ھاراج 2 سائەتكىچە قورۇق گۆش

2 سائەتتىن كېيىن ھۆل گۆش

6 سائەتتىن كېيىن قورۇق سوغۇق

كىرىش سۆز

[redacted] ئۇيغۇر تېبابىتى [redacted]

ئۇيغۇر تېبابىتى ئوزۇقلۇق ۋە ساغلاملىق ئىلمى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ مۇھىم تەركىبى قىسمى. ئۇ ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئۇزاق مۇددەتلىك يېمەك-ئىچمەك، ساقلىق ساقلاش، كېسەللىكلەرنى داۋالاش جەريانىدا شەكىللەنگەن. ئۇ ئۇيغۇر خەلقىنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش ئىشلىرىدا ئۆز رولىنى جارى قىلدۇرۇپ، ئۇيغۇرلارنىڭ ماددىي، مەنىۋى ھاياتى بىلەن چەمبەرچەس باغلانغان.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ داۋالاش ھەم دورىگەرلىككە ئائىت كلاسسىك ئەسەرلىرىدە، ھازىرقى زاماندا نەشر قىلىنغان ئۇيغۇر تېبابىتى ئەسەرلىرىدە ئوزۇقلۇق ۋە ساغلاملىققا ئائىت نۇرغۇن مول بىلىملەر ۋە مەزمۇنلار خاتىرىلەنگەن.

بۈيۈك شاھانە ئەسەر «تۈركى تىللار دىۋانى» دا ئالىم مەھمۇد قەشقىرى يېمەك-ئىچمەك ئارقىلىق كېسەل داۋالاشقا ئائىت مەلۇماتلارنى بېرىپ، ئاتمىش خىلدىن ئارتۇق غىزانىڭ ئىسمى، ئېتىش ئۇسۇلى قاتارلىقلار خاتىرىلەنگەن، ئۇنىڭدىن باشقا كۆكتات، مېۋە-چېۋىلەرگە ئائىت ئاتالغۇلاردىن سەكسەندىن ئارتۇقىنى، غىزالىق ھەم دورىلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە 150 خىلدىن ئارتۇق ئوت-چۆپلەرنى تونۇشتۇرغان.

بۈيۈك ئەسەر «قۇتادغۇ بىلىك» تە ئالىم يۈسۈپ خاس ھاجىپ:" كېسەل كالدىن كىرەر، ئۇنى چىڭ كۈزەت، يېگىن ئاشنى تەڭشەپ، ئاز-ئاز يە پەقەت"، " مىزاجىقا باققاننى بىلىپ يېگۈلۈك، مىزاجىغا ياقمىسا ئۇنى قويغۇلۇق "، " سوغۇقلۇقنى ئىچ ئاشسا ئىسسىق ئەگەر، سوغۇقلۇق ئەگەر ئاشسا ئىسسىق تۈزەر"، " قۇرۇق سوغۇق ئاشسا، ھۆل ئىسسىقنى تاپ، بولۇر بۇ ئىككىسى ئۇنىڭغا جاۋاپ "، " ئېشىپ بۇ ھۆل سوغۇق گەر سالسا زىيان، ئاڭا ئىسسىق قۇرۇق بىلەن قارشىلان "،" تولا يېگەن ئادەم كېسەلچان بولۇر، سېرىق يۈز، ياداڭغۇ، ئۆزىن خار قىلۇر "دەپ يېزىش ئارقىلىق ئۇيغۇر تېبابىتى ئوزۇقلۇق ۋە ساغلاملىق ئىلمىنىڭ جەۋھىرىنى بىر قانچە مىسرا بېيىتلىرى ئارقىلىق ئىخچام ۋە چۈشىنىشلىك قىلىپ ئىپادىلەپ بەرگەن.

يۈەن سۇلالىسى دەۋرىدە ئۆتكەن ئوزۇقشۇناس ئوردا تېۋىپى قوسقۇينىڭ «شىپالىق تائاملار دەستۇرى» ناملىق ئەسىرى مەخسۇس ساغلاملىق ئوزۇقشۇناسلىق تەتقىقاتى

توغرىسىدىكى كىتاب بولۇپ، ئوزۇقلۇق ئارقىلىق داۋالىنىش ئۇسۇلى، يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى، يېمەكلىك تازىلىقى، يېمەكلىكتىن زەھەرلىنىش قاتارلىق مەزمۇنلار تونۇشتۇرۇلغان.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە” دورا يېيىشتىن بۇرۇن غىزانى تەرتىپكە سال “.” دورا بىلەن داۋالانغاندىن غىزا بىلەن داۋالانغان ئەۋزەل “دىگەندەك ھېكمەتلىك سۆزلەرمۇ خەلقىمىزنىڭ ئوزۇقلۇققا يۈكسەك ئەھمىيەت بېرىدىغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتى تولۇق كۇرس كەسپى ئۈچۈن تۈزۈلگەن «ئۇيغۇر تېبابەتى ئوزۇقلۇق ۋە ساغلاملىق ئىلمى» ناملىق بۇ كىتاب، ئۇيغۇر تېبابەتى تولۇق كۇرس كەسپى «ئوقۇتۇش پروگراممىسى» (سىناق نۇسخا) غا ئاساسەن تۈزۈپ چىقىلغان. كىتابتا ئۇيغۇر تېبابەتى ئوزۇقلۇق ۋە ساغلاملىق ئىلمى ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە، ئۇيغۇر تېبابىتىدە غىزالارنىڭ تۈرلەرگە بۆلۈنىشى، غىزالاردىن مۇۋاپىق پايدىلىنىشنىڭ شەرتلىرى، دائىم ئىستېمال قىلىنىدىغان يېمەكلىكلەر، مىزاج، خىلىت بىلەن ئوزۇقلىنىشنىڭ مۇناسىۋىتى، ھەر خىل كەسپىتىكىلەر ۋە ناچار مۇھىتتا خىزمەت قىلىدىغانلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى، كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنى يېمەك-ئىچمەك بىلەن داۋالاش قاتارلىق مەزمۇنلار سۆزلەندى.

«ئۇيغۇر تېبابەتى ئوزۇقلۇق ۋە ساغلاملىق ئىلمى» نىڭ تولۇق كۇرس دەرسلىكى بولۇپ، تۈزۈپ چىقىش تېخى تۇنجى قېتىملىق ئىش بولغاچقا، تەجرىبىمىزنىڭ يېتەرلىك بولماسلىقى، ئادەم كۈچىنىڭ كەمچىللىكى، ۋاقىتنىڭ قىسقىلىقى، سەۋىيىمىزنىڭ چەكلىكلىكى تۈپەيلىدىن نۇرغۇنلىغان خاتالىقلاردىن مۇستەسنا بولالمىغان بولىشىمىز مۇمكىن. شۇڭا كەڭ ئۇستازلارنىڭ، كەسپداشلارنىڭ ۋە ئوقۇرمەنلەرنىڭ قىممەتلىك تەنقىدى پىكىر، تەكلىپلەرنى بېرىشىنى چىن دىلىمىزدىن ئۈمىد قىلىمىز.

2009-يىلى 6-ئاي

مۇندەرىجە

بىرىنچى باب ئۇيغۇر تىبابىتى ئوزۇقلۇق ۋە ساغلاملىق ئىلمى ھەققىدە ئومۇمى بايان......(1)
§1. ئۇيغۇر تىبابىتى ئوزۇقلۇق ۋە ساغلاملىق ئىلمى ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە ...... (1)
§2. ئۇيغۇر تىبابىتى ئوزۇقلۇق ۋە ساغلاملىق ئىلمىنىڭ تەتقىقات ئوبيېكتى ۋە ۋەزىپىسى...... (4)
ئىككىنچى باب ئۇيغۇر تىبابىتى ئوزۇقلۇق ۋە ساغلاملىق ئىلمى ئاساسلىرى...... (5)
§1. ئۇيغۇر تىبابىتىدە غىزالارنىڭ تۈرلەرگە بۆلۈنىشى...... (5)
1. غىزائى مۇتلەق...... (6)
2. ......(9)
3. داۋائى غىزايى......(10)
§2. غىزالاردىن مۇۋاپىق پايدىلىنىشنىڭ شەرتلىرى...... (11)
§3. ئادەم بەدىنىدىكى ئاساسلىق ئوزۇقلۇق ماددىلار...... (14)
1. ئاقسىل (18) 2. مايلار (21) 3. قەنتلەر (23) 4. ئوزۇقلۇق تالالار (24)
5. مىنېرال ماددىلار (26) 6. ۋىتامىنلار (28) 7. سۇ (30)
ئۈچىنچى باب دائىم ئىستېمال قىلىنىدىغان يېمەكلىكلەر ۋە ساغلاملىق ......(32)
§1. دائىم ئىستېمال قىلىنىدىغان دانلىق زىرائەتلەر ۋە ساغلاملىق...... (32)
1. گۈرۈچ (33) 2. بۇغداي (33) 3. كۆممىقوناق (33) 4. ئارپا (34)
5. تېرىق (34)
§2. دائىم ئىستېمال قىلىنىدىغان پۇرچاق، پۇرچاق تۈرىكى يېمەكلىكلەر ۋە ساغلاملىق...... (34)
1. نوقۇت (35) 2. ماش (35) 3. جاڭدۇ (36) 4. لوبىيا (36) 5. دادۇر (36)
6. دۇفۇ (37) 7. كانىماش (37)
§3. دائىم ئىستېمال قىلىنىدىغان كۆكتاتلار ۋە ساغلاملىق ......(37)
1. يېسىۋىلەك (38) 2. چامغۇر (38) 3. پالەك (39) 4. تۇرۇپ (39)

5. سامساق (39) 6. تەرخەمەك (40) 7. شوخلا (40) 8. پېدىگەن(41)
9. كاللەك بەسەي (41) 10. كەرەپشە (41) 11. غولپىياز (42)
12. باش پىياز (42) 13 . يۇمغاقسۇت (42) 14. سەۋزە (43)
15. كاۋا (43) 16. كۇدە (43) 17. بەدە (44) 18. ياڭيۇ (44)
19. قارا مور (44) 20. تاتلىق ياڭيۇ (45) 21. موگۇ (45)
§4. دائىم ئىستېمال قىلىنىدىغان مېۋىلەر ۋە ساغلاملىق........ (45)
1. ئالما (46) 2. ئۆرۈك (47) 3. تاۋۇز (48) 4. نەشپۈت (48) 5. قوغۇن (49)
6. بانان (49) 7. گىلاس(49) 8. شاپتۇل(49) 9. بۆلجۈرگەن (51)
10. ئامۇت (51)
11. جىگدە (52) 12. جىنەستە (53) 13. ئالگىرات (53) 14. كۆكسۇلتان (53)
15. خاسىڭ (54) 16. ئالۇچا (54) 17. ياڭاق (54) 18. دولانا (55)
19. ئەنبەھ (55) 20. مۇقاتىل (56)
§5. دائىم ئىستېمال قىلىنىدىغان گۆشلەر ۋە ساغلاملىق........(56)
1. قوي گۆشى (56) 2. كالا گۆشى (57) 3. قوتاز گۆشى(57)4. ئات گۆشى (58)
5. ئۆچكە گۆشى (58) 6. كىيىك گۆشى (58) 7. توشقان گۆشى (59)
8. توخۇ گۆشى (59) 9. غاز گۆشى (59) 10. ئۆردەك گۆشى (60)
11. كەپتەر گۆشى (60) 12. قۇشقاچ گۆشى (60) 13 . كەكلىك گۆشى(61)
14. بۆدۈنە گۆشى (61) 15. ئۇلار گۆشى (61)
§6. دائىم ئىستېمال قىلىنىدىغان سۈت، سۈت مەھسۇلاتلىرى ۋە ساغلاملىق.......... (62)
1. كالا سۈتى (62) 2. تۆگە سۈتى (63) 3. قايماق (63) 4. سېرىقماي (63)
5. سۈت پاراشوكى (64) 6. قېتىق (64) 7. ئات سۈتى (64) 8. قوي سۈتى (65)
9. ئۆچكە سۈتى(65)
§7. دائىم ئىستېمال قىلىنىدىغان مايلار ۋە ساغلاملىق.......... (65)
1. زىغىر يېغى (66) 2. زاغۇن يېغى (66) 3. زەيتۇن يېغى (66)
4. قىچا يېغى(67) 5. كەندىر يېغى (67) 6. كۈنجۈت يېغى (67)
7. ئاپتاپپەرەس يېغى (68)
§8. دائىم ئىستېمال قىلىنىدىغان تۇخۇملار ۋە ساغلاملىق........(68)
1. توخۇ تۇخۇمى (68) 2. غاز تۇخۇمى (68) 3. كەپتەر تۇخۇمى (69)
4. ئۆردەك تۇخۇمى (69) 5. قۇشقاچ تۇخۇمى (69) 6. بۆدۈنە تۇخۇمى (70)
7. ياۋا غاز تۇخۇمى (70) 8. كەكلىك تۇخۇمى (70)

