيىتى ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى توغرا چۈشەنگەن ۋە توغرا بىر تەرەپ قىلغاندا، كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە سالامەت-

لىكنى ساقلاش مەقسىتىگە ھەقىقىي تۈردە كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

1) ئوزۇقلىنىشنىڭ خولېسترول ۋە يۈرەك كېسەللىكى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

خولېسترول ئادەمنىڭ ھايات پائالىيىتى ئۈچۈن كەم بولسا بولمايدىغان بىر خىل ماددا. ئەگەر خولېسترول بولمىسا ئورگانىزم گورمون، ۋىتامىن ۋە ئۆت كىسلاتاسى قاتارلىقلارنى ئىشلەپ چىقىرالمايدۇ ھەمدە نېرۋا تاللىرىنى ئايرىپ تۇرىدىغان ئۈچلىرىنىمۇ ئىشلەپ چىقىرالمايدۇ.

خولېسترول 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% خولېسترول تەبىئىي ھالدا ھاسىل بولىدۇ. نورمال كىشىلەرنىڭ ھەر 100 مىللىلىتىر قېنىدا 200 دىن 220 مىللىگىرامغىچە خولېسترول بولىدۇ. ئۇنىڭدىن ئېشىپ كەتسە، خولېسترول مىقدارى يۇقىرى بولغان بولىدۇ. ئەگەر ھەر كۈنى ئىستېمال قىلىدىغان تاماقلار تەركىبىدىكى خولېسترول مىقدارى 300 مىللىگرامدىن ئېشىپ كەتمىسىلا، قاندىكى خولېسترول ئېشىپ كېتىش ھادىسىسى يۈز بەرمەيدۇ.

گەرچە خولېسترول ئادەم بەدىنىگە شۇنچە زۆرۈر بولسىمۇ، ئۇنىڭ مىقدارى ئېشىپ كەتسە، تۆۋەن زىچلىق

تىكى ياغ ئاقسىلى قان تومۇرلاردا چۆكمە بولۇپ قېلىپ، قەمزىل قان تومۇرلىرىنىڭ بوتقىسىمان قېتىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نەتىجىدە تاجىسىمان ئارتېرىيە قېتىش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكى كېلىپ چىقىدۇ. ئامېرىكا ۋە كانادادىكى 12 داۋالاش مەركىزىدە ئېلىپ بېرىلغان تەكشۈرۈش خىزمىتىنىڭ دوكلاتىدا ئېلان قىلىنىشىچە، قاندىكى خولېسترولنىڭ نىسبىتى ئازايسا، يۈرەك كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىش نىسبىتىمۇ ئازىيىدۇ ۋە يۈرەك كېسەللىكى بىلەن ئۆلۈپ كېتىش نىسبىتىمۇ ئازىيىدۇ. ئەگەر قان تەركىبىدىكى خولېسترول نىسبىتى 1% ئازايسا، يۈرەك كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىش نىسبىتى 2% ئازىيىدۇ. يېمەكلىكنى ئازايتىش بىلەن دورا ئىستېمال قىلىشنى بىرلەشتۈرۈش ئارقىلىق خولېسترول نىسبىتى ئازايتىلسا، خولېسترول ئېشىپ كېتىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ يۈرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىمالى 50% ئازىيىدۇ.

شۇنىڭ ئۈچۈن، يېمەك - ئىچمەككە دىققەت قىلىپ، كۈندىلىك يېمەك - ئىچمەك، بولۇپمۇ گۆش، تۇخۇم، سۈت، قايماقلاردىكى خولېسترول مىقدارىنى مۇۋاپىق كونترول قىلىپ، كۈندىلىك مىقدارىنى 300 مىللىگرامدىن ئاشۇرماسلىق ئاساسىدا ئۇزۇقلىنىپ بەرسەك ۋە پات - پات خولېسترول مىقدارىنى ئۆلچىتىپ، نورمىدىن ئېشىپ كەتكەن بولسا، خولېستىرولنى تۆۋەنلەتكۈچى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىپ بەرسەك، قاندىكى خولېسترول مىقدارىنى تۆۋەنلىتىپ ياكى بىر ئىزدا توختىتىپ، يۈرەك كېسەللىرىنىڭ كېلىپ چىقىش ئېھتىمالىنى زور دەرىجىدە ئازايتالايمىز.

2) ئوزۇقلىنىش بىلەن ئەقلىي كۈچنىڭ مۇناسىۋىتى

مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش ئەقلىي كۈچىنى 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 ھېسابلىنىدۇ. چوڭ مېڭىنىڭ سىرتقى ئوبيومى تەخمىنەن 2.200 كۋادرات سانتىمېترغا يېتىدۇ، ئۇنىڭدا تەخمىنەن 150 مىليارد دانە ئەستە قالدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە نېرۋا ھۈجەيرىلىرى بار بولۇپ، ئۇلار تولۇق ئىشلىتىلسە، بىر تىرىليارد خەۋەر بىرلىكىنى ساقلىيالايدۇ. نېرۋا ھۈجەيرىلىرى ئۆزىنىڭ مۇرەككەپ ۋە جۇشقۇن ھاياتىي پائالىيىتىنى ئېلىپ بېرىش، ساقلاش ئىقتىدارىنى ياخشىلاش ۋە ئۆز تەركىبىنى يېڭىلاپ، ياشارتىپ تۇرۇش ئۈچۈن يېتەرلىك ھەم ئەلا سۈپەتلىك قۇۋۋەت بىلەن تەمىنلىگۈچى ئوزۇقلۇق ماددىلارغا مۇھتاج بولىدۇ، شۇڭا، چوڭ مېڭىنىڭ يېتىلىشى، تەرەققىياتى، شۇنداقلا كىشىلەرنىڭ ئەقلىي كۈچىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش ئىنتايىن زۆرۈر.

مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش دېگەندە يېتەرلىك ئوزۇقلىنىش ۋە ئوزۇقلۇق سۈپىتى يۇقىرى بولۇش تەلەپ قىلىنىدۇ. دېمەك، ئوزۇقلۇقنىڭ سان ۋە سۈپىتى ياخشى بولۇشى كېرەك.

ئادەم مېڭىسىدىكى ئەقلىي كۈچىنىڭ ماددىي ئاساسى يادرو قەنتلىك يادرو كىسلاتاسى (RNA)، ئاتسېتىلخولىن

www.uyghurkitap.com

(Ach) ۋە بېسمىنى كۆچەيتكۈچى گورمونلار بولۇپ، يادرو قەنتلىك يادرو كىسلاتانىڭ مىقدارى ئادەتتىكى ھۈجەيرىلەرگە قارىغاندا كۆپ بولىدۇ. ئاتسېتىلخولىن 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. بېسمىنى كۆچەيتىش گورمونى بولسا، گېپوفىز بېزىنىڭ ئارقا ياپرىقىدىن ئىشلىنىپ چىقىدۇ. ئۇ نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنى ئوزۇقلاندۇرۇپ ۋە كۈچەيتىپ، ئەستە قالدۇرۇش كۈچىنى جۇشقۇن ھالەتتە ساقلاپ، دىققەت - ئېتىبارنى مەركەزلەشتۈرۈپ بېرىدۇ ۋە پىكىر قىلىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ. دېمەك، مېڭە ھۈجەيرىلىرىدە يادرو قەنتلىك يادرو كىسلاتاسىنىڭ مىقدارى قانچە كۆپ بولسا ۋە ئاتسېتىلخولىن بىلەن بېسمىنى كۆچەيتىش گورمونىنىڭ قويۇقلۇقى قانچە يۇقىرى بولسا، ئادەمنىڭ ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارىمۇ شۇنچە يۇقىرى بولۇپ، ئەقلىي كۈچىمۇ كۈچلۈك بولىدۇ. ئۇلارنىڭ مېڭە توقۇلمىلىرىدىكى قويۇقلۇقى تۆۋەنلەپ كەتسە، ئەقلىي كۈچىمۇ تۆۋەن بولۇپ قالىدۇ. بۇ ئۈچ خىل ماددا بولسا ئوزۇقلۇق تەركىبىدىكى ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ئۆزئارا بىرىكىشىدىن تۈزۈلگەن، شۇڭا، ئەگەر ئوزۇقلىنىش ياخشى بولمىسا، ئۇلارنىڭ بىرىكتۈرۈلۈشىمۇ ئازىيىپ كېتىدۇ. نەتىجىدە ئادەمنىڭ روھىي ھالىتى چۈشكۈنلىشىپ، ئەستە قالدۇرۇش ئىقتىدارى ئاجىزلىشىدۇ، ئەقلىي كۈچى تۆۋەنلەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئوزۇقلۇقنى مۇۋاپىق تۈردە كۈچەيتىش لازىم.

ئوزۇقلىنىشنى كۈچەيتىش دېگەنلىك ھەرگىزمۇ گۆش-ياغلارنى كۆپ يېيىش دېگەنلىك ئەمەس، بەلكى تەركىبىدە ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان ھەرخىل يېمەكلىكلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ يېيىش دېگەنلىك. ئەلۋەتتە گۆش-ياغنى يېيىش كېرەك. چۈنكى، چوڭ مېڭىگە ئەڭ ئېھتىياجلىق خام ئەشيا بولغان قان شېكىرى ھايۋاناتلارنىڭ گۆشىدە مول بولىدۇ. لېكىن، ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ يېيىشكە ھەرگىزمۇ سەل قارىغىلى بولمايدۇ. شۇنداق قىلغاندىلا، ھەر خىل ئوزۇقلۇقلار بىر-بىرىنىڭ كەم تەركىبلىرىنى تولۇقلاپ، بەدەنگە ۋە مېڭە توقۇلمىلىرىغا لازىملىق بولغان ماددىلارنىڭ بىرىكتۈرۈلۈشىمۇ تېزلىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئەقلىي ئىقتىدار كۈچىيىدۇ. ئەقلىي كۈچكە تەسىر قىلىدىغان يېمەكلىكلەر تەركىبىدە ئاساسەن فوسفورلۇق ياغ كۆپ بولغان يېمەكلىكلەر بولۇپ، توخۇم، باقىلا، جىگەر، بېلىق، گۆش ۋە ياغلىق دانلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ئوزۇقلىنىشنىڭ ۋاقتى نۇقتىسىدىن ئالغاندا، ئەتىگەنلىك تاماق مېڭىنىڭ ئىقتىدارى ئۈچۈن ھەرقانداق قۇۋۋەت دورىسىدىن ئۈستۈن رول ئوينايدۇ، شۇڭا، ئەتىگەنلىك تاماققا قىلچە سەل قارىماسلىق، شۇنداقلا ئەتىگەندە ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش ئىنتايىن مۇھىم. ئەتىگەنلىك تاماققا سەل قارالسا، بەدەندىكى زاپاس قۇۋۋەت مەنبەسى تەدرىجىي خوراپ، بەدەننى ئاجىز، ئورۇق، كۈچسىز قىلىپ قويۇپلا قالماي، بەلكى ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارىنىمۇ تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

3) ئوزۇقلىنىش بىلەن جىگەرنىڭ مۇناسىۋىتى

جىگەر ئادەم بەدىنىدىكى بىر مۇرەككەپ ئەزا بولۇپ، ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ سىڭىشىدە ناھايىتى زور رول ئوينايدۇ. جىگەر ئۆت سۇيۇقلۇقى ئىشلەپ چىقىرىپ، ياغلارنى سۈتلەشتۈرۈپ، ياغلارنىڭ سىڭىشىنى ئوڭايلاشتۇرۇپ بېرىدۇ. ئاقسىل ۋە قەنت ئالمىشىشتا چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ. قان قەنتىنىڭ مىقدارىنى مۇقىم ھالەتتە ساقلاپ بېرىدۇ. نۇرغۇن ۋىتامىنلارنى ئۆزىدە ساقلايدۇ. نۇرغۇنلىغان زەھەرلىك ماددىلارنى زەھەرسىز ماددىلارغا ئايلاندۇرۇپ، ئۆت ۋە سۈيدۈك ئارقىلىق بەدەندىن سىرتقا چىقىرىۋېتىدۇ. جىگەرنىڭ رولىنى بىر چوڭ «خىمىيە زاۋۇتى» غا ئوخشىتىش مۇمكىن. شۇنداق بولغانلىقى ئۈچۈن، يېمەك - ئىچمەك يولى بىلەن بەدەنگە كىرگەن ئوزۇقلۇق ماددىلىرى جىگەرگە شەكسىز تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، يېمەك - ئىچمەك ئادەتلىرىنىڭ رولىمۇ 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 يېمەكلىكلەر تەركىبىدىكى مايلارمۇ جىگەردە تەستە ھەزىم بولىدۇ، شۇڭا، ھايۋانات ياغلىرىنى ئۆزمەستىن كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئۆسۈملۈك ياغلىرى جىگەر ئۈچۈن پايدىلىق.

قەنت

قەنتلەرنى كۆپ يېگەندە (بۇ قەنت - شېكەرنى ۋە تاتلىق يېمەكلىكلەرنى كۆرسىتىدۇ) جىگەرگە كۈچ كەلمەيدۇ. لېكىن بەدەننىڭ ئېھتىياجىدىن ئېشىپ قالغان قەنتلەر ياغقا ئۆزگىرىدىغان ۋە بۇ ياغ جىگەردىمۇ توپلىنىپ قالىدىغانلىقى ئۈچۈن، قەنت - شېكەرنى بەك كۆپ يەيدىغان بەزى كىشىلەردە جىگەر يوغىناپ قېلىشى مۇمكىن.

تۇخۇم

جىددىي خاراكتېرلىك جىگەر ياللۇغى كېسىلى بىلەن ئاغرىغان، ئۆت خالتىسى ياللۇغلانغان، ئۆتتە تاش پەيدا بولغان ۋە جىگەر قېتىش 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، كۆدە قاتارلىق نەرسىلەرمۇ جىگەر مىزا-جىغا تازا خىل كەلمەيدۇ. ئۇنىدىن ياسالغان يېمەكلىكلەر جىگەر ۋە ھەزىم قىلىش ئەزالىرى ئۈچۈن پايدىلىق. لېكىن، سېرىق ياغ قوشۇپ ياسالغان گۆشنان، خوشاڭ، 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 ھەرىكەت ئۈچۈن سەرپ بولىدىغان قۇۋۋەتنى چىقىرىپ بېرىش ئۈچۈن، جىگەر ئۆزىدىكى ئاقسىلنى سەرپ قىلىشقا توغرا كېلىدۇ، شۇڭا، ئوزۇقلىنىش قىممىتى ۋە مىقدارىنى مۇۋاپىق-لاشتۇرۇش ۋە تۇرمۇشنى ياخشى ئورۇنلاشتۇرۇش ئارقىلىق جىگەرنى ئاچ قېلىشنىڭ ھوجۇمىدىن 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 نورماللىشىز-لىنىپ، ئۆت ۋە ئۆت خالتىسىنىڭ پائالىيىتىنى تەسىرگە

ئۇچرىتىپ، خولېستېرول پەيدا قىلىدۇ، شۇڭا، كېچىسى تاماق يېيىشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك.

ئومۇمەن ئالغاندا، جىگەر ئۈچۈن سىڭىشى تېز، ئۆزى يۇمشاق پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر خېلى كېلىدۇ. ئەمما، تاماقنىڭ قۇۋۋىتىنىڭ نورمال بولۇشىغىمۇ ئەتىۋىي كېپىللىك قىلىش لازىم بولىدۇ.

