

ПОЛЬ
БРЭГГ

Дорисиэ даволаш



ТҮҒРИ
ОВҚАТЛАНИШ

«Adabiyot uchqunlari»
Тошкент — 2014

УЎК: 612.39

КБК: 53.59

Б 91

Брэгг П. Тўғри овқатланиш/ Пол Брэгг. – Т.: «Adabiyot uchqunlari», 2014 йил, 336 бет.

ISBN 978-9943-431-88-1

УЎК: 612.39

КБК: 53.59

Поль Брэгг пазандалик маслаҳатлари билан ҳам мени ҳар доимгидек лол қолдирди. Ҳайлайманки, мазкур китоб ўзига хослиги билан сиз азизларга-да манзур бўлади.

Китобда табиий маҳсулотлардан тўғри тайёрланган турфа хил овқатлар, салатлар, шўрвалар, десертлар, ширинликлар, нонлар, ичимликлар — «соғдом» таомлар рецептлари ўрин олган.

Масъул муҳаррир:

Асрор САМАД

Ушбу китоб соғлиқни сақлаш бўйича дарслик ҳисобланмайди. Барча тавсиялар даволовчи шифокор билан келишилган ҳолда бажарилиши шарт.

ISBN 978-9943-431-88-1

© "Adabiyot uchqunlari" нашриёти, 2014

И. Нуруллоҳ, 2014

Сўзбоши

“Бугун истеъмол қилинган нарса инсоннинг эртанги саломатлигини белгилаб беради” – ушбу жумлалар соғлом турмуш тарзи ҳақида битилган дунёга машхур китобларнинг муаллифи Поль Брэгг томонидан айтилган бўлиб, кўлингиздаги китобга эпиграф қилиб қўйишга арзийди. У китобхонларни “кўзи билан емасликка”, яъни кўпинча “ошқозонимизни ахлат қутисига айлантирадиган”, дўкон витриналари ва рекламаларнинг “мазали, кўнгилни сушт кетказадиган нарсалар”ини танлаб ейишга эмас, ҳақиқий, табиий, фойдали озиқ-овқатларни истеъмол қилишга, ушбу китобда тақдим этилган турли-туман рецептлар ва таомномаларга риоя қилишга чақиради. Салатлар ва газаклардан тортиб то сабзавотли, гўштли, балиқли таомларгача, десертлар ва ичимликлар нафақат таъмга оид янгилик ва пазандачилик борасидаги кашфиёт эканлиги, шу билан бирга осонгина тайёрланиш услуги билан ҳам сизни таажжубга солади. Таниқли диетологларнинг тажрибаси ва Брэггнинг “шахсий топилмалари”ни ўз ичига жамлаган ушбу “саломатлик кулинарияси”нинг асосий устунлиги шундаки, айнан мана шундай овқатланиш тартиби муаллифга кексалик ёшига етганида ҳам ҳавас қилгудек иш қобилятини сақлашга ва “ўзи учун ёшариб борувчи, касаллик ва заифликка бўйсунмайдиган организм яратишига” ёрдам берди.

Америкада “узок умр кўриш бўйича эксперт ва маслаҳатчи” деб ном қозонган Брэгг ҳамиша керагидан ортиқ истеъмол қилишга қарши бўлган ва ҳозирги кунда одамлар “ўзи ўзлаштира оладиганидан кўра ортиқроқ овқатларни ейдилар” деб ҳисоблайди. “Мен тушликдаги таомларнинг турларининг кўплигига ишонмайман, - деб ёзади у, - фақат ҳақиқий иштаҳа билан овқатланинг, ёлғон иштаҳа билан эмас”. Шу билан бирга у овқат маҳаллари орасида тамадди кўпгина ҳаётларга зомин бўлган, дея таъкидлайди. Унинг фикрига кўра, арзимаган пулни тежаш мақсадида сифатли маҳсулотлар истеъмолидан ўзини тийишнинг зарари ҳам кам эмас, бу нарса бир кун келиб дори-дармон учун катта-катта чиқимларга айланиб кетади. У ўзининг ва яқин инсонларининг шахсий тажрибалари билан пазандаликка доир маслаҳатлари ҳар бир инсонга “ўзини ва фарзандларини ҳаёт деб аталмиш жанг майдонида яхши сиҳҳат каби ишончли аслаҳа билан куруллантириш” га ёрдам беришини аниқ ва пухта қилиб кўрсатиб беради.