§9. دائىم ئىستېمال قىلىنىدىغان تەم تەڭشىگۈچلەر ۋە ساغلاملىق......... (71)
1. ئاچچىقسۇ (71) 2. ناۋات (71) 3. ئاق شېكەر (72) 4. قەنت (72)
§10. دائىم ئىستېمال قىلىنىدىغان ئىچىملىكلەر ۋە ساغلاملىق..........(72)
1. قارا چاي (72) 2. قەھۋە (73) 3. ئالما سۈيى (73) 4. ئۈزۈك سۈيى (73)
5. ئەنجۈر سۈيى (74) 6. تاۋۇز سۈيى (74) 7. نەشپۈت سۈيى (74)
8. ئانار سۈيى (75) 9. ئۈزۈم سۈيى (75) 10. شاپتۇل سۈيى (76)
11. بۆلجۈرگەن سۈيى (76) 12. خورما سۈيى (76) 13. ئاپلىسن سۈيى (77)
14. ئامۇت سۈيى (77) 15. جىگدە سۈيى (77) 16. جىغان سۈيى (78)
تۆتىنچى باب مىزاج، ئۇزۇقلىنىش ۋە ساغلاملىق.......................... (79)
§1. ئۇزۇقلۇقلارنىڭ تەبىئىتى ۋە مىزاجغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى...............(79)
§2. مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىنى ئۇزۇقلۇقلار ئارقىلىق تەڭشەش .... (80)
بەشىنچى باب خىلىت، ئۇزۇقلىنىش ۋە ساغلاملىق .... (83)
§1. خىلىت بىلەن ئۇزۇقلۇقنىڭ مۇناسىۋىتى.................................. (83)
§2. ئۇزۇقلۇقلارنىڭ خىلىت ئېتىبارى بىلەن تۈرلەرگە ئايرىلىشى.................. (83)
ئالتىنچى باب غىزا ۋە ساغلاملىق.. (86)
§1. غىزالىنىش قائىدىلىرى.. (86)
§2. غىزالىنىش ئۆلچىمى.. (89)
§3. پەسلگە قاراپ ئۇزۇقلىنىش ۋە ساغلاملىق.................................. (91)
§4. ياشانغانلارنىڭ ئۇزۇقلىنىشى ۋە ساغلاملىق................................ (95)
يەتتىنچى باب ناچار مۇھىتتىكى ئۇزۇقلىنىش ۋە ساغلاملىق...................... (97)
§1. يۇقىرى تېمپېراتۇرا شارائىتىدىكى ئۇزۇقلىنىش ۋە ساغلاملىق.............. (97)
§2. تۆۋەن تېمپېراتۇرا شارائىتىدىكى ئۇزۇقلىنىش ۋە ساغلاملىق.............. (98)
§3. رادىئاتسىيىلىك مۇھىتتىكى ئۇزۇقلىنىش ۋە ساغلاملىق..................(98)
سەككىزىنچى باب رەئىس ئەزا كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنىڭ ئۇزۇقلىنىشى.........(99)
§1. يۈرەك كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنىڭ ئۇزۇقلىنىشى........................ (99)
1. ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىقى.. (99)
2. سوغۇقتىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىقى....................................... (101)
3. ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك رىتىمسىزلىقى.................................. (102)
4. يۈرەك سانجىقى... (104)
5. يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى... (107)
6. يۈرەك ئىچكى پەردە ياللۇغى.. (108)

§2. مېڭە كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشى...... (110)
1. ئىنسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى...... (110)
2. سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى...... (111)
3. باش قېيىش...... (113)
4. نېرۋا ئاجىزلىقى...... (115)
5. ئۇيقۇسىزلىق...... (116)
6. سەرئى (تۇتقاقلىق كېسەل)...... (118)
7. پالەچ...... (120)
8. لەقۋا (يۈز پالىچى)...... (123)
§3. جىگەر كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشى...... (125)
1. جىگەر ئاجىزلىقى...... (125)
2. يۇقۇملۇق جىگەر ياللۇغى...... (126)
3. جىگەر قېتىش...... (128)
توققۇزىنچى باب خادىمى ئەزا كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشى...... (130)
§1. ئۆپكە ۋە كۆكرەك پەردە كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشى...... (130)
1. يۆتەل...... (130)
2. زۇكام ۋە نەزلە...... (132)
3. ئۆتكۈر كاناي ياللۇغى...... (135)
4. سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغى...... (136)
5. كاناىچە زىققىسى...... (138)
6. ئۆپكە ياللۇغى...... (140)
7. ئۆپكە سىلى...... (143)
8. ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلى...... (146)
9. ئۆپكە راكى...... (148)
10. كۆكرەك پەردە ياللۇغى...... (150)
§2. بۆرەك كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشى...... (151)
1. سۈيدۈك يولى ياللۇغى...... (151)
2. دوۋساق ياللۇغى...... (153)
3. بۆرەك ئاجىزلىقى...... (154)
4. سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى...... (156)
5. سۈيدۈك يولى تاش كېسەللىكى...... (158)

6 . بۆرەك ئورۇقلاش.. (160)
§3. ئاشقازان ۋە ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشى.. (162)
1. ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى.. (162)
2. ئۆتكۈر ئاشقازان ياللۇغى.. (164)
3. سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغى.. (166)
4 . ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسى.. (168)
5. ئاشقازان تۆۋەنلەش.. (170)
6. ئاشقازان راكى.. (172)
7. دىئابېت.. (175)
§4. قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئۆت كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشى......(179)
1 . قىزىلئۆڭگەچ يارىسى.. (179)
2. ئۆت خالتا ياللۇغى.. (181)
3. ئۆت تاش كېسىلى.. (183)
§5. ئۈچەي كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشى.. (185)
1. ئىچ سۈرۈش.. (185)
2. قەۋزىيەت.. (187)
3. ئۈچەي ياللۇغى.. (189)
4. بوۋاسىر.. (191)
§6. قان ۋە قان تومۇر كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشى............(193)
1. يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى.. (193)
2. قاندا ماي ماددىسى ئېشىپ كېتىش.. (195)
3. قان ئازلىق.. (197)
§7. تاناسىل ئەزا كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشى.. (199)
1. باھ ئاجىزلىقى.. (199)
2. كۆپ ئېھتىلام بولۇش.. (202)
3. مەزى بېزى ياللۇغى.. (203)
§8. تېرە كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشى.......................(205)
تەڭگە تەمرەتكە..(205)
ئونىنچى باب غەيرى خادىمى ئەزا كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشى.. (208)

§1. سۆڭەك كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشى..................(208)
1. مۇپاسىل.. (208)
2. ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى................................ (211)
3. سۆڭەك ئۆسۈپ قېلىش..................................... (212)
4. سۆڭەك سىلى.. (214)
قوشۇمچە: بىرگە ئىستېمال قىلىشقا مۇۋاپىق كەلمەيدىغان يېمەكلىكلەر.........(216)

بىرىنچى باب ئۇيغۇر تېبابىتى ئوزۇقلۇق ۋە ساغلاملىق ئىلمى ھەققىدە ئومۇمى بايان

§1. ئۇيغۇر تېبابىتى ئوزۇقلۇق ۋە ساغلاملىق ئىلمى ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە

ئۇيغۇر تېبابىتى ئوزۇقلۇق ۋە ساغلاملىق ئىلمى ئىنسانلارنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى ۋە ساغلاملىقى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان يېمەك - ئىچمەك ۋە غىزالارنىڭ تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇقلارنى ۋە ئۇلارنىڭ ئورگانىزمغا قوبۇل قىلىنىش، ھەزىم پائالىيىتى جەريانىدا پەيدا بولغان بىئو - خىمىيىلىك ئۆزگىرىشلەر ۋە ئۇلارنىڭ پارچىلىنىش ۋە بىرىكىشىدىن ھاسىل بولغان مىزاج ۋە خىلىتلار ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتلەرنى ئوزۇقلۇق بىلەن ساغلاملىق، ئوزۇقلۇق، كېسەل داۋالاش ئۇسۇلى ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتلەرنى تەتقىق قىلىدىغان پەن. ئۇيغۇر تېبابىتىدە يېمەك - ئىچمەكلەردىن تەييارلانغان ھەر خىل تائاملار، مەلۇم دەرىجىدە ئىش قوشۇلغان ئىچىملىكلەر، ھەر خىل مېۋە - چېۋىلەر ۋە مېۋە - چېۋە، گۈل - چېچەك قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان، بىۋاسىتە يېگىلى ۋە ئىچكىلى بولىدىغان نەرسىلەر ئومۇملاشتۇرۇلۇپ غىزا دەپ ئاتىلىدۇ.