4) ئوزۇقلىنىشنىڭ سېمىزلىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

ئالىملارنىڭ تەتقىقات نەتىجىلىرىدىن مەلۇم بولۇشىچە، كىشىلەر ئوزۇقلۇق ماددىلىرى بىلەن ئۇچراشقاندا، يېمەكلىكلەرنىڭ پۇرىقىنى پۇرىغان ياكى ئۆزىنى كۆرگەندە، ھەتتا يېمەكلىكلەر توغرىسىدىكى خەۋەرلەرنى ئاڭلىغاندا، ئادەم بەدىنىدىكى ئاشقازان ئاستى بېزىدىن ئاجرىلىپ چىقىدىغان ئىنسۇلىننىڭ مىقدارى كۆپىيىدىكەن. ئەگەر كىشىلەر ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان يېمەكلىكلەر توغرىسىدىكى خەۋەرنى ئاڭلىسا، ئۇ چاغدا ئىنسۇلىننىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى شىددەت بىلەن ئاشىدىكەن. ئىنسۇلىن تەن ئىچىدىكى بىر خىل گورمون بولۇپ، ئۇ قان ئىچىدىكى قەنتنى پارچىلاپ، ياغقا ئايلاندۇرۇش رولىغا ئىگە. سېمىز كىشىلەرنىڭ قېنىدىكى ئىنسۇلىن مىقدارى ئادەتتىكى كىشىلەرگە نىسبەتەن يۇقىرى بولغانلىقتىن، ئىنسۇلىننىڭ قەنتنى ياغقا ئايلاندۇرۇش رولىمۇ سېمىز كىشىلەردە تېخىمۇ روشەن بولىدۇ، شۇڭا، ئىنسۇلىننىڭ ئېشىپ كېتىشى نەتىجىسىدە ماددا ئالماشتۇرۇش

سىستېمىلىرى تېخىمۇ كۆپ ياغلارنى ئىشلەپ چىقىرىپ ۋە ساقلاپ، ئادەمنىڭ سەمرىپ كېتىشىگە سەۋەب بولىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، ئىنسۇلىن ئىشتىھانىمۇ ئاچىدۇ، شۇڭا، ئارتۇقچە سېمىز ئادەملەرنىڭ ئىشتىھاسىمۇ ياخشى بولىدۇ. بولۇپمۇ تاتلىق يېمەكلىكلەرنى يېيىشنى ياخشى كۆرىدۇ. شۇڭا، ئۇلارنىڭ تېنىگە كىرگەندىن كېيىن ياغقا ئايلىنىدىغان قەنتمۇ ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ بولىدۇ. دېمەك، ئىنسۇلىننىڭ كۆپىيىش نەتىجىسىدە تېخىمۇ كۆپلىگەن قەنتلەر ياغقا ئايلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە تېخىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا ياغقا ئايلىنىشقا شەرت - شارائىت ھازىرلاش ئۈچۈن، يەنىمۇ كۆپلىگەن قەنتلەر بەدەنگە كىرىدۇ، شۇڭا، ئىنسۇلىننىڭ كۆپىيىشى ئادەمنىڭ سەمرىپ كېتىشىدىكى ھەل قىلغۇچ ئامىل ھېسابلىنىدۇ. بۇنىڭدىن كۆرۈنۈپ تۇرۇپتۇكى پەۋقۇلئاددە ئوزۇقلىنىشلا ئەمەس، يېمەكلىكلەرنى كۆرۈش پۇراش ۋە يېمەكلىكلەر توغرىسىدىكى خەۋەرلەرنى ئاڭلاش بىلەنمۇ بەدەندىن ئاجرىلىپ چىقىدىغان ئىنسۇلىن مىقدارى كۆپىيىپ كېتىپ، ئادەمنى سەمرىتىۋېتىدۇ.

5) كىسلاتالىق ۋە ئىشقارلىق يېمەكلىكلەر

ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ تەركىبىدىكى ئېلېمېنتلارنىڭ تۈرى ئوخشاشمىغاچقا، ئۇلارنىڭ كىسلاتالىق ۋە ئىشقارلىق دەرىجىسى ئوخشاشمايدۇ. شۇڭا، ئىستېمال قىلىنغان يېمەكلىكلەر سۈمۈرۈلگەندىن كېيىن ئادەم بەدىنىدىكى سۇيۇقلۇق ۋە قاننىڭ، شۇنداقلا مەنىنىڭ كىسلاتالىق ۋە ئىشقارلىق دەرىجىسىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

كىسلاتالىق يېمەكلىكلەر كۆپ ئىستېمال قىلىنسا، ئادەم بەدىنىدە ھەر خىل ماددا ئالمىشىشتىن ھاسىل بولغان كىسلاتا قالدۇقى ۋە كىسلاتالىق ماددىلار كۆپىيىپ كېتىپ، ئىشقارلىق ماددىلار يېتىشمەسلىك ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بۇنداق چاغدا ئادەمگە ھارغىنلىق، ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارى ئاجىزلىنىش، نەپەس تېزلىشىش ۋە نەپەس قىستاش، كېسەللىككە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارى ئاجىزلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ، شۇڭا، بەدەننىڭ كىسلاتا، ئىشقارلىق دەرىجىسىنى يېمەكلىكلەر ئارقىلىق تەڭپۇڭلاشتۇرۇپ تۇرۇش سالامەتلىكنى ئاسراشقا پايدىلىق.

ئادەتتە، ساغلام ئادەمنىڭ بەدەن توقۇلمىسى ۋە بەدەن سۇيۇقلۇقى ئىشقارلىق بولىدۇ. كىشىلەر ئۆز تۇرمۇشىدا ئىشقارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىدۇ، شۇڭا، بەدەندە كىسلاتالىق بەدەن تۈزۈلۈشى بولۇشى ئالدىدا ئىشقارلىق يېمەكلىكلەر ئۇنى نېيتراللاپ، بەدەننىڭ نورمال پائالىيىتىگە كاپالەتلىك قىلىدۇ.

ئادەم قېنىنىڭ كىسلاتا، ئىشقارلىق قىممىتى 7.35 تىن 7.45 كىچە بولىدۇ. بۇنىڭدىن تۆۋەنلەپ يەتتىگە چۈشۈپ قالسا، بەدەن ۋە قاننىڭ كىسلاتالىق دەرىجىسى ئېشىپ كەتكەن بولىدۇ. بۇ ھال بەدەندە ئىشقارلىق ماددىلارنىڭ يېتىشمىگەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ.

ئومۇمەن، تەركىبىدە فوسفور، گۈڭگۈرت، خلور قاتارلىق ئېلېمېنتلار كۆپ بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلار بەدەن ۋە بەدەن سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ كىسلاتالىق دەرىجىسىنى ئاشۇرىدۇ. بۇنداق يېمەكلىكلەر كىسلاتالىق يېمەكلىكلەر دېيىلىدۇ. بۇلار: بېلىق،

www.uyghurkitap.com

كالا، قوي، توخۇ، ئۆردەك گۆشلىرى، تۇخۇم سېرىقى، قەنت ـ ناۋات، كەمپۈتلەر، ئاشلىق (بۇغداي، قوناق، گۈرۈچ)، شاكاللىق مېۋىلەر (ياڭاق، خاسىڭ، پىندۇق، بادام، ئاپتاپ-پەرەس قاتارلىقلار) ۋە ئىچىتقۇلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

تەركىبىدە ناترىي، كالىي، كالتسىي، ماگنىي قاتارلىق ئېلېمېنتلار كۆپ بولغان يېمەكلىكلەر بەدەننىڭ ئىشقارلىق دەرىجىسىنى ئاشۇرغاچقا، ئىشقارلىق يېمەكلىكلەر دېيىلىدۇ. بۇلار: بارلىق كۆكتاتلار، مېۋىلەر، سۈت، تۇخۇم ئېقى، ماش، پۇرچاق، داۋۇر 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، قۇۋۋەتلىك ـ قۇۋۋەتسىزلىك، كېسەلگە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارى قاتارلىقلاردىلا 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 قى-لىدىغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ تەركىبىنى تەڭشىگەندە ساغلاملىققا ئوبدان كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

بەدەن قىزىپ قالغاندا، ھەر خىل كېسەللەر بىلەن يۇقۇملانغاندا، بەدەندە ئوكسىدلىنىش يېتىشمەسلىك ئالامىتى كۆرۈلگەندە، تاشقى جاراھەت، كۆيۈك، قانسىراش، سۇسىز-لىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە، قەنت سىيىش كېسىلى،

يۇرەك ۋە جىگەر كېسەللىكلىرىدە كۆكتات، مېۋە - چېۋە، چاي قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ، بەدەندىكى كىسلاتا قالدۇقىنى نېيترالل‍ىۋەتكەندە، كېسەلنىڭ تېزرەك ساقىيىشىنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

6) راك كېسەلنى پەيدا قىلغۇچى ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئالغۇچى يېمەكلىكلەر

بىز دائىم دېگۈدەك ھەر خىل راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنىڭ قورشاۋىدا ياشايمىز. بىزنىڭ ھەر كۈنلۈك ئوزۇقلۇقىمىز تەركىبىدە ھەر خىل راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلاردىن ياكى ئۆزگەرتكۈچى ماددىلاردىن ئاز - تولىدىن بولىدۇ. «كېسەللىك ئېغىزدىن كىرىدۇ» دېگەن سۆز، راك كېسىلىنىڭ كېلىش مەنبەسىگىمۇ ئۇيغۇن كېلىدۇ. مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تەكشۈرۈشىچە، ئاياللاردىكى راك كېسىلىنىڭ 50 پىرسەنتى، ئەرلەردىكى راك كېسىلىنىڭ 30% قىسمى، ئادەتتە يېمەكلىكلەردىكى راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلاردىن كېلىدىكەن. چەت ئەللىك بەزى مۇتەخەسسىسلەر: «ئىستېمال قىلمىقى بولغان ئۆسۈملۈكلەرنىڭ تەركىبىدە ئازدۇر - كۆپتۇر ئۆزگەرتكۈچى ماددا ياكى راك پەيدا قىلغۇچى ماددا بولىدۇ. چۈنكى ھەر خىل ئۆسۈملۈكلەر ئۆزىنىڭ نابۇت بولۇپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئۆزىدىكى زەھەرلىك خىمىيەۋى 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 بولغان نىترات كىسلاتا تۇزلىرى ۋە نىتراتلار، تۇپراق، 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 ئۈچەي راكى ۋە سۈت بېزى راكىنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتى بىرقەدەر يۇقىرى بولىدۇ. چۈنكى تالالىق تەركىبى ئاز، ياغ تەركىبى كۆپ بولغان يېمەكلىكلەر چوڭ ئۈچەيدىكى باكتېرىيىلەردە ئۆزگىرىش پەيدا قىلىپ، ئۆت كىسلاتاسىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىغا 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 — ماگنىينى بەدەندىن ھەيدەپ چىقىرىدۇ.

ياغلارنىڭ بەدەنگە كۆپلەپ قوبۇل قىلىنىشى ئورگانىزمنىڭ گورمون تەڭپۇڭلۇقىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئۇ ئورگانىزم

ئۈچكى گورمونىنىڭ شەكلىنى 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 ئۈچەي راكى ئامېرى-
كىدا ئافرىقىغا 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. ئامېرى-
كىلىقلارنىڭ كۈندىلىك ئوزۇقلۇقىدا ياغ 40 - 44 پىرسەنتنى
ئىگىلەيدىكەن. بۇنداق ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئىزچىل ئوزۇقلىنىش
نەتىجىسىدە چوڭ تەرەتنىڭ مىقدارى ئاز، ۋاقتى ئۇزۇن
بولۇپ كېتىپ، تەرەت ئۈچەيدە ئۇزۇن تۇرۇپ قالىدىكەن.
نەتىجىدە چوڭ ئۈچەيدىكى مىكروبلارنىڭ رولى بىلەن
ئۈچەي بوشلۇقىدا تۈرلۈك زەھەرلىك ماددىلار پەيدا بولۇپ،
ئۈچەيگە ئۇزۇن مۇددەت تەسىر كۆرسىتىدىكەن - دە، ئاخىر
راكقا ئايلىنىدىكەن. شۇڭا ئىستېمال قىلىدىغان ياغنىڭ
مىقدارىنى مۇۋاپىق كونترول قىلىش بىلەن ئاشامىق، كۆكتات
ۋە مېۋە - چېۋىلەرنى كۆپ يەپ بەرگەندە، چوڭ ئۈچەي
راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتىنى زور دەرىجىدە
ئازايتقىلى بولىدۇ.

(3) ھەر خىل رادىئوئاكتىپ ماددىلار ۋە زەھەرلىك
مېتاللار.

بۇلار ئارسىن، پولونىي، قوغۇشۇن، بىسمۇت قاتارلىقلارنى ۋە تاماكا ـ ھاراق تەركىبىدىكى راك پەيدا قىلغۇچىلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. تاماكىنى كۆپ چېكىدىغانلاردا راك كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتى تاماكا چەكمەيدىغانلارغا قارىغاندا 50 ھەسسە 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 ھەر خىل تەم ۋە رەڭ بەرگۈچى ماددىلارنىڭ تەركىبىدە ھەر خىل زەھەرلىك مېتاللار بولىدۇ. بۇنداق زەھەرلىك ماددىلار ۋە بەزى چوڭ زاۋۇتلارنىڭ چىقىرىندىلىرى بىلەن بۇلغانغان سۇ تەركىبىدىكى ئارسىن ۋە كادمىي قاتارلىق ئېلېمېنتلار بوغۇز راكى، كۆز راكى، قان راكى قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ، ئۇنىڭدىن تاشقىرى، قوغۇشۇننىڭ ئاشقازان راكى، بۆرەك راكى، چوڭ ئۈچەي راكى ۋە قان راكى بىلەن مۇناسىۋىتى بارلىقى ئېنىقلاندى.

ئۇزۇن مۇددەت ھاراق ئىچكەندە ۋە ھاراق ئىچىپ تۇرۇپ تاماكا چەككەندە، زەھەرلىنىش تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ. ئاشقازان راكىنىڭ 50 پىرسەنتى ھاراق ئىچىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

يېقىنقى تەتقىقاتلارغا قارىغاندا، مۇھىتتىكى 1100دىن ئارتۇق ئورگانىك ۋە ئانئورگانىك بىرىكمىلەر ھايۋانات ئۈستىدە 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 راكقا قارشى رولىنى مۇۋاپىق جارى قىلدۇرۇش لازىم. شۇنداقلا دېھقانچىلىق دورىلىرى چېچىلغان مېۋە ھەم كۆكتاتلارنى ئوبدان يۇيۇپ ۋە پوستىنى ئاقلىۋېتىپ ئىستېمال قىلىش كېرەك.

(4) سۈپىتى ئۆزگىرىپ قالغان يېمەكلىكلەر.