Озиқ-овқат – саломатлик қуроли

Неча йиллардирки, овқатланиш илмини ўрганиб келмоқдаман. Шу йиллар мобайнида мен овқатланиш фанининг дастурини ишлаб чиқишга уриндим. Айнан мана шу нарса аъло даражада саломатлик, яъни меъёрий вазн, чиниқиш, куч-қувват, тўқималарнинг эгилувчанлиги, барча бўғинлардаги эркин ҳаракат, чақнаб турувчи кўзлар, шахдамлик билан қадам

ташлаш ва ҳаёт кувончини тананинг барча хужайралари билан ҳис этиш кабилар билан таъминлаши мумкин.

Инсонлар «тўғри овқатланиш» тўғрисидаги билимга муҳтождирлар, кўп ҳолларда мана шундай ўқув курси яратиш тўғрисидаги талабларни эшитиш мумкин. Масалан, мен соғлом турмуш тарзи ҳақида маъруза ўқиган деярли барча шаҳарларда ҳар куни кечқурун аудиторияга тўпланиб, то маъруза бошлангунига қадар узоқ кутиб ўтиришади. Улар олд каторларидан жой эгаллаш ва инсон учун энг қимматбаҳо бойлик бўлмиш яхши саломатлик тўғрисидаги ҳар бир сўзимни тинглаш мақсадида эртароқ келишади.

Охирги йилларда жамиятда уйғониш жараёни юз берди. Одамлар кўпгина касалликлардан кутулишга уринмоқда ва аксарият инсонлар «Бугун истеъмол қилинган нарса инсоннинг эртанги саломатлигини белгилайди», деган тамойилга мурожаат қилмоқдалар. Сон-саноксиз «озиқ-овқат ислохотчилари» қаторидан жой олган ҳавасмандлар шу йиллар ичида парҳез тўғрисида анча-мунча фойдали маълумотларни ва шу билан бирга кўпгина янглиш хабарларни ҳам бердилар.

Шунга кўра, кўпчиликда тўғри овқатланиш борасида нотўғри тушунча шаклланиб қолди. Озиқ-овқат маҳсулотларини ўрганишда шундай ўзгаришлар содир бўлдики, бугунги кунда ҳар бир инсон овқатланиш тартибига доир одатларини

Ўзгартириши учун озиқ-овқатлар тўғрисида фойдали билимларга муҳтож. Аксарият кишилар овқатланиш ҳақидаги аллақачон эскириб бўлган маълумотларга таяниб, ўз саломатликларини сақлашга уринадилар. Калория, оксиллар, углеводлар, крахмал ва ёғларга алоқадор бўлган ўша маълумотларнинг асосий қисми асоссиздир. Яхши сихҳат ва қай ёшда бўлмасин, яхши ташқи кўринишни сақлаб қолишни истаган оқил инсонлар энди овқатланиш ҳақида янги ва замонавий билимларни эгаллашлари мумкин.

Озиқ-овқат организмни энергия ва иссиқлик билан таъминлайди. У шу билан бирга ўсиш ва янгиланиш учун керакли моддаларни ҳам етказиб беради. Фойдали овқатланиш саломатликни сақлаб туриш учун зарурий бўлган барча элементларни ўзида муҷассам қилиши керак.