ئوزۇقلۇقلار بولسا غىزالار تۈركىمىدە تۆت خىل ھەزىمنى تاماملاپ بەدەننىڭ تەركىبى يەنى خىلىتلارغا ئايلىنىپ، بەدەننى تېگىشلىك روھ ۋە قۇۋۋەتلەر بىلەن تەمىنلەيدىغان تۈرلۈك ماددىلارنى كۆرسىتىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى مەيدانغا كەلگەن دەسلەپكى دەۋرلەردە گەرچە ئۇيغۇر تېبابىتى ئوزۇقلۇق ئىلمى مۇستەقىل پەن سۈپىتىدە شەكىللەنمىگەن بولسىمۇ، بىراق ئۇيغۇر تېبابىتى نەزەرىيىسىنىڭ شەكىللىنىشى ۋە تەرەققىياتى جەريانىدا ئوزۇقلۇق ئىلمى ھەردائىم ھالقىلىق ئورۇندا تۇرۇپ كەلگەن. باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا، ئۇيغۇر تېبابىتى نەزەرىيە ئاساسىنىڭ مەيدانغا كېلىشى ۋە ئۇنىڭ كىشىلەرنىڭ ساقلىقىنى

ساقلاپ، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، داۋالاشتا ئەمەلىي قوللىنىشى، ئەينى زاماندىكى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ تەبىئەت دۇنياسىدىكى ئادەم بەدىنىگە پايدىلىق بولغان ھەرخىل ئوزۇقلۇقلارغا بولغان تونۇشىنىڭ نەتىجىسى دېيىشكىمۇ بولىدۇ. ئادەم بەدىنىنىڭ ھاياتلىق پائالىيەتلىرى جەريانىدا تاشقى مۇھىتتىن يېمەك ـ ئىچمەك ئارقىلىق ئاقسىل، ماي، قەنت، مىنېرال ماددىلار ۋە مىكرو ئېلېمېنتلارنىڭ ۋىتامىنلارنى قوبۇل قىلىشى، ئىشلىتىلىشى ھەمدە بۇ ماددىلارنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى كۆرسىتىدىغان فىزىئولوگىيىلىك تەسىرى ۋە ئۇنىڭ نورمال ئېھتىياجلىق مىقدارى، يېمەكلىكلەر تەركىبىدە تۇتقان قويۇقلۇقى قاتارلىق مەزمۇنلارنىڭ مولېكۇلا سەۋىيىسىدىكى تەتقىقاتى «ھازىرقى زامان ئوزۇقلۇق ئىلمى» دېگەن نام بىلەن تېخى مۇشۇ يېقىنقى زامانلاردا يەنى 18 ـ ئەسىرنىڭ ئوتتۇرىلىرىدا باشلانغان بولسىمۇ، بىراق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە بۇ نۇقتا بۇنىڭدىن 2500 يىل ئىلگىرىلا قەدىمكى ئەجدادلىرىمىزنىڭ تەبىئەت دۇنياسىنى تونۇشى، ئادەم ۋە تەبىئەت ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى چۈشىنىپ يېتىشى نەتىجىسىدە ئەقلىي، ھېسسىي بىلىش ۋە ئۇزاق زامانلىق ئەمەلىي كۆزىتىش، تەجرىبە قىلىش نەتىجىسىدە ھاسىل قىلغان تۆت تادۇ، خىلىت، مىزاج نەزەرىيىلىرىدە ئوتتۇرىغا قويۇلۇپ بولغان ھەم ئەمەلىي قوللىنىپ ساقلىقنى ـ ساقلاش كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ئىشلىرىدا قوللىنىلغان. بۇ، بىمارلارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسلىنىپ ئوزۇقلۇقنى تەڭشەش، پەرھىز بۇيرۇش، كېسەللىكلەرنى غىزا بىلەن داۋالاش قاتارلىقلاردىلا ئەمەس، بەلكى ساغلام ئادەملەر تۇرمۇشىدىكى ساقلىقنى ساقلاش زۆرۈرىيەتلىرىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى سۈپىتىدە ئادەمنىڭ مىزاجى، كەيپىياتى، ياشاش مۇھىتى، كۈندىلىك پائالىيەت دەرىجىسىگە ئاساسلىنىپ يېمەكلىكلەرنى تاللاپ، ماسلاشتۇرۇپ ئىشلىتىش قاتارلىق جەھەتلەردىمۇ خىزمەت قىلدۇرۇلۇپ تا بۈگۈنكى كۈنگىچە ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم ھاسىل قىلىپ كېلىۋاتىدۇ. گەرچە ئەينى زاماندا ئۇيغۇر تېبابەت نەزەرىيىسىدە ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەركىبى، نامى، خىمىيىلىك خۇسۇسىيىتى، مىقدارى، بەدەندىكى بىئو- خىمىيىلىك رېئاكسىيىلەر ھازىرقى زامان ئوزۇقلۇق ئىلمىدىكىدەك ئىنچىكىلىك بىلەن ئوتتۇرىغا قويۇلمىغان بولسىمۇ، بىراق يېمەك ـ ئىچمەك ۋە غىزانىڭ تەركىبى، تەبىئىتى، ئادەم بەدىنىگە ئۆزلىشىش جەريانى، دەرىجىسى، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش جەھەتلەردە كۆرسىتىدىغان تەسىرى ناھايىتى ئىنچىكىلىك بىلەن قايتا ـ قايتا، ئۇزاق مۇددەت كۆزىتىش جەريانىدا يەكۈنلىنىپ قوللىنىلىپ كېلىنگەن.

يېمەك ـ ئىچمەكتىن كېلىدىغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ بەدەنگە كىرگەندىن

كېيىن ھەزىم قىلىنىش، سۈمۈرۈلۈش ، ئىشلىتىلىش ، چىقىرىلىش جەريانلىرى بولسا « خىلىت نەزەرىيىسى» ئارقىلىق شەرھىيلىنىپ، مۇنداق ئوتتۇرىغا قويۇلىدۇ: خىلىت ـ ئادەم بەدىنىدىكى تۆت خىل تەبىئىي سۇيۇقلۇق (قان ، بەلغەم ، سەۋدا ، سەپرا) قا قارىتىلغان ئومۇمىي ئاتالغۇ بولۇپ، ئادەم بەدىنىدىكى بارلىق فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەتلەرنىڭ ھەممىسى مۇشۇ تۆت خىلتنىڭ ئاساسىي رولى ئارقىلىق جارى قىلدۇرۇلىدۇ. خىلىتلار ئادەم ئىستېمال قىلغان يېمەكلىكلەردىن ھاسىل بولىدۇ. يەنى يېمەك ـ ئىچمەك ۋە غىزالار ئورگانىزمنىڭ ھاياتلىق ماددىلىرى بىلەن تەمىنلەيدىغان ئاساسىي مەنبە بولۇپ، ھاياتلىق ئوزۇقلۇقلاردىن ئايرىلالمايدۇ. ئوزۇقلۇقلار يېمەكلىكلەر تەركىبىدىكى ئاقسىل، ماي، قەنت، مىنېرال ماددىلار، تۈرلۈك ۋىتامىنلار ۋە مىكرو ئېلېمېنتلارنى كۆرسىتىدۇ. ئۇلار بولسا بەدەن ئۈچۈن كېرەكلىك بولغان ئوزۇقلۇق تەركىبلىرى بولۇپ، ئۇلار ئورگانىزمدىكى پۈتۈن ھاياتلىق پائالىيىتى ئۈچۈن سەرپ قىلىنىدىغان مۇرەككەپ سۇيۇقلۇق تۆت خىلتنى ھاسىل قىلغۇچى ئاساسىي بىرىكمىلەردىن ئىبارەت. يېمەكلىكلەر بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن، بەدەندىكى ھەر قايسى قۇۋۋەتلەرنىڭ تۈرتكىسىدە تۆت خىل ھەزىمنى تاماملاپ، بەدەننىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىدۇ ۋە بەدەننى تېگىشلىك قۇۋۋەتلەر بىلەن تەمىنلەيدۇ. دېمەك، يېمەكلىكلەر خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىدىكى ماددىي خام ئەشيا ھېسابلىنىدۇ. خىلىتلار ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئۈزلۈكسىز سەرپ قىلىنىش بىلەن بىرگە يەنە يېڭىدىن ئىشلىنىپ تولۇقلىنىپ، ھاياتلىق پائالىيىتىنى ماددىي ئاساس بىلەن تەمىن ئېتىدۇ ھەمدە ئورگانىزمنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك پائالىيىتىنى بېجىرىشكە ئاساس سالىدۇ. يېمەك ـ ئىچمەك ۋە غىزالار جەھەتتە غەيرىي تەبىئىيلىك بولسا، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىدىمۇ ئۆزگىرىش بولىدۇ. خىلىتلاردا ئۆزگىرىش بولسا خىلىتلارنىڭ ئەڭ لەتىپ ئۈچۈنچى قىسمىدىن ھاسىل بولغان روھلاردا ۋە بەدەندىكى ھەرقايسى قۇۋۋەتلەردىمۇ ئۆزگىرىش بولىدۇ. نەتىجىدە قۇۋۋەتلەر ئاجىزلاپ، بەدەندىكى قۇۋۋەتنى تەبىئىي ئاجىزلايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەدەندە ھەرخىل كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ ياكى كېسەللىكلەر قوزغىلىدۇ. ئادەتتە مەلۇم بىر خىل يېمەكلىكنى دائىم ئىستېمال قىلغاندا ياكى پەقەت ئىستېمال قىلمىغاندا، ۋە ياكى ئوزۇقلۇق تەركىبى تۆۋەن ياكى ئوزۇقلۇق تەركىبى بەك يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلغاندا مەلۇم تەركىب بەدەننىڭ ئېھتىياجىنى قامدىيالماسلىقى ياكى ئېھتىياجىدىن ئېشىپ كېتىپ، مەلۇم تەركىبلەرنىڭ بەدەندە تولۇق بولماسلىقى تۈپەيلىدىن

خىلىتلارنىڭ نورمال ئىشلەپچىقىرىلىشى تەسىرگە ئۇچرايدۇ.

§2. ئۇيغۇر تىبابىتى ئوزۇقلۇق ۋە ساغلاملىق ئىلمىنىڭ تەتقىقات ئوبيېكتى ۋە ۋەزىپىسى

ئۇيغۇر تىبابىتى ئوزۇقلۇق ۋە ساغلاملىق ئىلمىدە بىر تەرەپتىن ئادەملەر كۈندىلىك تۇرمۇشتا ئىستېمال قىلىپ كېلىۋاتقان يېمەك - ئىچمەك ۋە غىزالارنىڭ تۈرلىرى، ئۇلارنىڭ تەركىبى، تەبىئىتى، خۇسۇسىيىتى، زىيانلىق تەسىرى، تۈزەتكۈچىسى قاتارلىقلارنى تەتقىق قىلسا، يەنە بىر تەرەپتىن ئادەم ئورگانىزمىنىڭ خىلىتلارنىڭ ئىشلىنىپ چىقىشى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلارغا بولغان ئېھتىياجى، ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ نورمال تەمىنلىنىش مىقدارى، تەمىنلەش مىقدارىنىڭ نورمالسىز بولۇشىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى ۋە ئۇلارنى بىر تەرەپ قىلىش چارىسى، كېسەللىك ھالىتىدە ئوزۇقلۇقنى تەڭشەش ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىش ئۇسۇللىرى ئۈستىدە كونكېرېت تەتقىقات ئېلىپ بارىدۇ. ئۇيغۇر تىبابىتى ئوزۇقلۇق ئىلمىنىڭ مىزاج، خىلىت، قۇۋۋەت، روھ قاتارلىق تەلىماتلار ۋە تىببىي ئاساسىي پەنلەردىن فىزىئولوگىيە، كېسەللىنىش ئىلمى، بىئوخىمىيە، بىئولوگىيە، دورىگەرلىك قاتارلىق پەنلەر بىلەن ھەمدە كلىنىك پەنلەر بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولغاچقا، ئۇيغۇر تىبابىتى ئوزۇقلۇق ۋە ساغلاملىق ئىلمى ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك خادىملىرىنى تەربىيىلەش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش جەھەتلەردە زۆرۈر بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئادەملەرنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشىدىكى ئىلمىي ئوزۇقلىنىشنىڭ قائىدە ـ قانۇنىيەتلىرىنى كۆرسىتىپ بېرىشتە، كۈچلۈك ئەمەلىياتچانلىقتا ۋە ئىلمىي يېتەكچىلىككە ئىگە مۇھىم بىر پەن ھېسابلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابىتى ئوزۇقلۇق ئىلمى ئادەم بەدىنىنىڭ ئوزۇقلۇق ئەھۋالى، يېمەك - ئىچمەك ۋە غىزالار تەركىبىدىكى ئوخشىمىغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ئادەم بەدىنىگە بېرىدىغان مەنپەئەتى، پايدىسىز تەسىرلىرى ئۈستىدە تەتقىقات ئېلىپ بېرىش ئارقىلىق ئىلمىي ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش، غىزالارنىڭ تەبىئىتى، خۇسۇسىيىتىنى ئاساس قىلىپ، ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشقا يېتەكچىلىك قىلىش، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكىنىڭ ئالاھىدىلىكىنى ئۆزىگە مەنبە قىلىپ، داۋائىي غىزائى، غىزائىي داۋائى ۋە پەرھىز بۇرۇش قاتارلىق جەھەتتە يېڭىلىق يارىتىشنى ۋە ئۆزىنى تېخىمۇ بېيىتىشنى ئاساسىي ۋەزىپە قىلىدىغان پەندىن ئىبارەت.