بۇ كۆكىرىپ قالغان قوناق، خاسىڭ، پىشۇرۇش جەريانىدا كۆيۈپ كەتكەن گۆش ۋە بېلىق، تۇرۇپ قالغان سەي قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

كۆكىرىپ قالغان قوناق ۋە خاسىڭ تەركىبىدە سېرىق ئېچىتقۇ زامبۇرۇغى دېيىلىدىغان بىر خىل باكتېرىيە پەيدا بولۇپ، ئۆزىدىن بىر خىل زەھەرلىك ماددا چىقىرىدۇ. بۇ خىل ماددا يۈزدە - يۈز پىرسەنت راك پەيدا قىلغۇچى ماددا بولۇپ، قوزغىتىش خاراكتېرىدىكى جىگەر راكىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل باكتېرىيە ئادەتتىكى تاماق تەييارلاش شارائىتىدا پارچىلانمايدۇ. سەككىز يىلغىچىلىكمۇ قۇۋۋىتى ئاجىزلاشمايدۇ، شۇڭا كۆكىرىپ قالغان قوناق ۋە خاسىڭنى ھەرگىزمۇ يېمەسلىك، شۇنىڭ بىلەن بىللە قوناق ۋە خاسىڭنى 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 كۈچلۈك دەرىجىسى سېرىق ئېچىتقۇ زامبۇرۇغ زەھىرىدىن يۇقىرى بولىدۇ، شۇڭا كۆيۈپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سۈپىتى ئۆزگەرگەن گۆش ۋە بېلىقنى ھەرگىز يېمەسلىك كېرەك. بۇ خىل يېمەكلىك جىگەر راكى پەيدا قىلىدۇ.

تۇرۇپ قالغان سەيدىكى نىترات كىسلاتا تۇزلىرى ناھايىتى تېز كۆپىيىدۇ، شۇڭا تۇرۇپ قالغان سەينى ئىستېمال قىلغاندا راك پەيدا بولۇش ئېھتىمالى خېلى چوڭ بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە تۇزلىغان سەي، تۇزلىغان بېلىق، سۆرلىگەن گۆش قاتارلىقلارنى داۋاملىق ۋە كۆپ مىقداردا يەيدىغان يەرلەردە ئاشقازان راكىنىڭ كۆپ ئۇچرايدىغانلىقىغا ئاساسلىنىپ، كىشىلەر: «بۇ خىل تۇزلۇق يېمەكلىكلەرمۇ راك پەيدا قىلىدۇ» — دەپ ھېسابلىماقتا. بۇمۇ مەلۇم ئەمەلىي پاكىتلارغا ئاساسلانغان گەپ، شۇڭا بۇ تەرەپكىمۇ دىققەت قىلىپ قويۇشقا ئەرزىيدۇ.

گەرچە يېمەكلىكلەر تەركىبىدىكى راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلار خېلى كۆپ بولسىمۇ، يەنە نورغۇنلىغان راككا قارشى خۇسۇسىيەتكە ئىگە يېمەكلىكلەر كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا ئىستېمال قىلىنىپ تۇرىدۇ. بىز ئادەتتە ئازدۇر - كۆپتۇر راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى ئىستېمال قىلىپ قالغان ھالەتتىمۇ، راككا قارشى ماددىلار ئۇنى يوقىتىۋېتەلەيدۇ، 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 ئىستېمال قىلساقلا كۇپايە.

بىز بۇ كىتابىمىزنىڭ ئىككىنچى بابىدا «ئوزۇقلۇق

ماددىلىرى» نى سۆزلىگەندە قايسى ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ راكقا قارشى خۇسۇسىيەتكە ئىگە ئىكەنلىكىنىمۇ سۆزلەپ ئۆتكەنىدۇق. ئومۇمەن قىلغاندا، ۋىتامىن، ۋىتامىن قاتارلىق 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 كۈچلۈك ئوكسىدلىغۇچى ماددىلار قاتارىغا كىرىدۇ. ۋىتامىن بولسا ئوكسىدلىنىشقا قارشى خۇسۇسىيەتكە ئىگە.

مىكرو ئېلېمېنتلاردىن ماگنىينىڭ راكقا قارشى تەسىرىنىڭ خېلى روشەن ئىكەنلىكىمۇ ئىسپاتلىنىپ چىقتى. چۈنكى ماگنىي ئورگانىزمنىڭ ئىممۇنىتېت سىستېمىسىنى كۈچەيتىپ، بەدەننىڭ راك ھۈجەيرىلىرىگە بولغان 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؛

www.uyghurkitap.com

5. تاماكىنى ئىمكانىيەتىنىڭ بارىچە 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 قىزىق 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.

سېللۇلوزىلارنىڭ راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىغىمۇ سەل قارىغىلى بولمايدۇ. يەرلىك تالالىق ماددىلار ئاساسلىقى سېللۇلوزا، يېرىم تالالىق ماددا، يېلىمسىمان ماددا قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولۇپ، ئۇ چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇپ، ھەزىم قىلىش يوللىرىدا يېمەكلىك قالدۇقلىرىنىڭ تۇختاپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ماددا ئالمىشىش مەھسۇلاتلىرىدىكى قىسمەن راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنىڭ ئۈچەي يوللىرىنى غىدىقلىشىنى ئازايتىدۇ. كۆكتات، مېۋە - چېۋە ۋە بۇغداي، قوناق، گۈرۈچ، تېرىق، پۇرچاق، باقلا قاتارلىقلاردا بۇ خىل تالالار بىرقەدەر مول بولىدۇ.

بىز تۇرمۇشىمىزدا راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلاردىن بەك ھودۇقۇپمۇ كەتمەي، سالماقلىق بىلەن تۇرمۇش ئادىتىمىزنى رەتكە سالساقلا، راك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالالايمىز.

7) ئۇزۇقلۇق ئارقىلىق راكنى داۋالاش

ھازىر خەلقئارادىكى بەزى دۆلەتلەردە ۋە بەزى خەلقئارالىق تىببىي تەشكىلاتلار راك كېسەلگە گىرىپتار بولغانلارنى، راكقا قارشى دورىلارنى ياكى رادىئوئاكتىپ نۇر ۋە ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاش ئۇسۇللىرىنى ئىشلەتمەستىن، ئۇزۇقلۇق بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرىنى ئىشلىتىپ داۋالىماقتا. 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 تۈرلەرگە ئايرىلغان ئۇزۇقلىنىش نۇرمىسى بەلگىلىنىپ، بېلىق، توخۇ، كالا گۆشلىرى، ھايۋان جىگىرى. ھەر خىل ۋىتامىنلار ۋە تولۇقلاش ئۇزۇقلۇقلىرى بىلەن مۇۋاپىق ئۇزۇقلاندۇرۇلغان. شۇنىڭ بىلەن بىرگە قەھۋە سۈيۇقلۇقى بىلەن ئۈچەيلىرى يۇيۇلۇپ «زەھەرنى تازىلاش» ئېلىپ بېرىلغان. نەتىجىدە، ئىككى - ئۈچ ئايلىق داۋالىنىشتىن كېيىن كېسەللەردىكى ئۆسمە گۆشلەر كىچىكلەشكە باشلىغان. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى ھازىر تېخىمۇ كېڭەيتىلمەكتە.

يېقىندىن بۇيان مەملىكىتىمىز ئىچىدە مەرۋايىت گۈلى كونسېرۋاسى 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 بەدەلدىكى ھۈجەيرە ۋە توقۇلمىلارنى كۈچەيتىدىغان مۇھىم ئامىل دەپ ئوتتۇرىغا قويۇلغان. ئادەم داۋاملىق يېتەرلىك مىقداردىكى نوكلۇن كىسلاتاسىنى قوبۇل قىلىپ تۇرالىسىلا، تېرىلەرگە قورۇق چۈشۈشنىڭ ۋە توقۇلمىلار بوشىشىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

تۆۋەندىكى يېمەكلىكلەر تەركىبىدە نوكلۇن كىسلاتاسى بار:

(1) ھەرخىل قاتتىق پوستلۇق يېمەكلىكلەر. مەسىلەن، ياڭاق، بادام، ئۆرۈك مېغىزى، خاسىك قاتارلىقلار. بۇلارنى يېگەندە تۇزلىماسلىق ھەم يانجىۋەتمەسلىك كېرەك؛

(2) بۇغداي ئۈندۈرمىسى ۋە يانجىلغان سۇلۇ. بۇلار ئادەم بەدىنىنىڭ ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئىقتىدارىنى

كۆچەيتىشكە پايدىلىق. بۇنى ئەتىگەنلىك تاماقتا مېۋە شەربىتى ۋە سۈت بىلەن ئىچىش كېرەك؛

(3) توخۇ پاقالچىقى: توخۇ پاقالچىقى ۋە ساغرىسىنىڭ گۆشىدە ئوزۇقلۇق ماددىلار ناھايىتى يۇقىرى بولىدۇ؛

(4) پالەك: پالەك تەركىبىدە نوكلۇن كىسلاتاسى كۆپ بولىدۇ؛

(5) پۇرچاق: پۇرچاق تىپىدىكى يېمەكلىكلەر تەركىبىدە ئاقسىل كۆپ بولۇپ، گۆش ۋە پىششىقلاپ ئىشلەنگەن سۈت مەھسۇلاتلىرىدىن يۇقىرى تۇرىدۇ؛

(6) كۈنجۈت: كۈنجۈت تەركىبىدىكى ماددىلار قان ئايلىنىش ۋە ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلايدۇ. كۈنجۈت تەركىبىدىكى تويۇنمىغان ياغ كىسلاتاسى خولېسترولنى تەڭشەيدۇ، شۇڭا ئۇ «ئادەمنى قېرىتمايدىغان ئوزۇقلۇق» دەپ قارىلىۋاتىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئىمكانىيەتكە قاراپ مەلۇم مىقداردا بېلىق گۆشى يەپ بەرسىمۇ، يۇقىرىقىدەك ئۈنۈم بېرىدۇ.

9) چاچقا مۇناسىۋەتلىك يېمەكلىكلەر

نورمال ئادەملەردە ئادەتتە 110 مىڭدىن 120 مىڭغىچە چاچ بولىدۇ. ئادەتتە كۈنىگە 50 - 60 تال چاچ چۈشۈپ تۇرىدۇ. ئەينى ۋاقىتتا يەنە يېڭىدىن ئۆسۈپ تۇرىدۇ. چاچنىڭ ئۆسۈشى ۋە چۈشۈشى، يۇمران ياكى يېرىك بولۇشى، بالدۇر ئاقىرىپ كېتىشى ياكى ئاقارماسلىقى، شۇ كىشىنىڭ بەدەن ئالاھىدىلىكى، مىجەز ئالاھىدىلىكى،

تۇغما خۇسۇسىيەتلىك بەزى كېسەللىكلىرى، ھاۋا كىلىماتى قاتارلىق ئامىللارغا مۇناسىۋەتلىك بولغاندىن تاشقىرى، يەنە ئوزۇقلىنىش بىلەنمۇ زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. كۈندىلىك يېمەك - ئىچمەكتە 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. كۈندىلىك ئوزۇقلىنىش تەرتىپسىز ۋە قالايمىقان بولسا، بەدەنگە كېرەكلىك ئاقسىل، ۋىتامىن B_1 ۋە يود يېتىشمىسە چاچ چۈشۈشكە ۋە ئاقىرىشقا باشلايدۇ. ئوزۇقلۇق يېتىشمەي، نېرۋىلار چارچاپ، چاچ شارچىسىنى تەمىنلەيدىغان قان تومۇر ۋە نېرۋىلارنىڭ پائالىيىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرىغاندىمۇ پىگمېنت ئىشلەيدىغان ھۈجەيرىلەرنىڭ پىگمېنت ئىشلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ چاچ ئاقىرىدۇ. ئوزۇقلىنىش ئۇزاققىچە ياخشى بولماي، ھەزىم قىلىش ناچارلاشقان، قان ئازلىق ۋە باشقا يۇقۇملۇق كېسەللەرگە گىرىپتار بولۇپ قالغاندىمۇ چاچقا بالدۇر ئاق كىرىپ كېتىدۇ. ھاراق ئىچىش ۋە زەھەرلىك چېكىمىلىكلەرنى چېكىشمۇ ئادەم بەدىنىدىكى تۆت خىلىتىنىڭ 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،

خاسىڭ، موگۇ، خەيدەي قاتارلىقلارنى تاماقتا كۆپرەك ئىشلىتىكەندىن سىرت، قارا كۈنجۈت، سىيادان، ياڭاق، قارا پۇرچاق، توخۇ يېغى قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يېگەندە، چاچقا ئاق كىرىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى، ھەتتا كىرگەن ئاقنىمۇ قارايتقىلى بولىدۇ. سىيادانىنى ئىستېمال قىلىشتا نانغا سىپىپ يېگەندىن تاشقىرى، ياغ تارتىپ يېغىنى تۆت ـ بەش تامچىدىن چايغا تېمىتىپ ئىستېمال قىلىنسا، قارا كۈنجۈتتە قىيام تەييارلاپ ياكى كۈنجۈتنى قورۇپ سوقۇپ تالقانلاپ چاي بىلەن بىر ـ ئىككى قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قارا توخۇ يېغىدا سەي قورۇپ يېسە، ياڭاق، قارا كۈنجۈت ۋە قارا شېكەرلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قارا شېكەرنى قىيام قىلىپ، ئۇستىگە ياڭاق بىلەن كۈنجۈتنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئاق شېكەر قىيامىنى ئۇستىگە قۇيۇپ، ئارىلاشما ياڭاق ھالۋىسى تەييارلاپ داۋاملىق ئىستېمال قىلسا تەبىئىي ھارارەتنى قۇۋۋەتلەش ئارقىلىق چاچ قارايتقىلى بولىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا مەخسۇس دورا يېسىمۇ بولىدۇ.

10) پارچە ـ پۇرات نەرسە يېيىشنىڭ پايدىسى ۋە زىيىنى

باللارنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك پارچە ـ پۇرات نەرسە يەيدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، باللارنىڭ ئاشقازىنىنىڭ سىغىمچانلىقى كىچىك بولغانلىقتىن، يېگەن نەرسىلەرنىڭ كۆپ قىسمىنى چاپسانلا ھەزىم قىلىپ بولىدۇ. ئادەتتە ئۈچ

www.uyghurkitap.com

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 قوشۇمچە پېچىنە - پىرەنىك ۋە مېۋە - چېۋە بەرگەندىن تاشقىرى، يەنە مۇراببا ۋە مېۋە قاقلىرىنىمۇ ئاندا - ساندا يېگۈزۈپ تۇرۇش كېرەك.

ياش ۋە ئۆسمۈر قىزلارمۇ پارچە - پۇرات نەرسىلەرنى يېيىشكە ئامراق كېلىدۇ. بۇ ھادىسىنىڭ شەكىللىنىشىدە كۆپ خىل سەۋەبلەر بار. فىزىئولوگىيىلىك جەھەتتىن ئېلىپ ئېيتقاندا، ئاياللارنىڭ ئاشقازىنىنىڭ سىغىمچانلىقى ئەرلەرنىڭكىدىن كىچىك بولىدۇ. ھەر ۋاخلىق يەيدىغان تامقى بىرقەدەر ئاز، شۇڭا، كېيىنكى ۋاخلىق تاماق ۋاقتى بولغۇچە ئۇلارنىڭ قورسىقى ئېچىپ كېتىپ، ئانچە - مۇنچە قاتتىق - قۇرۇق نەرسىلەر ياكى پارچە - پۇرات يېمەكلىكلەر بىلەن قورساق ئاچلىقىنى باسقۇسى كېلىدۇ.

ھەيز - ياش قىزلارنىڭ فىزىئولوگىيىلىك ئالاھىدىلىكى. ھەر قېتىملىق ھەيزنىڭ ئالدى - كەينىدە ئۇلار دائىم مىجەزىنىڭ 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 يېمەكلىكلەر ھەقىقەتەنمۇ بىزنىڭ تۇرمۇشىمىزنىڭ مەزمۇنلىرىنى ياخشىلايدۇ ۋە بېيىتىدۇ.