Биз овқатланиш борасида бир қанча лабораторик тадқиқотлар ўтказиб, анча-мунча олға томон силжишлар қилдик. Биламизки, куч-қувватни сақлаб туриш учун организмга шунчаки овқатланиш эмас, балки айнан унинг махсус талабларига жавоб бера оладиган озиқлар бўлиши лозим. Биламизки, тўлиғича тортилган буғдой унидан тайёрланган маҳсулотлар истеъмол қилинганида организмда сўрилган моддалар оксидланиб, фаол ҳаёт тарзида яшайдиган ва оғир жисмоний меҳнат бажарадиган кишилар учун фойда келтиради (бу ҳолатда ҳам егуликлар табиий бўлиши лозим), акс ҳолда қон таркибида ички нозик механизмларни ифлослайдиган

ва уларнинг фаолиятига тўсқинлик қиладиган ортиқча қолдиқлар юзага келтиради. Шу билан бирга ўргандикки, одамларга ошқозонни тозалашга ёрдам берадиган мевалар, мева шарбатлари, янги сабзавотлар, хом сабзавотлардан қилинган салатлар каби кўпгина озиқ-овқатлар маҳсулотлари керак бўлади, ички секреция тизимига зарурий озиқларни бериш учун эса кўпгина денгиз маҳсулотларини рационга қўшиш лозим. Бугунги кунда ҳаммага маълумки, бўқоқ каби безлар фаолияти издан чиқиши, жинсий заифлик ва аёлларнинг репродуктив аъзоларидаги бузилишлар каби аксарият ҳолатларга озиқ-овқат таркибида йод етишмаслиги сабаб бўлмоқда. Зарурий ошқозон ширасининг ишлаб чиқарилиши учун юмшатувчи озиқ-овқатлар ва исмалок, сельдерей, сабзи ва лавлаги шарбатлари кераклиги ўз исботини топган. Бундан ташқари, кучли ақлий меҳнат учун керак бўладиган энергияни олишда барча керакли шарбатлари сақлаб қолинган ҳолда пиширилган ёғсиз гўшт истеъмол қилиниши лозим. Сакраш, югуриш, рақс тушишни истайдиганлар эса кўпгина куруқ меваларни, яъни майиз, анжир қоқи, қуритилган олхўри, шафтоли қоқиси ва ёнғоқларни ейишлари мақсадга мувофиқ. Шунингдек, агар балиқ ва гўшт истеъмол қиладиган бўлсак, томатли, исмалокли, сабзили ва сельдерейли шарбатлар каби ишқорли ичимликларни ичиш керак.

Ҳаёт «ёнимиздан ўтиб» кетмаслиги учун озиқ-овқат борасидаги одатларимизни ўзгартиришимиз

лозим, ўта семиз ёки ўта озгинлик каби муаммолардан йироқда бўлиш учун фақат шу йўл билан қомат гўзаллигини сақлаш мумкин. Организм цивилизация билан тўла мувофиқ бўлиб, ҳам жисмонан куч-ғайратга тўла, ҳам улкан ақлий энергияга эга бўлмоғи лозим.

Мен тақдим этаётган ушбу китобда тўғри овқатланишнинг фойдали тизими баён этилган. Бу ерда ҳеч қандай ғаройиб ва антиқа парҳезлар ўрин олмаган. Китобда берилган рецептлар ва менюлардан фойдаланган ҳолда мен ўзим саломатлигимни аъло даражада сақлай олдим, яъни ҳавас қилгудек жисмоний ва ақлий энергия заҳирасига эга бўлишга муваффақ бўлдим. Ўн йиллар мобайнида меъёрий вазнимни ушлаб тура олдим. Мен тақлиф этган овқатланиш тизимининг самарали эканлигини нафақат ўз ҳаётим билан исботлаб бердим, балки дунё бўйлаб минг-минглаган шогирдларим ҳам бу парҳезларнинг фойдали эканлигини ва исталган натижага эришганларини тасдиқлайдилар.

Китобдан овқат тайёрлаш учун фойдали кўрсатма сифатида фойдаланиш керак, беморнинг саломатлигини қайта тиклаш учун уйда ҳам, касалхона шароитида ҳам қўллаш мумкин.