ئىككىنچى باب ئۇيغۇر تېبابىتى ئوزۇقلۇق ۋە ساغلاملىق ئىلمى ئاساسلىرى

§1. ئۇيغۇر تېبابىتىدە غىزالارنىڭ تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى

ئەجداتلىرىمىز ئۇزاق تارىختىن بۇيان تەبىئەت بىلەن كۈرەش قىلىش ھايات ۋە نەسلىنى داۋاملاشتۇرۇش ئۈچۈن ھەر خىل ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئادەم بەدىنىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرىنى كۆزىتىش ئارقىلىق، ئوزۇقلۇقلارنىڭ قورساقنى تويغۇزۇشتىن باشقا يەنە بىر - بىرىگە ئوخشىمايدىغان نۇرغۇن خۇسۇسىيەتلىرىنى بايقىغان ۋە بۇ ئوخشىماسلىقلارنى تەبىئەت دۇنياسىدىكى تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىر كۈچى كەلتۈرۈپ چىقارغان دەپ قارىغان. ھەم ئوخشاش بولمىغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ جانلىقلارغا جۈملىدىن ئىنسانلارنىڭ مىزاجىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرلىرىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ ئوزۇقلۇقلارنىڭ مىزاجى ۋە خۇسۇسىيەتلىرىنى بەلگىلىگەن.

قەدىمكى ئەجداتلىرىمىز ئۇزۇن زامان ھەرخىل ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىش جەريانىدا، ئوخشاش بولمىغان ئوزۇقلۇقلىرىدا بىر-بىرىگە ئوخشاشمايدىغان تەسىرلەرنىڭ بولىدىغانلىقىنى بايقىغان. ئوزۇقلۇقلاردا بۇ خىل ئوخشىمىغان تەسىرلەرنىڭ بولىشى تۆت چوڭ ماددىنىڭ ئوزۇقلۇقلاردا ئىگىلىگەن نىسبىتىنىڭ ئوخشىماسلىقىدىن بولغان دەپ قاراپ، ئوزۇقلۇقلارنىمۇ تۆت خىل تەبىئەتكە ئايرىپ چىققان. شۇنداقلا ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئادەم بەدىنىدە كۆرسىتىدىغان تەسىرگە ئاساسەن ئوزۇقلۇقلار بىرقانچە تۈرلەرگە ئايرىلغان. تېخىمۇ ئىنچىكىلەپ ئېيتقاندا ئوزۇقلۇقلارنى ئادەم بەدىنىدە كۆرسىتىدىغان تەسىرىگە ئاساسەن قۇۋۋەتلەش ياكى ئاجىزلاشتۇرۇش، قىزىتىش ياكى سوۋۇتۇش، قۇرۇتۇش ياكى ھۆللەشتۈرۈش، سەمرىتىش ياكى ئورۇقلىتىش، قويۇلدۇرۇش ياكى سۇيۇقلاندۇرۇش، رەڭگى - روھىنى گۈزەللەشتۈرۈش ياكى خۇنۇكلەشتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە ئوزۇقلۇقلار دېگەندەك تۈرلەرگە ئايرىلغان.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە يېمەك-ئىچمەكلەردىن تەييارلانغان ھەر خىل تائاملار، مەلۇم دەرىجىدە ئىش قوشۇلغان ئىچىملىكلەر، ھەر خىل مېۋە - چېۋىلەر، مېۋە - چېۋە ۋە گۈل- چېچەكلەردىن تەييارلانغان، بىۋاسىتە يېگىلى ۋە ئىچكىلى بولىدىغان نەرسىلەر ئومۇملاشتۇرۇلۇپ غىزا دەپ ئاتىلىدۇ.

غىزا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئۆزگىچە ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك ئۈچ تۈرگە بۆلىنىدۇ.

1. غىزائى مۇتلەق (مۇتلەق ئوزۇقلۇق رولىنىلا ئوينايدىغان غىزالار).

2. غىزائى داۋائى (ئوزۇقلۇق رولى ئاساس، دورىلىق رولى قوشۇمچە غىزالار).

3. داۋائى غىزائى (دورىلىق رولى ئاساس، ئوزۇقلۇق رولى قوشۇمچە غىزالار).

1. غىزائى مۇتلەق

بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن ئوزۇقلۇق رولىنىلا ئويناپ، بەدەننى قۇۋۋەت بىلەن تەمىنلەيدىغان غىزالار غىزائى مۇتلەق دېيىلىدۇ.

غىزائى مۇتلەق ـ ئادەتتە كۆپ ساندىكى كىشىلىكلەرگە قارىتا بېرىلىدىغان غىزا بولۇپ، ئاساسلىقى ئادەتتىكى ساغلام كىشىلەرنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشتا ئوزۇقلۇق ئېھتىياجىنى قامداش مەقسىتىدە نورمال ئىستېمال قىلىنىدىغان غىزا بولغاچ ئۇيغۇر تېبابىتى نەزەرىيىسىدە بۇ خىل غىزالارنى مۇتلەق غىزا دەپ ئاتىغان. غىزائى مۇتلەق ئۆزىنىڭ قويۇق ـ سۇيۇقلۇقى، ھەجمىنىڭ ئوخشىماسلىقى، ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن بەدەندە ھەزىم بولۇش ئەھۋالىنىڭ ۋە ھەزىم بولغاندىن كېيىن ئورگانىزىمنى غىدىقلاش تەسىرىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن غىزائى لەتىف (ئاسان سىڭىدىغان غىزالار) ۋە غىزائى غەلىز (تەستە سىڭىدىغان غىزالار) دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

1. غىزائى لەتىف:

ئاسان سىڭىدىغان، يۇمشاق، سۇيۇق، ھەجمى ئاز، قۇۋۋىتى يۇقىرى غىزالار بولۇپ، «لەتىف غىزالار» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇلار مائۇللەھمى (گۆش سۈيى ياكى پارلاندۇرۇلغان گۆش سۈيى)، قۇشقاچ گۆشى، كەكلىك گۆشى، چۈجە گۆشى قاتارلىق ھەرخىل ئۇچار ـ قانات گۆشلىرى؛ پاقلان ياكى قوزا گۆشى، شوۋىگۇرۇچ، ئاق ئاش (بۇغداي ئۇمىچى)، يارما ئۇمىچى، نوقۇت ئۇمىچى، شىرە ئاش، دانلىق قايناتما قاتارلىق سىڭىشلىق ئۇماچ ۋە شىرە ئاش، سۈت، قايماق، سېرىق ماي، ئىنىمچىك، قېتىق قاتارلىق سۈت مەھسۇلاتلىرى؛ پالەك، يېسىۋىلەك، پەمىدۇر، غولپىياز، تاتلىق چامغۇر، ياڭيۇ، بىدە، مور قاتارلىق ھەر خىل كۆكتاتلار ۋە شولاردىن تەييارلانغان ھەر خىل غىزالارنى كۆرسىتىدۇ. يۇقىرىقىلار ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ھەر خىل كېسەللىكلەرگە ئەڭ كۆپ بۇيرۇلىدىغان غىزالار بولۇپ، بۇ خىل غىزالار ئۆزى ئۇرۇق، سوزۇلما

كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر، كىچىك بالىلار، تېنى ئاجىز، ياشانغان كىشىلەر ياكى ھەزىم قىلىش خىزمىتى ياخشى بولمىغان بىمارلارغا ۋە ئۆتكۈر قىزىتمىلىق ئوفۇنەتلەنگەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ماس كېلىدۇ.

لەتىپ غىزالار ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ ئۆتكۈر ياكى سوزۇلما ھالىتىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن قوقاق ياندۇرغۇچى لەتىپ غىزالار ۋە كۈچلەندۈرگۈچى لەتىپ غىزالار دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

1) قوقاق ياندۇرغۇچى لەتىپ غىزالار:

بۇنداق غىزالار ئۆتكۈر قىزىتمىلىق ئوفۇنەتلەنگەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ماس كېلىدىغان بولۇپ، ئۆزى سوۋۇق، سوغۇق تەبىئەتلىك ياكى ھارارەت پەسەيتكۈچى تەركىبلەر قوشۇلغان غىزالارنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: شوۋىگۈرۈچ، كاشكاپ ئېشى، بۇغداي ئۇمىچى (ئاق ئاش)، قىيما شورپىسى، ئۈگرە ئاش، ئارپا ئۇمىچى، نوقۇت ئېشى، كۆك ماش قايناتمىسى، ئەينۇلا شورپىسى، قارىئۆرۈك سېلىنغان ئارپا ئېشى، كۆك ئېشى، خولۇپ ئاش قاتارلىقلار.

2) كۈچلەندۈرگۈچى لەتىپ غىزالار:

بۇنداق غىزالار ئۆزى ئورۇق، ئۇزۇن كېسەل بولۇپ سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر، بالىلار، تېنى ئاجىز ياشانغان كىشىلەر ياكى ھەزىم قىلىش سىستېمىسىدا كېسەللىكلەر بولۇپ ھەزىم قىلىش خىزمىتى ياخشى بولمىغان كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدىغان بولۇش، ئۆزى سۆيۈق ياكى سىڭىشلىك، شۇنىڭ بىلەن بىرگە بەدەننى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەش، سەمىرتىش، سۇيۇقلۇق تولۇقلاش رولىنى ئۆتۈيەلەيدىغان غىزالارنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: توخۇ شورپىسى، باچكا شورپىسى، قىيما شورپىسى، گۆشلۈك ئۇزۇپ تاشلانغان ئاش، چۆچۈرە، گۆش سۈيى (مائۇللەھمى)، گۆشى ئەرىقى، قازان كاۋىپى (سوقما كاۋاپ)، نارىن چۆپ، قىيما ئاش، شوۋىگۈرۈچ، دۈملىمە توخۇ، دۈملەنگەن چۈجە، توخۇ گۆشى قورمىسى، ئۇيۇتما تۇخۇم (يىللىتىلغان تۇخۇم)، چەينەك شورپىسى، توخۇ كاۋىپى ۋە مېۋە ئۇيۇتمىسى، كۆكتات شورپىسى، پۇرچاق غىزالىرى قاتارلىقلار.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا تۆۋەندىكى يېمەك - ئىچمەك ماتېرىياللىرىدىن تەييارلانغان ھەجمى ئاز، سىڭىشى ئاسان، قۇۋۋىتى يۇقىرى ھەرخىل غىزالارمۇ قوقاق ياندۇرغۇچى ۋە كۈچلەندۈرگۈچى لەتىپ غىزالار قاتارىغا كىرىدۇ.

ئاشلىق تۈرىدىكىلەردىن: گۈرۈچ، بۇغداي ئۇنى، قارا بۇغداي ئۇنى، سېرىق پۇرچاق، نوقۇت، قوناق ئۇنى قاتارلىقلار.