ئۈچ ۋاخلىق ئاساسلىق تاماقتا يېتىشمىگەنلەرنى تولۇقلاش، ئىككى ۋاخلىق تاماق ئارىلىقىدىكى قورساق ئاچلىقىنى ھەل قىلىش ھەمدە ئىشتىھانى ئېچىش، 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 - پۇرات نەرسىلەرنى يېيىشنى پەقەت زىيىنىلا بار، پايدىسى يوق دەپ قاراشقا بولمايدۇ. لېكىن، پارچە - پۇرات نەرسىلەرنى ھەددىدىن زىيادە يېيىش بەدەن ئۈچۈن زىيانلىق. دەسلەپ، كۈن بويى پارچە - پۇرات نەرسىلەرنى يەپ يۈرىدىغان كىشىلەر تاماقنى ئاز يەيدۇ. ھەتتا ئۇلارنىڭ ئىشتىھاسى تارتىلىپ كېتىپ، نەتىجىدە ئاساسلىق تاماق بىلەن پارچە - پۇرات نەرسىلەرنىڭ ئورنى ئالمىشىپ قالىدىغان، بەدەنگە كېرەكلىك ئوزۇقلۇقلار يېتىشمەيدىغان، چىرايى سارغىيىپ، ئورۇقلاپ كېتىدىغان ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ.

پارچە - پۇرات نەرسىلەرنى يېيىشكە چەك قويۇش بەكمۇ مۇھىم. مۇۋاپىق مىقداردا پارچە - پۇرات نەرسىلەرنى يەپ تۇرۇشمۇ كېرەك. لېكىن كۈن بويى ئېغىزنى بوش قويماي پارچە - پۇرات نەرسىلەرنى يەپ تۇرۇش ئەكسىچە نەتىجىلەرنى بېرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

§2. نورمال ئوزۇقلىنىش

نورمال ئوزۇقلىنىش دېگەنلىك، ئوزۇقلىنىشتا ئىلمىي لىق بولۇشى لازىملىقىغا قارىتىلغان. نورمال ئوزۇقلىنىش ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ بەدەنگە تولۇق سۈمۈرۈلۈشىدە ۋە ئۇنىڭ ئورگانىزم ئىچىدىكى رولىنىڭ تولۇق جارى قىلى نىشىدا، سالامەتلىكنى ساقلاش، ئىمھنەت قابىلىيىتىنى ئاشۇرۇش ۋە ئۆسۈۋاتقان بەدەننىڭ نورمال تەرەققىي قىلىشىدا ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئادەم يېتەرلىك مىقداردا ئوزۇقلانمىسا ياكى ئوزۇقلۇق تەركىبى بەك كۆچسىز بولسا، ئۇزۇن مۇددەت ئاچلىق ياكى يېرىم ئاچلىق ھالىتىدە 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 كىشى لەرنىڭ بەدىنىدە شۇ خىل يېمەكلىك تەركىبىدە كۆپ بولغان ۋىتامىنلار ۋە مىنېرال ماددىلارنىڭ يېتىشمەسلىك ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق كىشىلەر تاماقنى كۆپ يېگەندە، تويۇپ يېگەندەك قىلغىنى بىلەن يېگەن تامىقى ئورگانىزمىنىڭ ئېھتىياجىنى قامدىيالمايدۇ - دە، يەنىلا ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ. ئاشقازان،

ئۈچەي يوللىرىدا ياكى جىگەردە كېسىلى بار كىشىلەر ئەگەر ئاساسىي كېسەللىكىنى داۋالاپ ساقايتمايدىغان بولسا، يېگەن تاماقنى ھەر قانچە قۇۋۋەتلىك بولغاندىمۇ ئۇنىڭ قۇۋۋىتىنى بەدەنگە قىسمەن ياكى تامامەن سۈمۈرۈلمەي، ئورگانىزىم ئۆزىگە كېرەكلىك ئوزۇقلۇقنى قوبۇل قىلالمىغانلىقى سەۋەبىدىن، ئورۇقلۇق ۋە ئاجىزلىق كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

تاماقنى ۋاقىتسىز ۋە بەك كۆپ يېگەندە، ئاشقازان، ئۈچەيلەرنىڭ 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 كېسەللىكلەرنىڭ 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 - كۆكتات، ياغ ۋە گۆش ئاساسىي سالماقنى ئىگىلەيدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە ھەممىدىن كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغىنى ئۇن ۋە گۈرۈچ. ئۇن بىلەن گۈرۈچنىڭ ئاساسىي تەركىبى قەنت بولغاچقا، بەدەننىڭ ئېھتىياجلىق قۇۋۋىتىمۇ ئۇن بىلەن گۈرۈچنى ئاساسىي

مەنبە قىلغان هالدا كېلىدۇ. لېكىن، ئۇن ۋە گۈرۈچتە ئاقسىل ماددىسى كەمرەك بولىدۇ، شۇڭا، ئۇن ۋە گۈرۈچكىلا تايىنىۋالغاندا، بەدەنگە لازىملىق ئاقسىل مىقدارى تولۇق-لانمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، تۇخۇم، سۈت، گۆش ۋە پۇرچاق تېپىدىكى يېمەكلىكلەرنىمۇ قوشۇپ يېيىش بىلەن ئاقسىل مىقدارىنىمۇ تەڭپۇڭلاشتۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. لېكىن، كۈن-دىلىك ئىستېمال قىلىدىغان يېمەكلىكلەرنى قېلىپلاشتۇرۇپ قويۇشقا ھەرگىزمۇ بولمايدۇ. يېمەكلىك ماددىلىرىنىڭ تۈرى ھەر خىل، مىقدارى ھەر خىل بولغاندا (ھەر خىل ئوزۇقلۇقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلغان ۋاقىتلار)، ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ يېتەر-سىزلىكلىرىنى تولدۇرغىلى ۋە ئاقسىلدىن پايدىلىنىش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ. مەسىلەن، 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 پۇرچاق-نىڭ 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

www.uyghurkitap.com

قىلىدىغان ئادەم كۈندە 100 گرام پۇرچاق قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، پۇرچاقتا 36 گرام ئاقسىل بولغاچقا، ئىككىسى قوشۇلۇپ 85.5 گرام ئاقسىل بولىدۇ. گۆش ۋە تۇخۇم يېمىگەندىمۇ 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 ئۈچ ۋاخلىق تاماقنىڭ مىقدارىمۇ مۇھىم ئورۇن تۇتىدۇ. چەت ئەل ئۇزۇقلۇقشۇناسلىرى ئوخشاش مىقدار، ئوخشاش كالورىيە بولۇش شەرتى ئاستىدا بىر توپ كىشىلەرگە كۈنىگە ئىككى ۋاخ، بىر توپ كىشىلەرگە شۇ تاماقنى بەش قېتىمغا بۆلۈپ بېرىپ ئۇزۇقلاندۇرغاندا، ئىككى ۋاخ تاماق يېگەن كىشىلەرنىڭ يۈرەك، قان تومۇر كېسەللىرىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى يۇقىرى چىققان. بىزنىڭ ھازىرقى كۈندىلىك خىزمەت ۋە كۈنتەرتىپىمىزنىڭ ئېھتىياجى نۇقتىسىدىن ئالغاندا، كۈنىگە بەش ۋاخ ئوزۇقلىنىش ئىمكانىيىتى كەڭ ئەمەس. كۆپ قىسىم كىشىلەر ئۈچ ۋاخ تاماق يېيىشكە ئادەتلەنگەن. ئەمما، ئاشۇ ئۈچ ۋاخ تاماقنىڭ ئورۇنلاشتۇرۇلۇشى ھەر كىمنىڭ ئائىلە ئادىتىگە قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ. سالامەتلىك ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ ئېھتىياجى ئۈچۈن، ئۈچ ۋاخ تاماقنى «ئەتىگەندە ياخشى يېيىش، چۈشتە تويغۇچە يېيىش، كەچتە ئازراق يېيىش» قائىدىسى بويىچە

بىر كۈنلۈك ئوزۇقلۇق مىقدارىنى ئەتىگەندە 30%، چۈشتە 40%، كەچتە بولسا 30% بويىچە ئورۇنلاشتۇرغان ئەڭ مۇۋاپىق. بەزى كىشىلەر خىزمەتكە ئالدىراپ ئەتىگەنلىك تاماقنى يېمەيدۇ ياكى ئاز يەيدۇ. بەزىلەر ئەتىگەندە ياكى چۈشتە ئاز ــ تولا غىزالىنىپ قويۇپ، كەچتە بولۇشىچە تاماق يەيدۇ. بۇنداق ئادەتلەرنىڭ ھەممىسى سالامەتلىككە ئېغىر دەرىجىدە زىيانلىق. ئەنگلىيە ئالىملىرى ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش كېسەللىكى ئەتىگەنلىك تاماقنى يېمەسلىك بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى بايقىغان. چۈنكى، ئالدىنقى كۈنلۈك كەچلىك تاماق بىلەن ئىككىنچى كۈندىكى ئەتىگەنلىك تاماقنىڭ ئارىلىقىدا ئادەتتە 12 - 14 سائەت ۋاقىت ئۆتىدۇ. بۇ چاغدا ئاشقازاندا ھېچنېمە قالمىغان، پۈتۈن ئورگانىزم ئوزۇقلۇققا جىددىي ئېھتىياجلىق ھالدا تۇرغان بولىدۇ. بەزى كىشىلەرنىڭ تاماق يېگۈسى كەلمىگەندەك قىلغىنى قورساقنىڭ توقلۇقىدىن ئەمەس. بۇ چاغدا قورساق جىددىي ئاچ ھالەتتە تۇرىدۇ. قورساقنىڭ بۇنداق ئاچ ۋاقتى ئۇزىراپ كەتسە، ئاجرىلىپ چىقىدىغان ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ مىقدارى ئازىيىپ كېتىدۇ. ھەتتا تەركىبىمۇ ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. لېكىن، ئۆت سۇيۇقلۇقى تەركىبىدىكى خولېسترولنىڭ مىقدارى ئۆزگەرمەيدۇ. بۇنىڭ نەتىجىسىدە بىر خىل يۇقىرى خولېستروللۇق ئۆت سۇيۇقلۇقى ھاسىل بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر قورساقنىڭ ئاچ تۇرىدىغان ۋاقتى بەك ئۇزۇن

داۋاملىشىۋەرسە، ئۆت سۇيۇقلۇقىدىكى خولېسترول تويۇنۇپ، ئۆت ئىچىدە تىنىپ خولېسترول تېشىنى پەيدا قىلىپ قويىدۇ، شۇڭا، ئەتىگەنلىك تاماقنى يېمەسلىكتەك يامان ئادەتنى چوقۇم ئۆزگەرتىش كېرەك.

ئەتىگەنلىك تاماق مۇمكىنقەدەر قۇۋۋەتلىك بولۇشى، 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 يېيىلىپ قالسا، شۇ كۈنى ئادەمنىڭ روھىي ھالىتى نورمال بولماي، خىزمەت ئۈنۈمى تۆۋەنلەيدۇ. بىر كېچە تاماق يېمىگەننىڭ ئۈستىگە يەنە ئەتىگەندە تاماق يېمىسە ياكى ئاز يېسە، ئادەمنىڭ مېڭە ھۈجەيرىلىرى يېتەرلىك گلۇكوزا بىلەن تەمىنلىنەلمەي، ۋاقىت ئۆزارغانسېرى 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 ئۆگىنىش 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 ئەھۋالى	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
	ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە	400 قوشۇلىدۇ	90
	بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە	1.000 قوشۇلىدۇ	100
ئوغۇل ئۈسمۈرلەر (42 - 55 كىلوگرام)	16 - 19 ياش	3.000 كىلو كالورىيە	100
	13 - 16 ياش	2.600 كىلو كالورىيە	80
قىز ئۈسمۈرلەر (40 - 50 كىلوگرام)	16 - 19 ياش	2.700 كىلو كالورىيە	90
	13 - 19 ياش	2.500 كىلو كالورىيە	80

2) هامىلدار 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 قۇۋۋەتمۇ 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.

ئىنساننىڭ ئۆمرىدە مېڭىنىڭ تەرەققىي قىلىشى تۆرەلمە ۋاقتىدىلا باشلىنىدۇ ۋە تۆرەلمە ۋاقتىدىلا ئىككى قېتىم تولۇقلىنىدۇ: بىرىنچى قېتىملىق تولۇقلىنىش تۆرەلمىنىڭ ئۈچ - تۆت ئايلىق چېغىدىلا باشلىنىدۇ؛ ئىككىنچى قېتىملىق تولۇقلىنىش 7 - ئېيىدىن 9 - ئېيىغىچە بولىدۇ. بالا تۇغۇلغان ۋاقتىدا بالىنىڭ چوڭ مېڭە نېرۋا مولېكۇلىلىرىنىڭ سانى چوڭلارنىڭ مېڭە، نېرۋا مولېكۇلا سانىغا يېقىنلىشىدۇ. بالا بىر - ئىككى ياشقا كىرگۈچە مېڭە

مولېكۇلا سانى تۇراقلىق بولۇپ كۆپەيمەيدۇ. ھاسىلدارلىق مەزگىلدە ئوزۇقلۇق تەركىبىگە دىققەت قىلمىغاندا، ئاقسىل يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن تۆرەلمىنىڭ مېڭە مولېكۇلا سانى ئازىيىپ كېتىدۇ. تۆرەلمىگە ئوزۇقلۇق يېتىشمىگەنلىكى سەۋەبىدىن بالا كىچىك ۋە ئاجىز تۇغۇلىدۇ. زېھنىي قابىلىيىتىمۇ تۆۋەن بولىدۇ.

ئانىلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئوزۇقلۇقنىڭ نورمال بولماسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن ھەر خىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ ئاساسەن بەدەنىنىڭ ئاجىزلىق تەرەپلىرىدىكى كېسەللىكلەردە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن، قان ئازلىق، قان بېسىم ئۆرلەپ كېتىش، بەزىلەردە پۈتۈن بەدىنى ئىششىپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. شۇڭا، ئاياللار ھامىلدار بولۇپ، 3 - ئېيىدىن تارتىپلا ئوزۇقلىنىشقا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىشى لازىم. ھامىلدار ئاياللارنىڭ بەدىنىنىڭ كۈندىلىك ئاقسىل سەرپىياتى ئادەتتىكى ئاياللاردىن 15 - 20 گرام ئەتراپىدا ئارتۇق بولغاچقا، تەركىبىدە ئاقسىل كۆپرەك بولغان گۆش، تۇخۇم، سۈت، پۇرچاق قاتارلىق ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنى كۆپرەك، لېكىن مۇۋاپىق تەڭشەپ ۋە سىڭىشلىك قىلىپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىشى لازىم. ھەرخىل مېۋىلەرنىمۇ ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش لازىم.

بالا تۇغۇلغاندىن كېيىن بولسا، ئادەتتىكىدەكرەك ئوزۇقلانسىمۇ بولىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىنلا بەك ياخشى ئوزۇقلىنىپ كەتسە ئۇنىڭدىلا ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ قالىدۇ. بۇ مەزگىلدە ئاياللارنىڭ ھەرىكىتى ئاز بولىدىغانلىقتىن، ئاسانلا

سەمرىپ كېتىدۇ. ئورنىدىن تۇرغاندىن كېيىن ھەرىكەتىنىڭ كۆپىيىشى ۋە بوۋاقنىڭ تەدرىجىي چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، ئوزۇقلۇقنى ياخشىلىسا بولىدۇ.