Китоб табиий маҳсулотлардан мазали ва турфа хил комбинациялар тайёрлашда хизмат қилади. Бу йўлбошловчи китоб саломатлик ва ҳаётий кучдан лаззат олиш, ёшлиқни узоқроқ муддат сақлаб туришда мана шундай ҳаёт тарзини қабул қилишга

тайёр бўлган инсонлар учундир. Одатий овқатланиш тартибининг асосий қисмини ташкил этган ва кишиларда кўпинча касалликларнинг пайдо бўлишига сабаб бўлаётган маҳсулотлар, яъни саноат корхоналарида қайта ишланган, оқартирилган, бўялган, сузилган, қориштирилган, денатураланган, зарарсизлантирилган, деминерализацияланган, ифлосланган, кимёвий қайта ишланган ва «тозаланган» маҳсулотларсиз ҳам овқатлар озукавий моддаларга бой, иштаҳоочар ва хуштаъм бўлиши мумкин.

Мен маҳсулотларнинг ҳамма тури ва ҳар хил овқатлар билан тажриба қилиб кўрдим, ўйлайманки, таклиф этилган рецептлар ва менюлар ўзида «тирик», яъни организмнинг аъло жисмоний ҳолатини сақлашга ёрдам берадиган озиқ-овқатларга нисбатан замонавий илмий ёндашувни акс эттиради.

Агар ушбу китобда келтирилган маълумотлар организмнинг беҳузурликлар, хасталикларга барҳам бериб, янада соғломроқ бўлишингизга озгина даражада сабаб бўлса, бу мен учун қилган меҳнатим, вақтим ва хатти-ҳаракатларим учун катта мукофотдир.

Бизнинг кундалик егуликларимиз – озиқланишми ёки захарланиш

Ўртача инсон кундан-кун истеъмол қилаётган нарсаси билан ўзини-ўзи захарлаб боради. Аксарият кишилар «кўзи билан ейдилар». Агар овқат чиройли

кўринадиган бўлса, одамлар унинг фойдали ёки зарарли эканлиги тўғрисида суриштириб ўтирмайдилар. Саломатлик ва организмнинг кучкуватини сақлаш учун қандай озиқ-овқат кераклигига камдан-кам кишилар қизиқади, қизиққан тақдирларида ҳам камдан-кам ҳолатларда керакли озиқ-овқатни танлайдилар.

Аксарият кишилар туғилганидан то кексайгунларича бирор марта ҳам табиий, тирик озиқ-овқатни татиб кўрмаган. Бизнинг митти таъм билиш аппаратларимиз неча авлоддики, нотабиий, сунъий зираворланган ва кучайтирилган озиқ маҳсулотлари сабабидан шунчалар заҳарланганки, кўпчилигимиз табиий озиқ маҳсулотларининг нозик таъмига баҳо берадиган ҳолатда эмасмиз. Бугунги кундаги ачинарли ҳолда турган таъм билиш рецепторларимизга фақатгина янада кучайтирилган кўзғатувчилар ёқиши мумкин. Озиқ-овқат маҳсулотларини аралаштириш, эзиш, майдалаш керак, дўконларда эса тўлиғича тортилган буғдой уни сифатида сотишади, аслида эса ундай эмас. Бир неча қошиқ тўлиғича тортилган дон унидан кўшилади (яъни, кепаги эланмаган ун), бўёвчи моддалар кўшилади ва ёрликларда “100% тўлиғича тортилган галла уни” деган ёзув пайдо бўлади. Ҳақиқий қайта ишланмаган нон истеъмол қилиш учун энг маъқул йўли уни ўзингиз тайёрлашингиздир. Маҳсулот қалбакилаштирувчилар агар ун текширилмаган



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi
<https://kitobxon.com/oz/asar/3404> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси
<https://kitobxon.com/uz/asar/3404> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию
можно найти на сайте
<https://kitobxon.com/ru/asar/3404>