گۆشلەردىن : ئۆچار ـ قانات گۆشلىرى، چۈجە گۆشى، ياش پاقلان گۆشى قاتارلىقلار.
مېۋە ـ چېۋە ۋە كۆكتاتلاردىن: سىڭگىشى ئوڭاي، ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ئۈزۈلۈك تولۇقلاشنى ئاساس قىلىدىغان، قوشۇمچە تەسىرى، غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى تۆۋەن بولغان مېۋە ۋە كۆكتاتلار.
سۈت ۋە سۈت مەھسۇلاتلىرىدىن: ئۆچكە سۈتى ، قوي سۈتى ۋە تۆگە سۈتى، قېتىق، قايماق، ئىرىمچىك، سېرىق ماي قاتارلىقلار.

2. غەلىز غىزالار:

قۇۋۋىتى يۇقىرى بولسىمۇ تەس ھەزىم بولىدىغان، ئۆزى نىسبەتەن قويۇق، ھەزىم بولغاندىن كېيىن قوشۇمچە تەسىرى ۋە غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى يۇقىرى بولغان غىزالار بولۇپ، «كەسىف غىزالار» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.
يۇقىرىقىلار ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە كۆپىنچە كېسەللىكلەرگە پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.
بۇ خىل غىزالارنى تېنى ساغلام، ئىشتىھاسى ئوبدان، ھەزىم قىلىش ئەزالىرى ساق ھەم ياخشى، ئومۇمىي بەدەن ئوزۇقلۇق تەلەپ قىلىۋاتقان، ئورگانىزمىنىڭ ھەرقايسى سىستېما ئەزالىرى كۈچلەندۈرۈش ۋە قۇۋۋەتلەندۈرۈشكە تېگىشلىك كىشىلەرگە بېرىلىدۇ.
غەلىز غىزالار ـ غىزالار ۋە ئۇنىڭ تەركىبىدىكى خام ئەشيالارنىڭ تەبىئىتى، قويۇقلۇقى ۋە ئۇلارنىڭ ھەزىم بولغاندىن كېيىنكى قوشۇمچە تەسىرى، غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى، يەل پەيدا قىلىش ئالاھىدىلىكىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن تەس ھەزىم بولىدىغان غىزالار، يەل پەيدا قىلغۇچى غىزالار، قاننى بۇزىدىغان غىدىقلىغۇچى غىزالار دەپ ئۈچ تۈرگە بۆلىنىدۇ.
غەلىز غىزالار كۆپىنچە كېسەللىكلەرنىڭ كېسەللىك سەۋەبى ياكى كېسەل قوزغاتقۇچى ئامىلى بولغاچقا، ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەللىكلەر ۋە بىر قىسىم ساق كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلىنىشىدا پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ ياكى ئېھتىيات بىلەن (تۈزەتكۈچىلىرىنى قوشۇپ ئىستېمال قىلىش، مىقدارى ئاز بولۇش دېگەندەك ئوخشىغان) ئىستېمال قىلىش تاپشۇرۇقى بۇيرۇلىدۇ.

1) تەس ھەزىم بولىدىغان غىزالار:

ھەزىم بولۇشى تەس بولغان، ئۆزى قويۇق، قۇۋۋىتى يۇقىرى، تەبىئىتى ئىسسىق بولغان غىزالار بولۇپ، ئۇلار ياغدا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، كالا گۆشى، قوتاز گۆشى، ئۆردەك گۆشى، غاز گۆشى، گۆش گىردە، گۆش نان، پېتىرمانتا، قۇيماق، ياغلىق توقاچ، پوشكال، پولۇ، مىغەن، زىخ كاۋاپ، قېزا، بېلىق كاۋاپ، جىگەر كاۋاپ، باقالى، قوناق

چۆچۈرىسى، كاللا-پاچاق، لەغمەن، غاز كاۋىپى، ئۆپكە - ھېسىپ، خورما، ياڭاق ماتىڭى، ياڭيۇ (مەككى چامغۇرى)، ئۇندىن باشقا پىشمىغان، خام قالغان ھەرخىل تاماقلار.

2) يەل پەيدا قىلغۇچى غىزالار:

ھەزىم بولۇشى تەس، ھەزىم بولۇش جەريانى بىر قەدەر ئۇزۇن، ھەزىم بولۇش جەريانىدا يەل پەيدا قىلىدىغان، ئورگانىزمدا ئاسانلا توسالغۇ پەيدا قىلىدىغان غىزالار بولۇپ، تونۇر كاۋىپى قىلىنغان كالا، تۆگە، قوتاز، قېرى قوي، ئۆپكە گۆشلىرى، دۇملەپ پىشۇرۇلغان ھەرخىل گۆشلەر، كالا گۆشىدە ياققان گۆش گىردە، ھوردا پىشۇرۇلغان مانتا، خوشاڭ، ھورنان، سامبۇسا، يوتازا، قىيما كۆمەچ، قوقاستا پىشۇرۇلغان توخۇ، ئۆردەك، غاز تۇخۇملىرى، قوغۇن، ئۆرۈك قېقى، شاپتۇل قېقى، پىياز، كۇدە، ئۇنىڭدىن باشقا پىشمىغان ھەرخىل مېۋە- چېۋە، كۆكتاتلار.

3) قاننى بۇزىدىغان غىدىقلىغۇچى غىزالار:

ئۆزى ئاچچىق، ئۆتكۈر، تەبىئىتى ئىسسىق، ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن قوشۇمچە تەسىرى، غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى بولغان غىزالار بولۇپ، ئات گۆشى، سۆرلەنگەن ئات گۆشى، سۆرلەنگەن قوتاز گۆشى، قورۇلغان بېلىق گۆشى، تۇزلانغان ئات، قوي، كالا، قوتاز، بېلىق گۆشلىرى، كېيىك گۆشى، جەرەن گۆشى، قىرغاۋۇل گۆشى، ئاچچىق توخۇ قورۇمىسى، ئاچچىق بېلىق قورۇمىسى، لەڭپۇڭ، راڭپىزا، ئاپتاپپەرەس ئۇرۇقى، مانگو، سامساق، ھەرخىل ئىچىتما سەيلەر، تۇرۇپ قالغان، بۇزۇلغان، كۆيۈپ كەتكەن، ھەرخىل تاماقلار، ئۇندىن باشقا، بۇزۇلغان- چىرىگەن مېۋە- چېۋە، كۆكتاتلار.

2. غىزائى داۋايى

ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن دەسلەپتە ئوزۇقلۇق رولىنى ئويناپ، كېيىن دورىلىق (شىپالىق) رولىنى ئۆتەيدىغان غىزالارنى كۆرسىتىدۇ.

غىزائى داۋائى گەرچە ئۆزى مۇستەقىل دورا ھېسابلانمىسىمۇ، ئەمما ئىستېمال قىلىش جەريانىدا ياكى ئىستېمال قىلىپ بولغاندىن كېيىن، قوشۇمچە دورىلىق خۇسۇسىيىتى بىلەن ئورگانىزمدا مەلۇم ئۆزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: تۇرۇپ ۋە چامغۇرنى ۋە ئۇلارنى خام ئەشيا قىلىپ تەييارلانغان ھەرخىل غىزالارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، دەسلەپتە بەدەنگە ئوزۇق بولۇپ، ئاندىن سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، تەرەتنى يۇمشىتىپ، قەۋزىيەتنى يوقىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، بەدەندىكى ھەرخىل ۋىتامىن ۋە باشقا ماددىلارنى تولۇقلاش، سەپرا خىلتى ۋە قان خىلتىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش رولىنى ئۆتەيدۇ.

گەرچە بۇ خىل خۇسۇسىيەتلەر مۇتلەق غىزالاردىمۇ نىسبەتەن بولسىمۇ، ئەمما

غىزائى داۋائىنىڭ دورىلىق خۇسۇسىيىتى كۆرۈنەرلىك، شۇنداقلا ئادەتتە ئاساسلىق غىزالار سۈپىتىدە كەم ئىشلىتىلىدۇ. ئۇلار: رولى تېز، تەبىئىتى نىسبەتەن يۇقىرى (ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقى) بولغان ھەرخىل مېۋە- چېۋىلەر، مەسىلەن: ئالما، نەشپۈت، ئامۇت، ئانار، شاپتۇل، ئۈزۈم، ئۆرۈك، ئەنجۈر، بېھى، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، خورما، تاۋۇز قاتارلىقلار ۋە ئۇلارنى خام ئەشيا قىلىپ تەييارلانغان ھەرخىل غىزالار.

دورىلىق خۇسۇسىيىتى بولغان كۆكتاتلار، مەسىلەن: ئوسۇڭ، تۇرۇپ، كاللەكبەسەي، تەرخەمەك، سەۋزە، شوخلا، قىزىلمۇچ، سەي كاۋىسى، قاپاق، ئەگىرسۇناي قاتارلىقلار.

ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن بەدەندە تېزلا خۇسۇسىيىتىنى كۆرسىتەلەيدىغان ھەرخىل غىزالار، مەسىلەن: كاللا- پاچاق شورپىسى، يۇمغاقسۈت ۋە ئەينۇلا سېلىنغان شىرەگۈرۈچ، ھەرخىل دورىلىق ئۇماچ ۋە شىرە ئاش، مېۋە سۇلىرى قاتارلىقلار غىزائى داۋائى قاتارىغا كىرىدۇ.

3. داۋائى غىزايى

ئىستېمال قىلىنغاندىن كېيىن ئالدى بىلەن دورىلىق (شىپالىق) رولىنى ئويناپ، ئاندىن ئوزۇقلۇق رولىنى ئوينايدىغان غىزالارنى كۆرسىتىدۇ. ئۇلار قىزىلگۈل گۈلقەنتى، پىننە گۈلقەنتى، جىگدە چېچىكى گۈلقەنتى، رەيھان گۈلقەنتى، ئانار گۈلقەنتى، ئانار شەربىتى، ئالما شەربىتى، بېھى شەربىتى، ئەنجۈر مۇراببباسى، ئەينۇلا مۇراببباسى، سەۋزە مۇراببباسى، ھەسەل، بادام، پىستە، چىلغوزا، ياڭاق مېغىزى ۋە شۇ خىلدىكى مېغىز دورىلاردا ياسالغان ھەرخىل ھالۋىلار ۋە يېمەكلىكلەر بولۇپ، بۇ خىلدىكى غىزالارنىڭ تۈرى بەك كۆپ، مەسىلەن: قىزىلگۈل گۈلەنتىنى ئالساق، ئۇنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ئاشقازان، ئۈچەيلەرنىڭ ھەزىم قىلىشىنى كۈچەيتىپ، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئۆپكە سىلىگە مەنپەئەت قىلىش، يۈرەك ھەرىكىتىنى ياخشىلاش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، دەم سىقىلىشنى پەسەيتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلىرىنى بېرىشتىن باشقا بەدەننى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ. مانا بۇ ئۇنىڭ دەسلەپتە دورىلىق رول ئويناپ، ئاندىن ئوزۇقلۇق رول ئوينىغانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە، كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا بىمارنىڭ ئوزۇقلىنىش ئەھۋالىغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىپ، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئۈچ خىل ئوزۇقلۇقنى ئۆزئارا تەڭشەپ بېرىش ياكى ماس كەلمەيدىغان ئوزۇقلۇقلاردىن چەكلەش (پەرھىز قىلدۇرۇش) ئارقىلىق كېسەللىكلەرنىڭ تېزراق ساقىيىشىغا كاپالەتلىك قىلىنىدۇ.