ھامىلىدار ئاياللار ئوزۇقلۇقنى ياخشىلىغاندا، ئاقسىل مىقدارىنى ياخشىلاش بىلەنلا قالماي، ياغ مىقدارىنى تولۇقلاشقىمۇ ئېتىبار بېرىشى لازىم. ھامىلىدار ئاياللار مۇۋاپىق مىقداردا ياغ بىلەن ئوزۇقلانغاندا، ھەرخىل ياغدا ئېرىيدىغان ۋىتامىنلارنىڭ تۆرەلمىنىڭ بەدىنىگە سىڭىشىگە پايدىسى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، بوۋاقلاردا بولىدىغان ھۆل تەمرەتكە كېسىلى ھامىلىدار ئاياللارنىڭ يېتەرلىك ياغ بىلەن ئوزۇقلانمىغانلىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بالا تۇغۇلغاندىن كېيىنمۇ ئاياللار ئۆسۈملۈك ياغلىرىنى مۇۋاپىق تۈردە ئىستېمال قىلىپ بېرىشى كېرەك. شۇنىڭدىلا ئۆزىنىڭ ۋە بوۋاقنىڭ سالامەتلىكىگە ئوبدان كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى ئوزۇقلىنىشتا مىنېرال ماددىلارنىڭ رولىغىمۇ سەل قاراشقا بولمايدۇ. ھامىلىدار ۋاقتىدا بەزى مىنېرال ماددىلار كەم بولسا ئاياللارنىڭ تۇغۇتى تەسلىشىدۇ. بۇ جەھەتتە سىنكىنىڭ رولى بەكمۇ گەۋدىلىك. سىنكىنىڭ ھامىلىدار ئاياللارنىڭ بەدىنىدىكى رولىغا ھەرگىزمۇ سەل قارىغىلى بولمايدۇ. چاشقان ئۈستىدىكى سىناقتا سىنك ماددىسى كۆپرەك يېمەكلىك بىلەن بېقىلغان چاشقاننىڭ تۇغۇتى ئاسان بولغان، ئەكسىچە بولغاندا قىيىن تۇغۇت كېلىپ چىققان.

ھامىلىدار ئاياللارغا كېرەكلىك سىنك مىقدارى ئادەتتىكى كىشىلەرنىڭ ئېھتىياجىدىن يۇقىرى بولىدىغان بولغاچقا، ھامىلىدار ئاياللار تۇغۇتى يېقىنلاشقان، مەزگىلدە

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئورۇق گۆش، بېلىق گۆشى، ياڭاق، ئاپتاپپەرەس مېغىزى، قوغۇن - تاۋۇز ئۇرۇقلىرى قاتارلىق تەركىبىدە سىنك مىقدارى مول بولغان يېمەكلىكلەر بىلەن كۆپرەك ئوزۇقلىنىشى لازىم. زۆرۈر تېپىلغاندا، سىنك تۇزلىرىنى ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ.

ئېمىۋاتقان بالىلاردا كۆرۈلىدىغان ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك كېسەلى كۆپىنچە ئانىلارنىڭ ئىلمىي يوسۇندا ئوزۇقلاندۇرالماسلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا، بالا ئېمىتىۋاتقان ئاياللار ئوزۇقلۇقىنىڭ كۆپ خىل، ھەر تەرەپلىمە بولۇشىغا دىققەت قىلىشى لازىم. سەي - كۆكتات، ماش - پۇرچاق قاتارلىقلار ئاساسىي ئاشلىق ماددىلىرىغا قوشۇمچە قىلىنىپ ئىستېمال قىلىنىشى، ئانىنىڭ تېنىدە ۋىتامىن يېتىشمەسلىك كېسەلى يۈز بېرىپ قېلىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىشى كېرەك.

3) بوۋاقلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى

بوۋاق تۇغۇلغاندىن كېيىنلا ئوزۇقلۇققا ئېھتىياجلىق بولىدۇ. دەسلەپكى بىر - ئىككى ئاي ئىچىدە بوۋاق پەقەت ئانا سۈتى بىلەنلا بېقىلسا بولۇۋېرىدۇ. بوۋاقنىڭ بارا - بارا چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئۇنىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىمۇ ئېشىپ بارىدۇ.

بوۋاق ئۈچۈن 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:

ھەر 100 گرام سۈت ئىچىدە

سۈت ئىسمى	ئاقسىل (گرام)	ياغ (گرام)	قەنت (گرام)	قۇۋۋىتى (كىلو كالورىيە)	كالتسىي	فوسفور	تۆمۈر	ۋىتامىن A (بىرلىك)	ۋىتامىن B_1 (مىلىگرام)	ۋىتامىن B_2 (مىلىگرام)	ۋىتامىن PP (مىلىگرام)	ۋىتامىن C (مىلىگرام)
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 ماددىلىرىنىڭ تەركىبى ئەڭ مۇۋاپىق نىسبەتتە تەقسىم قىلىنغان. ئانا سۈتى تەركىبىدىكى ئاقسىلنىڭ ئۈچتىن ئىككى قىسمىنى ئاسان ھەزىم بولىدىغان سۈت ئاقسىلى تەشكىل قىلىدۇ. ۋەھالەنكى، كالا سۈتىدە بۇ خىل تەركىب پەقەت بەشتىن بىر قىسمىنى تەشكىل قىلىدۇ. ئانا

سۈتى تەركىبىدىكى ياغمۇ ئوڭاي ھەزىم بولىدىغان، ئوڭاي سۈمۈرۈلىدىغان ياغ شارچىلىرىغا ئىگە بولغان ياغ بولۇپ، باشقا مىنېرال ماددىلارنىڭمۇ تەركىبى مول ۋە سۈپىتى ياخشى.

ئانا سۈتىنىڭ يەنە بىرخىل ئارتۇقچىلىقى شۇكى، ئۇنىڭدا ھەر خىل باكتېرىيىلەر مەۋجۇت ئەمەس، ئەكسىچە، ھەرخىل كېسەللىكلەردىن مۇداپىئە كۆرگۈچى 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.

بىرۋاق تۇغۇلغان بىر - ئىككى ھەپتە ئىچىدە ئانا سۈتىدىن سۇيۇقراق ياغمۇ ئاز بولۇپ ئاسان ھەزىم بولىدىغان، بوۋاقلارنىڭ ئېھتىياجىغا ماسلاشقان بولىدۇ. بوۋاقنىڭ چوڭىيىشىغا 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.

بوۋاقلار تۆت - بەش ئايلىق بولغۇچە سوتكىسىغا ئالتە - يەتتە قېتىم، بۇنىڭدا كېچىسى بىرقېتىم ئېمىتىسە

بولىدۇ. تۆت - بەش ئايلىقتىن كېيىن بىر سوتكىدا بەش قېتىم ئىمىتىسە بولىدۇ. ھەر قېتىمدا 15 - 20 مىنۇت ئەتراپىدا ئىمىتىلسە مۇۋاپىق بولىدۇ. بالا يىغلىدى دەپلا ئىمىتىۋېرىشنىڭ ھاجىتى يوق. لېكىن، ھەر ئىككى قېتىملىق ئىمىتىش ئارىلىقىدا بىر قېتىم سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ئىمىتىپ تۇرۇش كېرەك.

بوۋاق تەخمىنەن ئون ئايلىق بولغاندا، ئانىنىڭ سۈتى تەدرىجىي ئازىيىدۇ. بۇ چاغدا ئەمچەكتىن ئايرىسىمۇ بولىدۇ. بەزى سۈتى كېمەيمىگەن ئاياللار مۇۋاپىق ھالدا ئۇزۇنراق ئىمىتسىمۇ بولىدۇ.

بوۋاقلار بەش - ئالتە ئايلىق بولغاندىن تارتىپ بالىنى يەنە قوشۇمچە ئوزۇقلاندۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. بۇنداق چاغدا كۆپىنچە سۈت پاراشوكى، كالا سۈتى، بۇلماق، شويلا قاتارلىقلارنى بەرسە بولىدۇ. كالا سۈتى بەرگەندە، سۈتنى قايناتقاندىن كېيىن 100 گرام سۈتكە يەتتە - سەككىز گرامچە شېكەر قوشۇش كېرەك. ئىككى قېتىملىق كالا سۈتى ئىمىتىش ئارىلىقىدا بىر قېتىم قايناق سۇ ئىمىتىش كېرەك. سۈت پاراشوكى ئىمىتكەندە بىر قوشۇق سۈت پاراشوكىغا تۆت قوشۇق قايناق سۇ قوشۇش لازىم. ئادەتتە ياغلىق سۈت پاراشوكىنى ئىشلەتسە بولىدۇ.

بالىلارغا قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى بېرىشنى بالدۇرراق باشلاشقىمۇ بولىدۇ. بۇنداق بولغاندا، بالىلارنىڭ تېنىدىكى كەم ئوزۇقلۇقلارنى تېزرەك تولۇقلاش، بالىنىڭ چايناش ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرۈش ۋە سۈتتىن ئايرىشنى تېزلەشتۈرۈشكە پايدىسى چوڭ بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بوۋاقلارغا قوشۇمچە ئوزۇقلۇق بېرىشتە:

بىر ئايلىق بولغاندا بېلىق يېغى، ئىككى ئايلىق بولغاندا كۆكتات شورپىلىرى، ئاپېلسىن سۈيى، ئۈچ ئايلىق بولغاندا بۆلماق، گۆرۈچ ئۇمىچى، تۆت ئايلىق بولغاندا سۈت، سۈت پاراشوكى، دۇملەپ پىشۇرغان تۇخۇم، بەش ئايلىقتا دۇملىگەن بېلىق گۆشى، سەككىز ئايلىق بولغاندا ھورنان (جىڭموما)، ياڭيۇ، يۇمشاق مېۋىلەر، ئون ئايلىقتا ئوماچ، سۇيۇقئاش، قىيما قىلىنغان گۆش قاتارلىقلارنى بېرىشكە بولىدۇ. لېكىن قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى بېرىشتە ئالدىرىماي، ئاۋۋال سۇيۇق، كېيىن يېرىم سۇيۇق يېمەكلىكلەرنى ئاز - ئازدىن كۆپەيتىپ بېرىش، بوۋاق يېگىلى ئۇنىمىسا زورلىماسلىق، بىرنەچچە كۈننى ئۆتكۈزۈۋېتىپ يەنە يېدۈرۈش كېرەك. بۇنداق قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى بەرگەندە بىر قېتىمدا پەقەت بىرنىلا بېرىش، بىرگە كۆنگەندىن كېيىن ئاندىن ئىككىنچىنى بېرىش كېرەك. بولمىسا بالىنىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ماسلىشالمايدۇ. بۇنداق قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى بوۋاقنى ئېمىتىشتىن بۇرۇن بەرگەندە ئوڭايراق قوبۇل قىلالايدۇ. بالا كېسەل بولۇپ قالغاندا، ۋاقتىنچە توختىتىپ تۇرسىمۇ بولىدۇ.

بوۋاقنى بىر ياش ۋە بىر يېرىم ياش ئەتراپىدىمۇ ئەمچەكتىن ئايرىمىسا ۋە ھېچقانداق قوشۇمچە يېمەكلىك يېدۈرمىسە بالىنىڭ ئىشتىھاسى 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 بېرىش كېرەك. بۇنداق يېمەكلىكلەرنى يېيدۇرگەندىن كېيىن بالىلارغا مۇۋاپىق كېلىدىغان ئانار شەربىتى، قىزىل گۈلقەنت، قان كۆپەيتىش قىيامى قاتارلىقلارنى ئىككى تاماق ئارىلىقىدا بىر قېتىمدىن ئىچۈرۈپ ۋە يېيدۇرۇپ تۇرسا ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ.

بوۋاقلار بىر يېرىم-ئىككى ياشلارغا كىرگەندىن كېيىن كۈنىگە ئۈچ ۋاخ تاماق يېسە بولىدۇ. بەزىدە ئىككى ۋاخ تاماق ئارىلىقىدا ئانچە - مۇنچە پارچە - پۇرات 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 تاممىقى تۇزلۇق بولۇپ قالسىمۇ، بۆرەك ئىقتىدارىغا تەسىر يەتكۈزۈپ، كېيىنچە قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا، بۇ تەرەپلەرگىمۇ دىققەت قىلىشقا ئەرزىيدۇ.

بەزى ئانىلار بالىلىرىغا ناننى چايناپ يېيدۈرىدۇ. بۇنداق قىلغاندا ئانىنىڭ ئاغزىدىكى ھەرخىل مىكروبلار چاينالغان نان بىلەن كىرىپ، بالىنىڭ تېنىدە كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل ئادەتنى ئۈزۈل - كېسىل ئۆزگەرتىش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

4) ئۆسمۈرلەر ۋە ياشلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى

مەيلى ئوغۇل بولسۇن، مەيلى قىز بولسۇن، ياش - ئۆسمۈرلەرنىڭ تېنىنىڭ ئۆسۈشى تېز بولغانلىقتىن، پسىخىكىلىق 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 ئوزۇقلۇققا نىسبەتەن بەزى ئالاھىدە تەلەپلىرى بولىدۇ. بۇنى مۇنداق تەرەپلەرگە يىغىنچاقلاشقا بولىدۇ:

(1) ئۆسمۈرلەر ۋە ياشلارنىڭ ئىسسىقلىق قۇۋۋىتىگە بولغان تەلىپى كۈچلۈك بولىدۇ. ئۆسمۈرلەر ۋە ياشلار ئىنتايىن ئاكتىپ، ھەرىكەتچان كېلىدۇ، شۇڭا، ئۇلارنىڭ ئېھتىياجلىق بولغان ئوزۇقلۇق مىقدارىمۇ كۆپرەك بولىدۇ. ئەگەر ئۇلارنىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان تەلىپى قاندۇرۇلمىسا، 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 يېتىشى مۇمكىن. بۇنىڭ ئىچىدە ئاساسلىق يېمەكلىكلەرنىڭ تەمىنلەيدىغان ئىسسىقلىق قۇۋۋىتى 800 كىلو كالورىيە ئەتراپىدا بولسا كۇپايە

قىلىدۇ. مەسىلەن، يېرىم جىڭ سۈت، 50 گىرام پۇرچاق مەھسۇلاتلىرىدا ئىشلەنگەن يېمەكلىك، 100 گىرام گۆش مەھسۇلاتلىرى، شارائىت يار بەرگەندە بىرتۇخۇم قوشۇلسا؛ ئۇنىڭدىن تاشقىرى، 500 گىرام 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 گىرامدىن كەملەپ كەتمەسلىكىگە تولۇق 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 ئۈچ ۋاخ تاماقتا مۇۋاپىقلاشتۇرۇپ تەڭشەپ بېرىش كېرەك؛

(3) ۋىتامىنلار بىلەن تەمىنلىنىشكە كاپالەتلىك قىلىش كېرەك. ئامېرىكىدا بالىلار پسىخولوگىيىسى بىلەن شۇغۇللىنىدىغان ئالىملار نۇرغۇن ئىلمىي تەجرىبىلەر ئارقىلىق، ئاسان ئۇرۇشۇش، جىددىيلىشىش، ئاسان ئاچچىقلىنىش قاتارلىق پسىخولوگىيىلىك ئالامەتلەر گەرچە

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

بالىلاردىكى ئومۇمىي خۇسۇسىيەت بولسىمۇ، لېكىن بۇلار ئاساسەن بالىلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىغان. بولۇپمۇ مەكتەپتە ئوقۇۋاتقان بالىلارنىڭ كۆپىنچىسى ئەتىگەندە ئويقۇسىنى ئاچالماي، مەكتەپكە بېرىشتىن سەللا بۇرۇن ئورنىدىن تۇرۇپ تۈزۈككرەك بىرنەرسە يېمەيلا، ئانچە - مۇنچە يېگۈدەك بىرنەرسە ئېلىۋېلىپ مەكتەپكە ماڭىدۇ. خاتىرجەم ئولتۇرۇپ تاماق يېمەيدۇ. چۈشلۈك تاماقنىمۇ ئۆتكۈزۈۋېتىدۇ. مەك-تەپتىن قايتىپ كېلىپ كەچلىك تاماقنىمۇ تۈزۈككرەك يېمەيدۇ. بۇنداق قالايمىقان ئوزۇقلىنىش ئۇزاق مۇددەت داۋاملىشىۋەرسە، بارا - بارا بالىلاردا ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن C، ۋىتامىن A نىڭ 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 كۆپرەك سەي-كۆكتاتلار بىلەن كىرىدىغان بولغاچقا، ئۆسمۈرلەرنىڭ كۈنىگە بىر جىڭدىن كەم بولماسلىق شەرتى ئاستىدا كۆكتات ئىستېمال قىلىشىغا كېپىللىك قىلىنغاندىلا يۇقىرىقى مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ؛

(4) مىنېرال ماددىلار مول بولغان، بولۇپمۇ تۆمۈر ۋە كالتسىي مىقدارى كۆپ بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن، ئۆرۈك 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، بالىلارنى ئوزۇقلۇق تەركى-بى يۇقىرى بولغان ئوزۇقلۇقلاردىن كۆرە، كۆپ تەرەپلىمە ئوزۇقلاندۇرغاننىڭ پايدىسى كۆپ ئىكەنلىكىنى ۋە خېلى ئەۋزەللىكىگە ئىگە ئىكەنلىكىنى مۇقىملاشتۇرغان. بولۇپمۇ بالىلارنىڭ ئەتىگەنلىك تاماقىدا ئۇن، گۈرۈچ، پۇرچاق، قوناق تىپىدىكى يېمەكلىكلەرنى بىللە يېگەندىن تاشقىرى، يەنە مەلۇم مىقداردا تەركىبىدە خلوروپىل ماددىسى كۆپ بولغان سەيلەرنى قوشۇپ يېگەننىڭ پايدىسى كۆپ ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىشقان. لېكىن، بەزى ئاتا - ئانىلار بالىلىرىنى ياخشى ئوزۇقلاندۇرىمەن دەپ، ھەدېسىلا تۇخۇم، قەنت - 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 بالىلارغا ئوزۇقلۇق تولۇقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولمايدۇ، شۇڭا، ئاتا - ئانىلار بالىلىرىنى كۆپ تەرەپلىمە ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم (بالىلارنىڭ بىر كۈنلۈك تاماقىدا ئۇن، گۈرۈچ، سۈت، تۇخۇم، شېكەر، سەي - كۆك-

تات، مېۋە - چېۋىلەرنىڭ ھەممىسى باراۋەر مىقداردا قوشۇلغان بولسۇن). شۇنىڭدىلا باللار ۋە ئۆسمۈرلەرنىڭ پۈتۈن ئورگانىزمىنىڭ نورمال ۋە ياخشى تەرەققىي قىلىشىنى قولغا كەلتۈرگىلى، باللارنى ئەقىل - پاراسەتلىك قىلىپ چوڭ قىلغىلى بولىدۇ.

ياشلىق دەۋر ئۆسۈش تېز بولىدىغان دەۋر بولغاچقا، ئورگانىزم بىرقەدەر كۆپرەك ئوزۇقلۇق ماددىلارغا مۇھتاج بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە شۇغۇللىنىدىغان ئەقلىي ۋە جىسمانىي ئەمگەك ئېغىرراق بولغاچقا، سەرپ قىلىنىدىغان ئىسسىقلىق مىقدارىمۇ كۆپرەك بولىدۇ.

بەزى ياشلار ئوكايلا قان ئازلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ. قان ئازلىق كېسىلى بولۇپ قالغانلارنىڭ چىرايى سېرىق، تاتىراڭغۇ، ئۆزى ئورۇق، ماغدۇرسىز بولغانلىقتىن، ئىش قىلسىلا ئوكايلا ھارىدۇ. ئىچىدىن ئۇم چىقىپ بەدىنى كۆچسىزلىنىدۇ. بۇ خىل ھالەت يالغۇ ئۆگىنىش ۋە خىزمەتكە تەسىر يەتكۈزۈپلا قالماستىن، يەنە بەزى قوشۇمچە كېسەللەرنىمۇ كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا، قان ئازلىق كېسىلى سېزىلگەن ھامان دەرھال ئۇنىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلاپ داۋالاتقاندىن تاشقىرى، كۈندىلىك ئوزۇقلۇقنىڭ ئەقىلغە مۇۋاپىق ئىلمىي يوسۇندا بولۇشىغىمۇ دىققەت قىلىش كېرەك. شۇڭا، دادۇر، پۇرچاق، گۆش، بېلىق، سۈت، تۇخۇم، سەي - كۆكتاتلار ۋە ھايۋانات جىگەرلىرىنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىش، شۇنىڭ بىلەن بىللە تاماق تاللاش، كۆكتات تاللاش قاتارلىق ناتوغرا ئۇسۇللارنى پەيدىنپەي تۈگىتىش لازىم. شۇنىڭدىلا كېسەل-

لىكنى ساقايتىپ، بەدەن قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

5) ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلىنىشى

ئادەمنىڭ ئوتتۇرا ياشلىق مەزگىلى خىزمەت ۋە ئائىلە ئىشلىرىنىڭ يۈكى ئېغىر بولىدىغان مەزگىل، شۇڭا، ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەر ئوزۇقلىنىشقا ئالاھىدە ئېتىبار بېرىشى كېرەك. ئادەم ئوتتۇرا ياشلىق مەزگىلدە ئوزۇقلىنىشقا دىققەت قىلمىسا، ئۇنىڭدىن كېيىن ئوڭايلا قەنت سىيىش كېسىلىگە دۇچار بولۇپ قالىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، يەنە ئوڭايلا يۇقىرى قان بېسىم، تاجىسىمان تومۇر قېتىش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسىلى، ئوچەي راكى، بىۋاسىتە 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 بىرمۇنچە كىشىنى ئىككى گۇرۇپپىغا ئايرىپ، 1 - گۇرۇپپىغا ھەر كۈنى ئەتىگەن سائەت يەتتىدە؛ 2 - گۇرۇپپىغا ھەر كۈنى كەچ سائەت بەشتە ئوخشاش مىقداردا يېمەكلىك يېدۈرگەندە 1 - گۇرۇپپىدىكىلەر ئورۇقلاپ، 2 - گۇرۇپپىدىكىلەر سەمرىشكە باشلىغان. مانا بۇ سەمرىشنىڭ تاماقنىڭ مىقدارىغىلا ئەمەس، ۋاقتىغىمۇ مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنىڭ دەلىلىدۇر. چۈنكى، كەچتە

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ھەرىكەت ئاز بولغاچقا، تاماقنىڭ سۈمۈرۈلۈشىمۇ ئاستا، قۇۋۋەتنىڭ سەرپىياتىمۇ تۆۋەن بولىدۇ، شۇڭا ئادەمنى ئوڭايلا سەمرىتىپ قويىدۇ.

ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەر ئادەتتە تاللىرى كۆپرەك بولغان ئۆسۈملۈك يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشى كېرەك. چۈنكى، تاللىق يېمەكلىكلەر ئاشقازان ۋە ئۈچەينىڭ پائالىيىتىنى ياخشىلاش، ئۈچەيدە خولېسترولدىن ئاجرىلىپ چىققان ئۆت ياخشىلاش، ئۈچەيدە خولېسترولدىن ئاجرىلىپ چىققان ئۆت كىسلاتاسى بىلەن بىرلىشىپ، قان تەركىبىدىكى خولېسترول مىقدارىنى ئازايتىش رولىنى ئوينايدۇ. بۇ ئارقىلىق قان تومۇر قېتىش، تاجسىمان قان تومۇر قېتىش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسىلى، گېمورروي قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ئىلگىرى نۇرغۇن كىشىلەر پەقەت گۆش، تۇخۇم ۋە ياغلىق تاماقلار ئەڭ 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 بېسىمىنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان ماددىلارنىڭ مىقدارىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، تۇزنىڭ كۆپ ئىستېمال قىلىنىشى يۈرەك، بۆرەك، كانايچە ياللۇغى قاتارلىق كېسەللەرنىڭ پەيدا بولۇشىدىمۇ مەلۇم رول ئوينايدۇ، 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 ئاناتومىيىلىك ئۆزگىرىشلەرمۇ يۈز بېرىپ قالىدۇ. مەسىلەن، چىش چۈشۈش، ئۇستىخانلار يېرىكلەش، بۇلجۇڭ گۆشلەر يىرىكلەش قاتارلىق ئالامەتلەرمۇ كۆپ كۆرۈلىدۇ، شۇڭلاشقا، ياشانغان كىشىلەرنىڭ يېمەكلىكى قۇۋۋەتلىك، سىڭىشلىك، يۇمشاق، شۇنداقلا ئوزۇقلۇق ماددىلارغا باي بولۇشى كېرەك. تالالىق يېمەكلىكلەر ياشانغان كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلۇقىدا ئىنتايىن مۇھىم ئورۇن تۇتىدۇ. چۈنكى، سېللۇلوزىلار ئۈچەيلەرنىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، يېمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم قىلىنىشى ۋە سۈمۈرۈلۈشىنى تېزلىتىپ، راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنىڭ ئۈچەيدە يىغىلىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ياشانيغان كىشىلەرنىڭ يېمەكلىكى ۋىتامىن B₁، C، D، E قاتارلىق ۋىتامىنلارغا باي بولۇشى

كېرەك. ياشانغان كىشىلەر تاماق تاللىماي، ھەر خىل سەي ـ كۆكتات، سۈت، تۇخۇم، ئاشلىق ۋە مېۋە ـ چېۋىلەرنىڭ ھەممىسىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسىلا، ئادەتتە ۋىتامىن يېتىشمەسلىك ئالامەتلىرى يۈز بەرمەيدۇ. بۇنىڭ بىلەن چىشنىڭ ھاياتىي كۈچى، بۇل-جۇڭ گۆشلەرنىڭ نورماللىقى، ئىشتىھانىڭ نورماللىقى قاتارلىق تەرەپلەر كاپالەتكە ئىگە بولغاندىن تاشقىرى، قان تومۇرلار قېتىشىشىش، قان بېسىمى ۋە قىزىلىق، يۈرەك كېسەلى قاتارلىقلارنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

ياشانغان كىشىلەر يەنە تەركىبىدە كالتسىي مىقدارى كۆپرەك بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېسە، سۆڭەكلىرى يېرىك-لەش، سۆڭەك يۇمشاپ كېتىش، بوشاپ كېتىش، ئۇۋىشاي سۇنۇش قاتارلىق ئىشلارنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. ۋىتامىن D نى ئىستېمال قىلىش بىلەن بىللە ئاپتاپقا قاقلىنىپ تۇرسىمۇ چوڭ پايدىسى بار، شۇڭا، سۈتنى كۆپرەك ئىچىش كېرەك.

تۆمۈر ماددىسىغا باي بولغان يېمەكلىكلەر ياشانغان-لاردىكى قان ئازلىق كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىمۇ رولى بار.

ناترىي ماددىسى كۆپ بولغان ماددىلار ياكى ناترىي خلورنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ئېھتىيات قىلىشى كېرەك. تەركىبىدە تۇزغىدىغا كۆپ بولغان يېمەكلىكلەرنىمۇ ئازراق ئىستېمال قىلغان مۇۋاپىق. شۇنىڭدىلا سالامەتلىككە ئۈندان كاپالەتلىك قىلىپ، ئاخىرقى ئۆمرىنى بەختلىك ئۆتكۈزەلەيدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

7) كېچىلىك سمېنىدىن كېيىنكى ئوزۇقلىنىش

ئىشچىلار ۋە دوختۇر، سېستىرالار كېچىلىك سمېنىدا 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 ياكى دەم ئېلىۋاتقانغا قارىغاندا، بىر - ئىككى ھەسسە ئارتۇق قۇۋۋەت سەرپ قىلىدۇ. كېچىلىك سمېنىدىمۇ ئوخشاشلا نۇرغۇن قۇۋۋەت سەرپ بولىدۇ. سەرپ بولغان قۇۋۋەتنى ئوزۇقلۇق ئارقىلىق تولۇقلاشقا توغرا كېلىدۇ. ئۇنداق قىلمىغاندا سالامەتلىككە تەسىر يېتىدۇ. كېچىلىك سمېنىدىن كېيىن تاماق يېمەيدىغانلار بارا - بارا قۇۋۋەتتىن كېتىپ قالىدۇ، شۇڭا، كېچىلىك سمېنىدىن 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 سمېنىدىن كېيىن يېيىلىدىغان تاماق-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

لار سۈيۈق ـ سەلەك، قۇۋۋەتلىك، ئاسان ھەزىم بولىدىغان بولسا ياخشى بولىدۇ. تاماقتىن كېيىن يېرىم سائەت ئارام ئېلىپ ئاندىن ئۇخلاش كېرەك؛

(3) كېچىلىك سىمېنىدىن كېيىن كۆپ خىل ۋىتامىنلار مول بولۇشى، بولۇپمۇ ۋىتامىن B، C لار مولراق بولۇشى كېرەك. شۇنىڭ ئۈچۈن، يېڭى كۆكتات، يېڭى مېۋە ـ چېۋە، تۇخۇم، سۈت قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى بولسا ياكى باشقا ئوزۇقلۇق دەرىجىسى مول يېمەكلىكلەر بولسا ناھايىتى ياخشى بولىدۇ؛

(4) پەيدىنپەي كېچىلىك سىمېنىدىن كېيىنكى تاماقنى بەلگىلىك ۋاقىت ئىچىدە تۇراقلاشتۇرۇپ قانۇنىيەتكە ئايلاندۇرۇش 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 قاراڭغۇراق شارائىتتا كۆرۈلىدىغان بولغاچقا، بۇنداق چاغدىكى كۆرۈش كۆزنىڭ تورسىمان پەردىسىدىكى سىلىندىرسىمان ھۆجەيرىگە تايىنىدۇ. سىلىندىرسىمان ھۆجەيرىدىكى كۆرۈش سۆسۈن ماددىسى ۋىتامىن A دىن تەركىب تاپقان بولۇپ، داۋاملىق قاراڭغۇدا تېلېۋىزور كۆرگەندە ۋىتامىن A نىڭ سەرپىياتى كۆپ بولىدۇ.