غىزالارنىڭ يۇقىرىقىدەك تۈرلەرگە بۆلۈنۈشىنى قەدىمقى ئۇيغۇر تېۋىپ ھۆكۈمالىرى

غىزالارنىڭ غىزالىق ۋە دېرىلىق رولىغا ئاساسەن بۆلگەن بولۇپ، يۇقىرىقىلارنى يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا تەتقىق قىلىپ، مەزمۇنىنى نېخىمۇ بېيىتىشقا تېخىمۇ ئىنچىكىلەشكە توغرا كېلىدۇ.

§2. غىزالاردىن مۇۋاپىق پايدىلىنىشنىڭ شەرتلىرى

قەدىمكى ھۆكۈمالار ساقلىقنى ساقلاش مەسىلىلىرىدە خېلى چوڭقۇر ئىزدەنگەن. بولۇپمۇ ئوزۇقلۇقلارنىڭ خاراكتېرىنى بەلگىلەش جەھەتتە ئالاھىدە ئىزدەنگەن. ئۇلار مۇۋاپىق ئوزۇقلۇقلار مەۋجۇت بولغان ھالەتتىمۇ ئۇنىڭدىن توغرا پايدىلىنىش ئۈچۈن، يەنە ئالتە خىل شەرت زۆرۈر دەپ ھېسابلىغان: (1) زۆرۈرىيەت ۋە ئېھتىياج؛ (2) سان ۋە سۈپەت؛ (3) ۋاقىت؛ (4)ئۇسۇل؛ (5) شەكىل؛ (6) ئادەت.

1. زۆرۈرىيەت ۋە ئېھتىياج

بۇ ئىنسانلارنىڭ ھەممە ئىشلىرىدا ئەڭ ماھىر ۋە غەرەزسىز سادىق يولباشچىدىن ئىبارەت. چۈنكى ھەر نەرسىنىڭ توغرا مۇۋەپپەقىيەتلىك بولۇشىدا ئۇنىڭ ئەمەلىي ئېھتىياج ئۈستىگە قۇرۇلۇشى ئالدىنقى شەرتتۇر. ئەمەلىي زۆرۈرىيەت ۋە ئېھتىياج تەلەپ قىلمىغان بەلكى خىيال ۋە ھېسسىيات بىلەن ئىشلەنگەن ئىشلار نەتىجىسىز بولۇپ چىقىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ھەرقانداق ئىشتا ئەمەلىي ئېھتىياجنى ئاساس قىلىش كېرەك. شۇ جۈملىدىن ئوزۇقلىنىش ئىشلىرىمىزدىمۇ بەدەننىڭ ئېھتىياج ۋە زۆرۈرىيىتىنى نەزەردە تۇتۇلۇشى لازىم. مەسىلەن: ئادەم ئۇسسۇزلۇق ۋە ئاچلىقنى ھېس قىلغاندا، سۇ ئىچىش ۋە تاماق يېيىش كېرەك. چۈنكى ئۇسسۇزلۇق ۋە ئاچلىق ئېھتىياجدىن ئىبارەت. ئۇسسىمىغان ۋە قورساق ئاچمىغاندا ئىچكەن ئۇسسۇزلۇق ۋە يېگەن تاماق زەرەر قىلىدۇ. چۈنكى غىزانىڭ زۆرۈرىيىتى بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش ئېھتىياجىنى قامداش ئۈچۈندۇر. قورساق توق بولسا ياكى ھەزىم ئەزالىرى ياكى بەدەندە بىرەر قانداق كېسەللىك بولغانلىقى سەۋەبىدىن ئۇسسۇزلۇق ۋە ئاچلىق ھېس قىلىنمىسا، بۇنداق ۋاقىتتا تاماققا ئېھتىياج بولمايدۇ. ئەمما قورساق ئاچ بولۇپ، ئاچلىقنى سەزمىگۈچىلەرگە قانداق ئۇسۇلدا بولمىسۇن ئوزۇقلۇق كىرگۈزۈپ بەدەن ئېھتىياجىنى قاندۇرۇپ تۇرۇش كېرەك. بۇنداق ۋاقىتلاردا قورساق ئاچمىغانلىقىغا قاراپ سۇيۇقلۇق ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن كارى بولماسلىق خەتەرلىكتۇر. مەسىلەن:

ئادەمنىڭ بەدىنىدە تۆمۈر ماددىسى كەملەپ كەتسە ئۇنىڭ كەملەپ كەتكەنلىكىنى كېسەلنىڭ ئۆزى ھېس قىلالمايدۇ. ئۇنىڭدا يۈز بەرگەن كەم قانلىق بەلگىلىرى — رەڭگىنىڭ تاتىرىپ كېتىشى، ماغدۇرسىزلىق، سوغۇق تەرلەش ۋە باشقىلار بەدەندىكى قىزىل قان دانچىلىرىنىڭ تۆمۈر ماددىسىغا ئېھتىياجلىق بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا ئۇنىڭغا تۆمۈر ماددىسى بار يېمەكلىكلەرنى، دورىلارنى بېرىش پايدىلىق. ئۇ ئېھتىياج ۋە تەلەپ بولمىغان شارائىت ئاستىدا، بۇ خىل ماددىلارنى كۆپلەپ بېرىش زىيانلىق، دېمەك، زۆرۈرىيەت ۋە ئېھتىياج ۋاقتىدا ھەرقانداق غىزا ۋە ھەرقانداق داۋا پايدىلىق. ئەگەر بەدەننىڭ ئېھتىياجى بولمىسا ئادەتتىكى تاماقمۇ زىيانلىق، بەلكى زەھەر بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئادەم ئوزۇقلىنىشتا، ئالدى بىلەن بەدەن ئېھتىياجىنى نەزەردە تۇتۇش ۋە ئېھتىياجىغا مۇۋاپىق تەمىنلىنىشى ساقلىق ساقلاشنىڭ ئەڭ بىرىنچى شەرتىدۇر.

2. سان ۋە سۈپەت

ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭمۇ سان ۋە مىقدارى ۋە سۈپىتى بەدەن ئېھتىياجىغا مۇۋاپىق بولۇشى لازىم. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا، يەنى ھەددىدىن ئارتۇق يېسە ياكى ئۇنىڭ سۈپىتى بەدەنگە مۇۋاپىق بولمىسا بۇلارنىڭ ھەممىسى زىيانلىقتۇر. مەسىلەن: قەنتنى ياكى ياغنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتەك. تاماقنىمۇ ھەددىدىن ئارتۇق يېگەندە زەھەرگە ئايلىنىدۇ. زەھەرلىك دورىلار سان جەھەتتە مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلسە، ئۆزىنىڭ زەھەرلىك رولىنى ئەمەس، بەلكى شىپالىق رولىنى جارى قىلىدۇ. مەسىلەن: سەممىلفار (مەرگىمۇش) نى بىر قېتىمدا 0.01 گرامدىن كۆپ بېرىلسە ئادەمنى قاتتىق زەھەرلەيدۇ. ئەمما 0.01 گرام مىقداردا بېرىلسە بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ. شۇنىڭدەك ھەرقانداق داۋانىڭ مەخسۇس ئۆلچىمى بولۇپ، بۇ ئۆلچەمدىن ئېشىپ كەتكەندە، ھەممىسى زەھەر بولىدۇ. ھەتتاكى تۇزنىڭ بىر كۈنلۈك مىقدارى 02 گرامدىن ئېشىپ كەتسە تۇزمۇ زەھەرلەيدۇ ياكى ئۆز رولىنىڭ ئەكسىچە تەسىر قىلىدۇ. مەسىلەن: سانا، تۇربۇت قاتارلىقلارنىڭ بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى بەش گرامدىن ئېشىپ كەتمىسە، ئۆزىنىڭ سۈرگىلىك رولىنى ئۆتەيدۇ. ئەگەر بەش گرامدىن ئېشىپ كەتسە ئىچ سۈرۈش ئەمەس، ئەكسىچە قەۋزىيەت قىلىش رولىنى ئوينايدۇ. دېمەك، ھەرقانداق غىزا ۋە داۋانىڭ بەلگىلىك مىقداردا بولۇشى سالامەتلىكنى ساقلاشتا مۇھىم شەرتتۇر.

3. ۋاقىت

بەدەندە تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشى ئۈچۈنمۇ، دورىلارنىڭ تەسىرىنى كۆرۈش ئۈچۈنمۇ مەلۇم ۋاقىت لازىم. ھەرقانداق يېمەك ــ ئىچمەك، ھەرقانداق دورىنىڭ تەسىر كۆرسىتىشى ئۈچۈن بەلگىلىك ۋاقىت لازىملىقى ئېتىبارغا ئېلىنمىسا، ئۇلار پايدا ئورنىغا زىيان كەلتۈرىدۇ.

4. ئۇسۇل

غىزا ۋە دورىلارنى ئىشلىتىشتە، ئۇنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ مەلۇم ئىلمىي ئۇسۇل تەسىر قىلىش شەكلى ئوخشىمايدۇ. مەسىلەن: بەزى نەرسىلەر پۇرىغاندا تەسىر كۆرسەتسە، يېگەندە تەسىر كۆرسەتمەيدۇ. مەرگىمۇشتىن بىر مىسقالنى ئادەم بەدىنىگە سىرتتىن سۈركەلسە ھېچقانداق تەسىر قىلمايدۇ، لېكىن تېرىدە زىدە بار يەرگە ئازراقلا سۈركەلسە دەرھال قانغا ئۆتۈپ زەھەرلەيدۇ. ھەببۇلمۇلۇك (دەندە) نى يېگەندە قەي قىلدۇرۇش ۋە قۇستۇرۇش ۋە زەھەرلەش ئىشلىرى كۆرۈلسىمۇ، ئەمما ئۇنى كىلىزما قىلغاندا بۇنداق ئالامەت كۆرۈلمەيدۇ.

5. شەكىل

دورا ۋە ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنى ئىستېمال قىلىشتا شەكلىنىڭمۇ تەسىرى چوڭ. ھەرقانداق نەرسە ئۆزىنىڭ شەكلىنى ئۆزگەرتسە ئۇنىڭ تەسىرىمۇ ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. مەسىلەن: گۆشلەرنى پىشۇرۇش شەكلىنىڭ ئۆزگىرىشى ئۇنىڭ تەسىر قىلىش شەكلىنىمۇ ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. كاۋاپ قىلىنغان، سۇدا پىشۇرۇلغان، ياغدا قورۇلغان، قىيما قىلىنغان، ھوردا پىشۇرۇلغان، تاماقتا سېلىنغان گۆشلەرنىڭ ھەممىسى بىر خىل گۆش بولسىمۇ ئۇنىڭ شەكلى ۋە سۈپەتلىرى، تەمى لەززىتى ئوزۇقلۇق تەسىرى بىر ــ بىرىگە ھەرگىز ئوخشاش بولمايدۇ. باشقا نەرسىلەرنىمۇ شۇنىڭغا قىياس قىلىش كېرەك. ئادەم ئۆز بەدىنى ۋە مىزاجىغا قاراپ شۇ نەرسىنىڭ سۈپىتى ۋە شەكلىنى تاللىۋېلىشى لازىم.