ۋاقىت ئۇزارغانسېرى ئامازشام قارىغۇسى، كـۆز قۇرغاقلىـ
شىش، كۆز مۈڭگۈز پەردىسى يۇمشاش كېسەللىـرىنى كەلـ
تۈرۈپ چىقىرىدۇ. بولۇپمۇ باللار ۋە ئۆسمۈرلەرگە بولغان
تەسىرى كۆپ بولىدۇ. چۈنكى، ئۇلارنى كۆز مۈڭگـۈز پەرـ
دىسى نىسبەتەن نېپىز، كۆز مۇسكۇللىرى ئاجىز بولـغاچقا،
ئاسانلا مۈڭگۈز پەردە ياللۇغى ۋە يېقىننى كۆرەلمەسلىك كېسىلى
قاتارلىق كۆز كېسەللىرىگە گىرىپتار قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن،
داۋاملىق تېلېۋىزور كۆرگۈچىلەر تېلېۋىزور كۆرۈشنىڭ توغرا
ئۇسۇلىنى ئىگىلەشتىن تاشقىرى، يەنە تەركىبىدە ۋىتـامىن
A كۆپرەك بولغان يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن، سۈت، تۇخۇم،
سۈت كەمپۈت، تۇخۇم بولكىسى، بېلىق يېغى، توخۇ جىگىرى
قاتارلىقلارنى يەپ، كۆرۈش سۈسۈن ماددىسىنى تولۇقـلىشى
لازىم. ئەگەر دەرھاللا ئۇ نەرسىلەر تېپىلمىسا، سەۋزە، بەـ
سەي، چىلان، ئۈندۈرمە قاتارلىق نەرسىلەرنى كـۆپرەك يېـ
سىمۇ بولىدۇ. چۈنكى، بۇ كۆكتاتلار تەركىبىدىكى كاروتىن
بەدەندە ۋىتامىن Aغا ئۆزگىرىدۇ. ئەگەر تېلېۋىزور كۆرگەندىكى
تۈپەيلىدىن، كۆز كېسەلىگە دۇچار بولغانلار بولسا، بىر مەزـ
گىل تېلېۋىزور كۆرۈشـىنى تـوختىتىپ، ھەر خىل ئۇسۇلـلار
ئارقىلىق كۆزگە ئىسسىقلىق ئۆتكۈزۈش كېرەك.

و) ئوزۇقلىنىشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

كۈندىلىك تۇرمۇشتا نۇرغۇن ناتوغـرا ئوزۇقـلىنىش
ئادەتلىرى ئۇچراپ تۇرىدۇ. ھەر خىل ناتوغرا ئوزۇقلىنىش
ئادەتلىرىنى ئۆزگەرتىش بىلەن بىللە تۆۋەندىكى ئون خىل

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئىشقا دىققەت قىلىنغاندا، 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 توغرا قىلىنغان ھۆكۈم. داۋاملىق كۆپ تاماق يېيىش ئۆمۈرنى قىسقارتىدۇ. بۇنىڭ داۋلىسى مۇنداق:

داۋاملىق كۆپ تاماق يەيدىغان كىشىلەرنىڭ بەدىنى ئېغىر بولىدۇ. ئۆزى لەۋقۇلىشىپ كېتىدۇ، كۆپ ئۇخلايدۇ، چوڭ ـ كىچىك تەرەتى 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 ئۈچەيىنىڭ يۈكى ئېغىرلاپ كېتىپ، ھەزىم قىلىش سۇيۇقلۇقىنى ئاجرىتىپ چىقىشنىڭ ئېھتىياجىنى قامدىيالمايدۇ ـ دە، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ھەر قېتىملىق تاماقنى ھەددىدىن زىيادە كۆپ يېگەندە، ئاشقازان ۋە ئۈچەيگە ھەددىدىن زىيادە كۆپ قان يىغىلىۋېلىپ، يۈرەك، مېڭە قاتارلىق مۇھىم ئەزالارغا قان يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ھارغىنلىق پەيدا قىلىدۇ. خىزمەت ئۈنۈمدارلىقىنى تۆۋەنلىتىدۇ. تاجىسمان ئارتېرىيە قېتىش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسىلى بار كىشىلەردە ئاسانلا يۈرەك سانجىقىنى قوزغاپ قويىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت تويغۇچە تاماق يەپ تۇرغاندا، تاماقنىڭ مىقدارى بەدەننىڭ ئېھتىياجىدىن ئارتىپ كېتىدۇ ـ دە، بۇنىڭ نە-

تىجىسىدە بەدەندە كۆپ مىقداردىكى ياغ زاپاس ساقلىنىپ قالغاندىن تاشقىرى، بەدەندىكى قەنت بىلەن ئاقسىلمۇ ياغقا ئۆزگىرىپ كېتىپ، بەدەندىكى ياغ مىقدارىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. ساقلىنىپ قالغان ياغنىڭ كۆپ قىسمى ئىككى پۇت، جىگەر، قورساق دىۋارى، شۇنداقلا چاۋىغا تارقالغانلىقتىن، كۆپىنچە قان بېسىم ئۆرلەپ كېتىش، قورساق يوغىناپ كېتىش، قورساق دىۋارى مۇسكۇلى بوشىشىپ كېتىش كېلىپ چىقىدۇ - دە، ئادەم يول مېڭىشتا قىيىنلىشىپلا 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 مۇناـ زىرە تەلەپ قىلمايدىغان ھەقىقەت؛

(2) تاماقنى تېز يېمەسلىك كېرەك. تاماقنى تېز يەپ ئادەتلەنگەندە، يېگەن تاماق ماددىلىرى ئاشقازان سۇيۇقلۇقى بىلەن تەكشى ئارىلىشالمايدۇ. بۇنىڭ بىلەن ھەزىم قىلىشقا تەسىر يېتىدۇ، شۇڭا، تاماقنى كۆپرەك چايناپ، ئالدىرىماي راق يۇتۇپ، پات - پات سۇ ياكى چاي ئىچكەش يېيىش كېرەك؛

(3) تاماق يېگەندە باشقا ھەرىكەتلەر بىلەن شۇغۇللانماسلىق. تاماق يېۋېتىپ گېزىت - ژۇرنال، كىتاب ئوقۇماسلىق ياكى يۇقىرى ئاۋازدا گەپ قىلىپ كۈلمەسلىك كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا، ھەزىم قىلىش ئورگانلىرى

www.uyghurkitap.com

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، ئاشقازاننىڭ شىلىلىق پەردىلىرى قاتارلىق ئەزالار كۆيۈپ يارىلىنىدۇ ۋە ۋوسپالىنىيە كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشى بىلەن بۇنداق كېسەللىكلەر قىزىلئۆڭگەچ راكى ياكى ئاشقازان راكىغا ئۆزگىرىدۇ؛

(6) بىر خىل نەرسىنىلا يېۋەرمەسلىك لازىم. چۈنكى، كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجى ھەر تەرەپلىمە بولىدۇ. ئوزۇن مۇددەت بىر خىل نەرسىلەرنى يېۋەرگەندە ئوخشاشمىغان دەرىجىدىكى ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ؛

(7) تاماقتىن بۇرۇن سۇيۇقلۇقنى كۆپ ئىچمەسلىك كېرەك. بۇنداق قىلغاندا ئۆچەينىڭ يۈكى 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 قۇۋۋەت زاپىسىدىن ئارتىپ كېتىدۇ - دە، باش قايىدىغان، يۈرەك سالىدىغان، ئەستە قالدۇرۇش كۈچى

ئاجىزلايدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ؛

(9) بىر نەچچە خىل تاماق ئارىلاش يېيىلگەندە ياكى زىيا- پەتلەردە تاماق يېگەندە شۇنىڭغا ئەمەل قىلىش تىرىشمۇ زۆرۈركى، سۇيۇق - سەلەك تاماقنى ياكى ئاسان ھەزىم بولىدىغان 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 ئۈماچلىنىپ كېتىدۇ. ئەمما، ئالدىن يېيىلگەن تەستە سىڭىدىغان تاماقلار تېخى ئۈماچلىنىپ بولالمىغاچقا، ئۈستىدىكىسى ئېچىپ كەتكەن، ئاستىدىكىسى تېخى ئارىلاشمىغان بىر خىل ھالەت شەكىللىنىپ، ئادەمنىڭ كۆڭلىنى يامان قىلىدۇ. سېسىق كېكىرتىدۇ. روھىي ھالەتنىمۇ بۇزىدۇ، شۇڭا، تەستە سىڭىدىغان تاماقلار كېيىنرەك يېيىلىشى كېرەك. بولۇپمۇ پىلۇدىن كېيىن قوغۇن - تاۋۇز يەيدىغان ئادەت قەتئىي ئۆزگەرتىلىشى كېرەك؛

(10) تاماق يېۋاتقاندا بالىلارغا كايىماسلىق كېرەك. تاماق يېۋاتقاندا توغرا بولمىغان كەيپىياتنىڭ غىدىقلىشى ھەزىم قىلىش بېزىنىڭ نورمال سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىشىنى چەكلەيدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش ۋە سۈمۈرۈش ئىقتىدارى توسالغۇغا ئۇچرايدۇ. يۇقىرىدىكى ئىشلارغا ئوبدان ئەمەل قىلىدىغان بولساق، ساغلاملىقىمىزغا ئوبدان كاپالەتلىك قىلالايمىز.

www.uyghurkitap.com

§3. كېسەللىك ۋە ئوزۇقلىنىش

مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش ئىنتايىن مۇھىم. مۇۋاپىق ئوزۇقلانماسلىقتىن 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 ئەمەس، بەلكى داۋالاشتىمۇ مۇھىم رولى بار. كېسەلنى داۋالاشتا پەرھىز بۇيرۇش، مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىشنى ئورۇنلاشتۇرۇش ۋە شىپالىق تاماق بىلەن داۋالاشمۇ بىرخىل داۋالاش ئۇسۇلى ياكى بىرخىل مۇھىم تەدبىر ھېسابلىنىدۇ. مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش — بەدەن سەرپىياتىنى تولۇقلاشتا، بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىدە ۋە بەدەننىڭ فىزىئولوگىيىلىك ئالاھىدە ئېھتىياجىنى 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، يېڭى كۆكتاتلار، مېۋە - چېۋە، قوغۇن - تاۋۇز ۋە ئۇلدۇرمە سەيلەر، شۇنداقلا خەيدەي قاتارلىقلارنى كۆپ يېسە بولىدۇ. چۈنكى، بۇ يېمەكلىكلەرنىڭ قان تومۇر

قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەسىرى بار. ھايۋانات ياغلىرى، تۇخۇم سېرىقى، بەك سېمىز گۆش قاتارلىقلار تەركىبىدە خولېسترول مىقدارى بىرقەدەر يۇقىرى. قوي جىگىرىدىمۇ خولېسترول كۆپ بولىدۇ، شۇڭا، بۇنداق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم. ياغ ئىچىدە كۈنجۈت، زاراڭزا، زىغىر، خاسىڭ، قوناق يېغى قاتارلىقلار خولېسترولنى ئۆرلەتمەيدۇ. بۇنداق ياغلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئورۇق گۆش، تۇخۇم ئېقى قاتارلىقلارنى يېسە بولىدۇ. كەرەپشە قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىشتە خېلى كۆرۈنەرلىك تەسىرگە ئىگە، شۇڭا، داۋاملىق ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئاچچىق - چۈچۈك، چۈچۈمەل تەملىك مېۋىلەر — غورا، گىلاس، ئالۇچا، قېتىق، قىمىز قاتارلىق نەرسىلەرنىمۇ 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

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

يۈرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى ماددا تولۇق سۈمۈرۈلەلەيدۇ. ھەر كۈنى كەچتە بىر - ئىككى دانە سەۋزە يېيىش ياكى سەۋزىنىڭ سىقلىغان سۈيىنى ئىچىشنىڭ پايدىسى چوڭ بولىدۇ.

يۈرەكنىڭ يۈكىنى يەڭگىللىتىش ئۈچۈن، تەركىبىدە ياغ ۋە خولېستېرول كۆپرەك بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلىش لازىم. تۇخۇم سېرىقى، ھايۋانات يېغى، ھايۋانلارنىڭ مېڭىسى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش قاتتىق چەكلىنىدۇ. ياغ ئىستېمال قىلىشتا زاراڭزا، كۈنجۈت، زىغىر يېغى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. قوزغاتقۇچى يېمەكلىكلەرنى، جۈملىدىن قېنىق چاي، مۇچ، ئاچچىقسۇ، ھاراق، قەھۋە، ھەر خىل ئىسپىرتلىق دورا ۋە ئىچىملىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك. ئاق ئاشلىق، گۆش ۋە تاتلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش نىسبىتىنى مۇۋاپىق ئازايتىش، زۆرۈر كەلسە تاماق مىقدارىنىمۇ ئازايتىش كېرەك بەدىنىدە سۇلۇق ئىششىق بار ياكى يوق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، يەيدىغان يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىدىكى تۇز مىقدارىنى قاتتىق كونترول قىلىش، مۇمكىنقەدەر تۇزسىز تاماق يېيىش كېرەك.

3) جىگەر كېسلى بارلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى

جىگەر ئادەم بەدىنىدىكى بارلىق ماددا ئالمىشىشقا قاتنىشىدىغان ئىنتايىن مۇھىم ئەزا بولغانلىقتىن، جىگەر كېسلىگە گىرىپتار بولغانلار ئوزۇقلىنىشنى قاتتىق كونترول

قىلىشى لازىم. ئوزۇقلىنىشقا دىققەت قىلىپ مەلۇم چەك ئىچىدە ئۆزىنى چەكلەپ تۇرمىغاندا، ھەتتا ھاياتىغىمۇ 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 سۈت، تۇخۇم، ھەرتۈرلۈك بېلىق ۋە پۇرچاقتىن ياسالغان يېمەك-لىكلەرنى، شۇنداقلا سۇيۇقئاش، شۆۋگۈرۈچ، سۈت، مېۋە-چېۋە قاتارلىقلارنى كۆپ يېسە بولىدۇ. قەنت - شېكەر، گىلۇكوزا، كەمپۈت، ھەسەل قاتارلىق تەركىبىدە قەنت مول ۋە قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەكلىكلەرنىمۇ يېسە بولۇۋېرىدۇ. لېكىن، ئۆتتە تاش بولغانلار قەنت-شېكەرنى كەم يېيىشى، كېسەللىك مەزگىلىدە قەۋزىيەت بولۇپ قالغان بولسا، سۇنى كۆپرەك ئىچىشى، كۆكتات ۋە مېۋىلەرنى كۆپرەك يېيىشى لازىم. ئىچى سۈرۈپ 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 يېمەكلىكلەرنى، كاللا - پاچاق گۆشى، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى قەتئىي چەكلىشى كېرەك. قايناتىپ پىشۇرغان ۋە قاقلاپ پىشۇرغان نان،

ئاش ئاساسي ئوزۇقلۇق قىلىنسا بولىدۇ. ئۆسۈملۈك ياغلىرىنى ئاز مىقداردا يېسە بولىدۇ.

جىگەر كېسەللى بارلار ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى، مەسىلەن، ئاچچىقسۇ، مۇچ، كاۋاۋىچىن قاتارلىقلارنى، چاي دورىلىرىنى ئىچمەسلىكى، تاماكا چەكمەسلىكى، هاراق ئىچمەسلىكى كېرەك. جىگەر كېسەللى بارلار هاراق ئىچسە، جىگەر خىزمىتىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ ۋە جىگەر پائالىيىتىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ، قورقۇنچلۇق ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4) ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسى ۋە ئۈچەي كېسەللىكى بارلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى

ئاشقازان يېمەكلىكلەرنىڭ هەزىم قىلىنىشىدىكى ئاچقۇچلۇق ئورگان بولغاچقا، ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسى كېسەللىكى هەزىم قىلىنىش - سۈمۈرۈلۈشكە چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭلاشقا، بۇنداق كېسەللى بارلار ئادەتتە ئاز - ئازدىن كۆپ قېتىم ئوزۇقلىنىشى، هەددىدىن ئارتۇق تويۇپ كەتمەسلىكى، مۇمكىنقەدەر ئوزۇقلۇق قىممىتى مول، تالاسى ئاز، چايناش ئوڭاي، ئاسان هەزىم بولىدىغان، ئۆزى يۇمشاق، غىدىقلىشى ئاز بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشى لازىم. سۈيۇقئاش، شوۋىگۈرۈچ، ئۈگرە، چۆچۈرە قاتارلىق تاماقلار ۋە كالا سۈتى بۇنداق كىشىلەرنىڭ مىجەزىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. يارا ئاغرىقى قوزغالغان ياكى ئازراق قان چىققان بولسا، كالا سۈتى ئاساسىي ئوزۇقلۇق

قىلىنسا، ئاشقازان كىسلاتاسىنى نېيتراللاشتۇرۇپ، قان توختىتىشقا پايدىسى بولىدۇ.