6. ئادەت

«ئادەت» ھەرقانداق ئىنساننىڭ ئەقلىي، جىسمانىي ۋە ئەخلاقىي تۇرمۇش شارائىتىدا ئالغا بېسىشى ياكى ناچارلىشىشىدا تەسىر كۆرسىتىدىغان مۇھىم ئامىلدىن ئىبارەت. ھەرقانداق ئىش ۋە ھەرىكەت تەكرارلىنىۋەرسە بۇ ئادەتكە ئايلىنىدۇ. ئادەت ئۇزۇن داۋام قىلسا تەبىئەتكە ئايلىنىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئۇنى تەرك ئېتىش تەس، بەلكى مۇمكىن بولمايدۇ. ياخشى ئادەتلەرنى ئۆزلەشتۈرۈش، يامان ئادەتلەرنى تاشلاش ئىنساننىڭ ھايات ـ ماماتىغا مۇناسىۋەتلىك چوڭ بىر مەسىلە. ئۇنىڭ ئۈچۈن ئوزۇقلۇق ۋە داۋالىق ماددىلارنى ئىشلىتىشتە، بەدەن ھالىتىگە قاتتىق دىققەت قىلىش كېرەك. ئادەملەرنىڭ مىزاجى ۋە ئادىتى ئوخشاش بولمىغاچقا يېمەك ـ ئىچمەك، دورا ـ دەرمەكلەر تەسىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن: زەھەرلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىپ كۆنۈپ قالغانلار، شۇ نەرسىلەرنى خېلى چوڭ مىقداردا يېگەندىمۇ تەسىرى كۆرۈلمەيدۇ. بەزى ئادەملەرگە تۇخۇم پايدا قىلسا، بەزى ئادەملەرگە زىيان قىلىدۇ. قەدىمكى تېبابەت كىتابلىرىدا ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنى ئىستېمال قىلىشتا يۇقىرىقى ئىشلارنى نەزەردە تۇتۇش مۇھىم دەپ كۆرسىتىلگەن.

§3. ئادەم بەدىنىدىكى ئاساسلىق ئوزۇقلۇق ماددىلار

ئوزۇقلۇق ـ ئورگانىزمنى ھاياتلىق ماددىلىرى بىلەن تەمىنلەيدىغان ئاساسى مەنبە بولۇپ، ھاياتلىق ئوزۇقلۇقلاردىن ئايرىلالمايدۇ. ئوزۇقلۇقلار يېمەكلىكلەر ۋە غىزالار تەركىبىدىكى ئاقسىل، ماي، قەنت، مىنېرال ماددىلار ۋە تۈرلۈك ۋىتامىنلارنى كۆرسىتىدۇ. ئۇلار بولسا بەدەن ئۈچۈن كېرەكلىك بولغان ئوزۇقلۇق تەركىبلىرى بولۇپ، ئۇلار ئورگانىزمدىكى پۈتۈن ھاياتلىق پائالىيىتى ئۈچۈن سەرپ قىلىنىدىغان مۇرەككەپ سۈيۇقلۇق ـ تۆت خىلتنى ھاسىل قىلغۇچى ئاساسىي بىرىكمىلەردىن ئىبارەت. يېمەكلىكلەر بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن، بەدەندىكى ھەرقايسى قۇۋۋەتلەرنىڭ تۈرتكىسىدە تۆت خىل ھەزىمنى تاماملاپ، بەدەننىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىدۇ ۋە بەدەننى تېگىشلىك قۇۋۋەتلەر بىلەن تەمىنلەيدۇ. دېمەك، يېمەكلىكلەر خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىدىكى ماددىي خام ئەشيا ھېسابلىنىدۇ. خىلتلار ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئۈزلۈكسىز سەرپ قىلىنىش بىلەن بىرگە يەنە يېڭىدىن ئىشلىنىپ تولۇقلىنىپ، ھاياتلىق پائالىيىتىنى ماددىي ئاساس بىلەن تەمىن ئېتىدۇ ھەمدە

ئورگانىزمنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك پائالىيىتىنى بېجىرىشكە ئاساس سالىدۇ.
يېمەك ـ ئىچمەك ۋە غىزا جەھەتتە غەيرىي تەبىئىيلىك بولسا خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىمۇ مەلۇم ئۆزگىرىش بولىدۇ. خىلىتلاردا ئۆزگىرىش بولسا، خىلىتلارنىڭ ئەڭ لەتىپ، ئۇچۇچان قىسمىدىن ھاسىل بولغان روھلاردا ۋە بەدەندىكى ھەر قايسى قۇۋۋەتلەردىمۇ ئۆزگىرىش بولىدۇ. نەتىجىدە قۇۋۋەتلەر ۋە بەدەندىكى « تەبىئىي قۇۋۋەت» ئاجىزلاپ، بەدەندە ھەرخىل كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ ياكى كېسەللىكلەر قوزغىلىدۇ.
ئادەتتە مەلۇم بىر خىل غىزانى دائىم ئىستېمال قىلغاندا ياكى پەقەت ئىستېمال قىلمىغاندا پاكى ئوزۇقلۇق تەركىبى توۋەن ياكى ئوزۇقلۇق تەركىبى بەك يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلغاندا مەلۇم تەركىب بەدەننىڭ ئېھتىياجىنى قامدىيالماسلىقى ياكى ئېھتىياجىدىن ئېشىپ كېتىپ، مەلۇم تەركىبلەر بەدەندە تولۇق بولماسلىقى تۈپەيلىدىن، خىلىتلارنىڭ نورمال ئىشلەپچىقىرىشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ھەرقانداق مۇرەككەپ شەيئىنىڭ پەيدا بولۇشىدا تۆت خىل ئامىل بولىدۇ دەپ قارىلىدۇ. بۇ ئامىللار، ماددىي ئامىل، ئىشلىگۈچى ئامىل، شەكىل ئامىل ۋە نەتىجە ئامىل قاتارلىقلاردىن ئىبارەت بولۇپ، تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق مەۋجۇداتلارنىڭ ھاسىل بولۇشى مۇشۇ تۆت ئامىلغا باغلىق بولىدۇ، ھەتتا ئادەم بەدىنىدىكى تەبىئىي خىلىتلاردىن تەبىئىي روھلار ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ ھاسىل بولۇشى ياكى ئۇلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىپ كېتىشى ھەمدە ئۇلارنىڭ ئۆزىگە خاس بولغان رولى ۋە نەتىجىسىمۇ يۇقىرىقى تۆت شەرتلىك قانۇنىيەتنىڭ سىرتىدا بولمايدۇ.
1. ماددىي ئامىل: پولۇ، لەغمەن، گۆش، ياغ، سۈت، شېكەر، ھەرخىل كۆكتات، مېۋە ـ چېۋە قاتارلىق يېمەك ـ ئىچمەك ۋە غىزالار.
2. ئىشلىگۈچى ئامىل: ئېغىز، چىش، ئاشقازان، ئاشقازاندىكى بەزلەر ئاجراتقان سۇيۇقلۇقلار، ئۈچەيلەر، ئاشقازان ئاستى بەز سۇيۇقلۇقى، ماسارىيقا ۋە جىگەر قاتارلىق ئەزالار.
3. شەكىل ئامىل: ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ كەيلۇسقا ئايلىنىپ ماسارىقا تومۇرى ئارقىلىق جىگەرگە بېرىپ جىگەردە كەيمۇسقا ئايلىنىشىنى، جىگەردىكى سۈمۈرۈش قۇۋۋىتى، تۇتۇش قۇۋۋىتى، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى، چىقىرىش ـ ئىتتىرىش قۇۋۋىتى قاتارلىق قۇۋۋەتلەر ھەم ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەت، شەكىللەندۈرگۈچى قۇۋۋەتلەرنىڭ ئورتاق خىزمەت بېجىرىشى نەتىجىسىدە بىئوخىمىيىلىك ئۆزگەرتىش ئارقىلىق ئىشلەپچىقىرىلغان بەدەننىڭ مەخسۇس ئورۇنلىرىدا ساقلىنىپ، پۈتۈن ھاياتلىق پائالىيىتى ئۈچۈن سەرپ قىلىنغان مۇرەككەپ سۇيۇقلۇق خىلىتلارنى پەيدا قىلىشى

قاتارلىقلار.

4. نەتىجە ئامىل: جىگەردە ئىشلىنىپ چىققان خىلتلار ئوت ـ سول جىگەر ۋېناسى قاتارلىق تۆۋەنكى كاۋاك ۋېنا قېنى بىلەن قوشۇلۇپ، قان سۇيۇقلۇقى بىلەن بىرگە يۈرەك ئوڭ دالانچىسىغا، ئاندىن ئوڭ قېرىنچىسىغا كىرىپ، ئوڭ قېرىنچىدىن ئۆپكە ئارتېرىيىسى بىلەن ئۆپكىگە چىقىپ، ھاۋائى نەسمى (O_2) نى قوبۇل قىلىپ، ئۆزىدىكى روھتىن ئىبارەت ماددىي ئېنېرگىيىنى تۇتقان مۇكەممەل خىلتلارغا ئايلانغاندىن كېيىن ، ئۆپكە ۋېناسى ئارقىلىق يۈرەك سول دالانچىسىغا، ئاندىن سول قېرىنچىسىغا قۇيۇلۇپ، يۈرەكنىڭ نورمال قىسقىرىش، كېڭىيىش ھەرىكىتىنىڭ تۈرتكىسىدە چوڭ قان ئايلىنىشقا ئۆتۈپ، قىل قان تومۇرلار ئارقىلىق ھۆجەيرىلەرگىچە يېتىپ كېلىدۇ. ھۆجەيرە توقۇلمىلاردىكى روھ ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ تۈرتكىسىدە ھۆجەيرىلەر ئۆزىگە ئېھتىياجلىق خىلتلارنى تاللاپ قوبۇل قىلىپ، بۆلۈنۈپ، تەبىئىي خىلتلارنى ئۆزى تەشكىل قىلغان ئەزالارنىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلاندۇرىدۇ.

ھۆجەيرىلەر خىلتلارنى ئۆزىگە سۈمۈرۈشتە ئۆزىدە بار بولغان سۈمۈرگۈچى، تارتقۇچى قۇۋۋەتنىڭ تۈرتكىسى ۋە ھۆجەيرە پەردىسىنىڭ تاللاپ ئۆتكۈزۈش رولى ئارقىلىق ھەربىر ھۆجەيرە شەكىل ۋە مىزاج ـ كەيپىيات جەھەتتىن ئۆزىگە ماس كېلىدىغان خىلتلار تەركىبىدىكى ماددىلارنى ئاساس قىلىپراق قوبۇل قىلىشى بىلەن بىرگە باشقا تەركىبلەرنىمۇ مۇۋاپىق قوبۇل قىلىدۇ.