بۇنداق كىشىلەر گۆش يېگەندە، ئورۇق گۆشنى ئۇششاق توغراپ بەك پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ. قورۇغان ۋە ياغدا پىشۇرغان يېمەكلىكلەردىن، ئاچچىق، غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەردىن، چالا پىشقان ياكى خام، سوغۇق ياكى قاتتىق، شۇنداقلا بەك قىزىق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىشى كېرەك.

ئاچچىقسۇ، مۇچ، قەنت - گېزەك، قېنىق دەملەنگەن چاي ۋە قەھۋە، ھەر تۈرلۈك ھاراق، تاماكا قاتارلىقلاردىنمۇ پەرھىز قىلىشى كېرەك. سەي - كۆكتاتلارنىڭ سىڭىشى تېز بولغاچقا، ئاچچىق بولمىغان بارلىق سەي - كۆكتاتنى يېسە بولۇۋېرىدۇ.

ئاشقازان سۇيۇقلۇقى يېتىشمەيدىغان، قورساق كۆپۈش، سېسىق كېكىرىش قاتارلىق كېسەللىكى بارلار سۈت - قېتىق ۋە ئاچچىق - چۈچۈك مېۋىلەرنى كۆپرەك يېسىمۇ بولىدۇ.

قەۋزىيەت بولۇپ قالغانلار قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچىشى، يېڭى سەي - كۆكتاتنى كۆپرەك يېيىشى، ھەزىم قىلىشنى كۈچەيتىدىغان، يەل ھەيدەيدىغان يېمەكلىكلەرنىمۇ يەپ بېرىشى كېرەك. سۈت ۋە ھۆل مېۋىلەرنىڭ، جۈملىدىن ئالما - نەشپۈت قاتارلىقلارنىڭ ئۈچەي 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 سۈرۈۋاتقان كىشىلەر بولسا ياغسىز، تالاسى ئاز، ئاقسىل مىقدارى كۆپ، ئىسسىقلىق قۇۋۋىتى يۇقىرى، ۋىتامىنى كۆپ تاماقلارنى يېيىشى كېرەك. ماش، پۇرچاق، تۇخۇم بىلەن قىلىنغان تاماقلارنى يېسە ئالما، چۈچۈك بېھى، قېتىق سۈزمىسى قاتارلىقلارنى يېسە بولىدۇ. كۆپ تەرلەشتىن بەدىنى سۇسىزلانغاندا بولسا، قايناق سۇ ياكى تۇز سېلىنغان قايناق سۇنى كۆپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. خام، سوغۇق، غىدىقلىغۇچى ۋە ئوڭاي يەل پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكلەر ۋە بىر كېچە تۇرۇپ قالغان يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن قاتتىق پەرھىز تۇتۇش كېرەك. سېمىز گۆش، توخۇ، ئۆردەك، غاز گۆشى قاتارلىقلارنىمۇ يېمەسلىكى كېرەك.

5) ئۆت كېسلى بارلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى

ئۆت خالتىسىنىڭ ياللۇغى، ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش ۋە باشقا ئۆت كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلار ئوڭاي ھەزىم بولىدىغان، تالاسى ئاز بولغان يۇمشاق تاماقلارنى يېيىشى كېرەك. سۇدا پىشۇرغان، دۈملەپ پىشۇرغان تاماقلار بۇنداق كىشىلەرنىڭ مىجەزىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. ھەر خىل يازلىق سەي - كۆكتاتلار، جىملىدىن بەسەي، تۇرۇپ، شوخلا قاتارلىقلارنى يېسە بولىدۇ. قوغۇن، تاۋۇز قاتارلىق مېۋىلەرنىمۇ كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى كېرەك. چۈنكى، بۇنداق مېۋە ۋە كۆكتاتلار ئاسان ھەزىم بولىدۇ. ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ راۋانلىششى، ياغنىڭ ھەزىم بولۇشى ۋە سۈمۈرۈلۈشى ئۈچۈن پايدىسى بولىدۇ.

بولداق كىشىلەر ياغدىن، بولۇپمۇ ھايۋانات يېغىدىن قاتتىق پەرھىز قىلىشى كېرەك. سۈيېغىنى 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 مىقدارىنىمۇ مۇۋاپىق ھېسابلاپ كونترول قىلىپ تۇرۇشى كېرەك.

جۈملىدىن، تۇخۇم سېرىقى، ھايۋانلارنىڭ مېڭىسى قاتارلىقلارنى قەتئىي يېمەسلىكى كېرەك.

ھەر خىل غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەر، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەر، ئىسسىقلىق دورا - دەرمان ۋە دورا چايلارنى ئىستېمال قىلماسلىق، ھاراق ۋە باشقا ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەردىن قەتئىي ساقلىنىش بىلەن بىرگە قىزساقنى كۆپتۈرىدىغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

6) بۆرەك كېسەللىرى بارلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى

بۆرەكتە كېسەللىك ئەھۋالى يۈز بەرسە بەدەندىن سىيدۈك بىلەن چىقىدىغان ھەر خىل زەھەرلىك ماددىلار يىغىلىپ قېلىپ، بەدەندە ئىششىق ۋە كىسلاتالىق زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا، بۆرەك كېسەللىگە گىرىپتار بولغۇچىلار ئالدى بىلەن تۇزنى چەكلىشى لازىم.

ئۆتكۈر بۆرەك ياللۇغىغا گىرىپتار بولغانلار ئاقسىل مىقدارى ئاز تاماقلارنى يېيىشى لازىم. تاتلىق ئۇماچ، كالا سۈتى، مۇراببا، ھەسەللەرنى يېسە بولىدۇ. كۆكتات ۋە

مېۋە - چېۋە قاتارلىقلارنى كۆپ يېسە بولىدۇ.

ئاستا خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغىدا گىرىپتار بولغانلارمۇ تۇزى كەم تاماقلارنى يېيىشى لازىم. بۇنداق كىشىلەردە ئۇزۇن مۇددەت ئىچىدە بەدەندىكى ئاقسىل سىيدۈك 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 ئۆپچۆرىسىدە تىزگىنلىسە بولىدۇ. ئىششىق ئېغىر بولۇپ، سىيدۈك ئازىيىپ كىسلاتا بىلەن زەھەرلىنىش ئېھتىمالى بولغاندا، ئاقسىلى ئازراق يېمەكلىكلەرنى يېيىشى، بېلىق شورپىسىنى ئىچمىشى لازىم. ھەر خىل كۆكتات، تەكىيە كاۋا، يازلىق بەسەي، تاۋۇز قاتارلىقلارنى يېسە بولىدۇ. قان بېسىمى يۇقىرى بولسا، كۆممىقوناق ۋە كەرەپشە قاتارلىقلارنى يېسە بولىدۇ. يېمەكلىكلەرنىڭ ۋىتامىن تەركىبى قانچە مول بولسا شۇنچە ياخشى.

7) ئۆپكە سىل كېسلى بارلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى

ئۆپكە سىل كېسەللىكىدە بەدەندە ئۇزۇن مۇددەتلىك قىزىتما بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، بەدەن قۇۋۋىتى كۆپلەپ خوراپ كېتىدۇ، شۇڭا، بۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولغۇچىلار قانچە ياخشى ئوزۇقلانسا، كېسىلىنىڭ ياخشىلىنىشى شۇنچە تېزلىشىدۇ. بەدەن قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن يۇقىرى ئاقسىل، يۇقىرى ياغلىق ۋە قەنت مىقدارى مول

بۇلغان يېمەكلىكلەرنى ئىنچىل رەۋىشتە كۆپ يېيىشى كېرەك، شۇڭا، بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئوزۇقلۇقنى ياخشىلاش ئاساسىي تەدبىر ھېسابلىنىدۇ، شۇڭا ئىمكانىيىتى يار بەرگەنلىكى كېسەل بولغۇچى گۆش، سۈت، تۇخۇم، شېكەر قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېيىشى كېرەك. تەركىبىدە ۋىتامىن A، B، C، D بولغان يېمەكلىكلەرنى، جۈملىدىن ھەر خىل يېڭى كۆكتات، بېلىق گۆشى، ھۆل مېۋە- چېۋىلەرنىمۇ كۆپ يەپ بېرىشى كېرەك. ماش- پۇرچاق تىپىدىكىلەرنىمۇ كۆپ يېسە بولىدۇ. ئاچچىق- چۈچۈك يېمەكلىكلەر، مۇچ، ئاچچىقسۇ، ھاراق، تاماكا ۋە بەك قىزىق تاماقلارنىمۇ يېمەسلىك كېرەك. چۈنكى، بۇلار يۆتەل ۋە قۇسۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، كېسەل ئەھۋالىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. سامساقنى پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، كېسەلنىڭ ساقىيىشىغا مەلۇم پايدىسى بولىدۇ. ئەگەر كېسەل بولغۇچى كۈنىگە ئۈچ ۋاخ 50 گرامدىن 100 گرامغىچە قىزىل گۈلقەنت يەپ بېرەلىسە، كېسەلنىڭ ساقىيىشىنى زور دەرىجىدە تېزلىتىدۇ ۋە بەدەن قۇۋۋىتى تېز ئەسلىگە كېلىدۇ.

8) كاناي ياللۇغى كېسىلى بارلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى

بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولغۇچىلار مۇۋاپىق ھالدا ئىسسىقلىق قۇۋۋىتى يۇقىرىراق، ۋىتامىن مىقدارى مولراق، ئاسان سىڭىدىغان، ئۆزى يۇمشاقراق بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشى لازىم. يېڭى كۆكتاتلارنىمۇ مۇۋاپىق مىقداردا يېسە بولىدۇ. كەپتەر گۆشى، ئىللىتقان تۇخۇم، تۇخۇم شورپىسى، قوي گۆشى شورپىسى قاتارلىقلار بۇنداقلارنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com

مىجەزىگە خىل كېلىدۇ. لېكىن، قان بېسىمى يۇقىرى بولغانلار تۇخۇم يېمەسلىكى كېرەك. ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەر — مۇچ، تاماكا، ھاراق ۋە باشقا غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى، ئۈپكىنى پۈۋلەيدىغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.

٩) تولغاق كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى

تولغاقنىڭ يېڭى باشلانغان ئۆتكۈر باسقۇچىدا شوۋىگۈرۈچ ئىچىش كېرەك. گۆش، سۈت، تۇخۇم ۋە ياغلىق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالى بىر ئاز ياخشىلانغاندا، جىگەر، ئالما، گىردە نان ۋە ئاقنان قاتارلىق ياغسىز ئوزۇقلارنى يېيىشكە بولىدۇ. سۇيۇقئاش ۋە ياغسىز گۈرۈچ تاماقلىرىنى يېسە بولىدۇ. سۈت، تۇخۇم قاتارلىقلارنى ئالدىراپ يېمەسلىك كېرەك. ئۇسسۇزلۇققا قېنىق دەملەنگەن قارىچاينى كۆپرەك ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. قورساق ئاغرىش تۈگەپ، تەرەت قېتىم سانى نورماللاشقاندىن كېيىن يەنىلا ياغلىق تاماقتىن پەرھىز قىلىش كېرەك. ئەمما، سەي - كۆكتات ۋە مېۋە - 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، ئۇچەيگە

چاپلىشىش خۇسۇسىيىتى بار سەيلەرنى ۋە يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك، ھاراق ئىچمەسلىك كېرەك.

10) قەنت سىيىش كېسلى بارلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى

قەنت سىيىش كېسلىنى داۋالاش بىلەن ئوزۇقلىنىشنىڭ مۇناسىۋىتى ناھايىتى چوڭ بولىدۇ. ئوزۇقلىنىشنى تەرتىپكە سېلىش داۋالاشتا ئاساسىي ئورۇن تۇتىدۇ، شۇڭا، كېسەل بولغۇچى دوختۇرنىڭ مەسلىھەتىگە ئاساسەن يېمەكلىك تەركىبى ۋە مىقدارىنى قاتتىق كونترول قىلىشى لازىم. بۇ كېسەلدە ئوزۇقلۇق بىلەن بەدەنگە كىرگەن كۆپ مىقداردىكى قەنت سۈيدۈك بىلەن بەدەنگە تارتىلىپ كېتىدىغانلىقى ئۈچۈن، كېسەل داۋاملىق ئاچلىق سېزىمى ھېس قىلىپ تۇرىدۇ. لېكىن، تاماقنى قانچە كۆپ يېسە كېسلى شۇنچە ئېغىرلىشىدۇ، شۇڭا، تاماق مىقدارىنى قاتتىق كونترول قىلىش، بولۇپمۇ قەنتلىك يېمەكلىكلەرنىڭ مىقدارىنى چەكلەش كېرەك. بۇغداي ئۇنى، گۈرۈچ قاتارلىق ئوزۇقلۇقلار كېسەل ئۈچۈن پايدىسىز، شۇڭا، قەنت مىقدارى ئاز، ئاقسىل مىقدارى كۆپ ئوزۇقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. پۇرچاق، نوقۇت قاتارلىقلار بۇ كېسەلگە بەكمۇ ياخشى شىپا بولىدۇ. بولۇپمۇ نوقۇت ھەم ئوزۇق، ھەم دورا ئورنىدا ئىشلىتىشكە بولىدىغان يېمەكلىك بولۇپ، بەدەننىڭ ئاقسىلغا بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرىدۇ. لېكىن، قەنت 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، شوخلا، تۇرۇپ 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، مۇراببالارنى 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 پەرھىز قىلىش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىشتىن ساقلىنىش، شېكەرلىك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش كېرەك.

12) قىزىل چىققان باللارنىڭ ئوزۇقلىنىشى

كىچىك باللارغا قىزىل چىققان مەزگىلىدە ياغسىز، ئوڭاي ھەزىم بولىدىغان، قۇۋۋىتى يۇقىرىراق تاماقلارنى يېدۈرۈش لازىم. تاماقلار تەركىبىدە ئوزۇقلۇق ماددىسى مول، لېكىن سۇيۇق ياكى يېرىم سۇيۇق بولۇشى لازىم. چۈنكى، قىزىلنىڭ قىزىتمىسى بەدەندىن نۇرغۇن ھارارەتنى پارلاندۇرۇۋېتكەچكە، بەدەن ئوزۇقلۇققا جىددىي ئېھتىياجلىق بولىدۇ. شۇڭا، شوۋىگۈرۈچ، قىزىل ماشخوردا، 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، ئۈرۈك، 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 تىپىدىكىلەرنى

كۆپ ئىستېمال قىلماستىن، كۆكتات ۋە مېۋە-چېۋىنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك.

كۆكتاتلار ئىچىدە پۇرچاق ئۈندۈرمىسى، كۈدە، تەرخەمەك، تەكىيەكاۋا قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسا، بولار سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ياغنىڭ 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.