خىلتلار تەركىبىدىكى ماددا ھۆجەيرە پەردىسىدىن ئۆتۈپ ھۆجەيرە ئىچىگە كىرگەندىن كېيىن، تۇتقۇچى قۇۋۋەتنىڭ رولى ئارقىلىق ھۆجەيرە ئىچىدە ۋاقىتلىق تۇرۇپ، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ تۈرتكىسىدە يەنە بىر قېتىم پارچىلىنىش، بىرىكىش، ئوكسىدلىنىش، ئوكسىدسىزلىنىش، ھەرخىل تەركىبلەرگە ئايلىنىشقا ئوخشاش ھەزىم پائالىيەتلىرىنى ئېلىپ بارىدۇ ۋە ئۆزىدىكى ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان بەدەنگە كېرەكسىز چىقىرىندىلارنى ئۆزىدىكى چىقىرىش قۇۋۋىتىنىڭ رولى ئارقىلىق ھۆجەيرە سىرتىغا چىقىرىدۇ. ھۆجەيرە ئىچىدە ھەزىم قىلىنغان ماددىلار ھۆجەيرىگە ئۆزلىشىپ، شەكىللەندۇرگۈچ قۇۋۋەتنىڭ رولى ئارقىلىق خىلتلاردىن ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىپ، كۆنسېرى چوڭىيىپ يېتىلگەن ھۆجەيرىگە ئايلىنىدۇ. بۇ ھۆجەيرىلەر توپى ئەزالارنى شەكىللەندۇرىدۇ. ئەزالارنىڭ مىزاجى شۇ ئەزانى تۈزگۈچى ھۆجەيرە توپىنىڭ مىزاجى تەرىپىدىن بەلگىلەنگەن بولغاچقا، ئوخشىمىغان ئەزا ئوخشىمىغان مىزاجقا ئىگە بولىدۇ. مانا بۇ نەتىجە ئامىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

دېمەك، غىزالار يۇقىرىقىدەك مۇرەككەپ جەريانلار ئارقىلىق شۇ ئەزا، توقۇلمىلارغا يېتىپ بېرىپ سەرپ قىلىنىپ، بەدەننىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىش ئارقىلىق ھاياتلىق پائالىيىتىنى ماددىي ئاساس بىلەن تەمىنلەيدۇ. شۇڭا، غىزالارنىڭ سان ـ

سۈپەت جەھەتتىن نورمال بولۇشى تەن ساغلاملىقىنىڭ مۇھىم كاپالىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشى ئۈچۈن ئىچكى مۇھىت ھازىرلاپ بېرىدۇ. نورمال ئەھۋال ئاستىدا بەدەندىكى ھەرخىل ئوزۇقلۇق ماددىلار، ماددا ئالمىشىش جەريانىدا سەرپ قىلىنىپ، مەلۇم بىرخىل ئوزۇقلۇققا ئېھتىياج تۇغۇلغاندا «تەبىئەت قۇۋۋىتى» نىڭ ياردىمى بىلەن ئادەمدە ئاچلىق سېزىمى پەيدا بولۇپ، بەدەندە كەم بولغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ خام ماتېرىيالى بولالايدىغان يېمەكلىك ۋە غىزالارنى ئادەم ياقتۇرۇپ قېلىش، خالاپ قېلىش ۋە تەشنالىق قاتارلىق تۇيغۇلارنى بېرىپ، شۇخىل ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ بەدەندىكى نورمال تەڭپۇڭلۇقى ساقلىنىدۇ. ئەگەر ھەرخىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتا غەيرى تەبىئىيلىك يۈز بەرسە ياكى ھەزىم سىستېمىسىدا ھەرخىل كېسەللىك ئەللەتلىرى كۆرۈلسە ، بەدەندىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەندە ھەرخىل ئوزۇقلۇق ماددىلار يېتىشمەسلىك، خىلتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا كېسەللىكنى ئوزۇقلۇق ئارقىلىق داۋالاشتا شۇ خىل كېسەللىكنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىنى توغرا تەھلىل قىلىپ، كېسەللىكنىڭ خاراكتېرى، ماھىيىتى، مىزاجى قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن غىزالارنى ماسلاشتۇرۇپ بەلگىلەپ بېرىش ۋە كېسەللىك ئەھۋالىغا ماس كەلمەيدىغان زىيانلىق غىزالاردىن چەكلەش ئارقىلىق بەدەندىكى تەڭپۇڭسىزلىقلارنى ئوزۇقلۇقلارغا تايىنىپ تەڭپۇڭلاشتۇرۇپ، تەبىئىي قۇۋۋەتكە ياردەم بېرىش ئوزۇقلۇقلار بىلەن داۋالاشتىكى ئىنتايىن مۇھىم قانۇنىيەتلىك مەسىلە ھېسابلىنىدۇ.

يىغىپ ئېيتقاندا نورمال ئوزۇقلىنىشنىڭ تۆۋەندىكىدەك ئۈچ خىل ئەھمىيىتى بار.

(1) نورمال ئوزۇقلىنىش بەدەننىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. غىزالار يۇقىرىدا سۆزلەنگەندەك تۆت خىل ھەزىمنى تاماملىغاندىن كېيىن، ھۈجەيرىلەرنىڭ يېتىلىشى ۋە بۆلۈنۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ ، بەدەننى ئۆستۈرىدۇ ۋە چوڭايتىدۇ. ئارتۇق قىسمى ئەزالاردا زاپاس ساقلىنىپ زۆرۈرىيەت بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەت كلاسسىك كىتابلىرىدا «ھەرقانداق بىر ئەزا خىلتلارنىڭ جەۋھىري قىسمىدىن ھاسىل بولىدۇ» دەپ ئوتتۇرىغا قويۇلغان، ئەزا خىلتلارنىڭ جەۋھىرى قىسمىدىن ھاسىل بولغاچقا خىلتلارنىڭ قانداق بولۇشى ئەزا توقۇلمىلارنىڭ قانداق بولۇشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئوزۇقلىنىش نورمال بولسا خىلتلارنىڭ ئىشلىنىشى نورمال بولۇپ، خىلتلاردىن ھاسىل بولغان ئەزالارمۇ نورمال بولىدۇ. سان سۈپەتكە لايىق خىلىت ئىشلىنىپ چىققاندا، ئەزالارنىڭ ئوزۇقلىنىشى ياخشى بولۇپ، ئەزالارنىڭ

ئۆسۈپ يېتىلىشى نورمال بولىدۇ.

(2) نورمال ئوزۇقلىنىش ماددا ئالمىشىشنى جارى قىلدۇرۇپ، ساقلىقنى ساقلاپ ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ. يېمەكلىكلەر بەدەندىكى تۆت خىل ھەزىمنى باشتىن كەچۈرۈش جەريانىدا بەدەنگە لازىملىق بولغان تەركىبلەر ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنىڭ تۈرتكىسى بىلەن بەدەنگە شۈمۈرۈلىدۇ. كېرەكسىز ماددىلار تېگىشلىك يوللار ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلىدۇ. يېڭىدىن ھاسىل بولغان ماددىلار بەدەندىكى خىلىتلار، روھ، قۇۋۋەتلەرنى تولۇقلاش، جانلاندۇرۇش ئارقىلىق ئورگانىزمنىڭ ساقلىقىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

(3) نورمال ئوزۇقلىنىش « تەبىئىي قۇۋۋەت» نى كۈچلەندۇرۇش ئارقىلىق ھەرخىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە كېسەللىكلەرنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

غىزالاردىكى ئوزۇقلۇقلارنىڭ رولى ئۇنىڭ تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق تەركىبلىرى ئارقىلىق ئەمەلگە ئاشىدۇ، بۇ ئۇنۇملۇك تەركىبلەر ئادەتتە ئوزۇقلۇق ئېلېمېنتلار دەپ ئاتىلىدۇ.

ئادەم تېنى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇق ئېلېمېنتلار 50 خىل ئەتراپىدا بولۇپ، ئادەتتە ئاقسىل، ماي، قەنت، ۋىتامىن، مىنېرال ماددىلار، ئوزۇقلۇق تالالىرى، سۇ قاتارلىق يەتتە چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

ئوزۇقلۇق ئېلېمېنتلار ئادەم بەدىنى ئۈچۈن كېرەكلىك بولىدىغان مىقدارىنىڭ ئاز-كۆپلۈكىگە ئاساسەن، ئادەتتىكى مىقداردىكى ئوزۇقلۇق ئېلېمېنتلار ۋە مىكرو مىقداردىكى ئوزۇقلۇق ئېلېمېنتلار دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ئالدىنقىسى كۈندىلىك مىقدارى بىر گرامدىن يۇقىرى بولغان ئوزۇقلۇق ئېلېمېنتلارنى مەسىلەن: كاربون - سۇ بىرىكمىكمىلىرى، مايلار ، ئاقسىللار، سۇ ۋە كالىي، ناترىي، كالتسىي، ماگنىي، فوسفور، خلور قاتارلىقلارنى كۆرسىتىدۇ. مىكرو مىقداردىكى ئوزۇقلۇق ئېلېمېنتلار بولسا كۈندىلىك سەرپ بولۇش مىقدارى 0.01 گرامدىن 0.001 گرامغىچە بولغان ئوزۇقلۇق ئېلېمېنتلارنى مەسىلەن: تۆمۈر، مىس، سىنىك، خروم، مانگان، مولىبدېن، ئارسېن، يود، فتور ۋە بەزى ۋىتامىنلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

تۆۋەندە ئوزۇقلۇق تەركىبلىرى ھەققىدە ئايرىم - ئايرىم توختىلىپ ئۆتىمىز.

1. ئاقسىل

ئاقسىل - ھاياتلىقتىكى بارلىق جانلىق تەننىڭ ئاساسى قۇرغۇچىسى، شۇنداقلا ھاياتلىقنىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇش شەكلى بولۇپ، ھايات ھوجەيرە ئۈچۈن كەم بولسا بولمايدىغان ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىنىڭ بىرى.

ئاقسىلنىڭ ئەڭ ئاساسىي بىرلىكى بولسا ئامىنو كىسلاتاسىدۇر. ئادەم ئورگانىزمىدىكى ئاقسىللارنى تۈزگۈچى ئامىنو كىسلاتالىرى 20 خىل. بۇنىڭ ئىچىدە سەككىز خىل ئامىنو كىسلاتاسى بولسا ئادەم ئورگانىزمىدا بىرىكتۈرۈلمەيدۇ ياكى بىرىكتۈرگەن تەقدىردىمۇ مىقدارى ئورگانىزمىنىڭ ئېھتىياجىنى قاندۇرالمايدىغان بولغاچقا، بۇ توققۇز خىل ئامىنو كىسلاتاسىنى چوقۇم يېمەكلىكلەر ئارقىلىق قوبۇل قىلىنىپ، ئورگانىزم ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش لازىم. شۇڭا، بۇ خىلدىكى ئامىنو كىسلاتالىرى زۆرۈر ئامىنو كىسلاتالىرى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇلار ئىزولېيسىن، لېيۇسىن، لايسىن، مېتىرىونىن، فېنال ئالانىن، ترىپتوپان، ۋالىن، ھىستىدىن قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

ئاقسىلنىڭ فىزىئولوگىيىلىك رولى:

1) ئاقسىل ئادەم بەدىنىنى تەشكىل قىلىدۇ. نورمال ئەھۋالدا ئاقسىل ئادەم بەدىنى ئېغىرلىقىنىڭ 18% نى ئاقسىل ماددىسى ئىگىلەيدۇ.

2) ئاقسىل بەدەندىكى كۆپ قىسىم مۇھىم فىزىئولوگىيىلىك ئاكتىپلىققا ئىگە ماددىلارنى تۈزۈشكە قاتنىشىدۇ.

3) ئاقسىل ئورگانىزمنى ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەيدۇ.

4) ئاقسىلنىڭ پارچىلىنىشىدىن ھاسىل بولغان پېپتىدلار بىۋاستە ھالدا ئورگانىزمدا قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش، ئەركىن رادىكاللارنى تازىلاش ئورگانىزمنىڭ ئىممۇنىت كۈچىنى ئاشۇرۇش ۋە مىنېرال ماددىلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ.

5) ئاقسىلنىڭ پارچىلىنىشىدىن ھاسىل بولغان ئامىنو كىسلاتالىرى بولسا بوۋاقلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

ئاقسىلنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى:

ئوزۇقلۇق ئىلمىدە يېمەكلىك تەركىبىدىكى ئاقسىلنىڭ تۇتقان مىقدارى، ئۇنىڭ ھەزىم يوللىرىدا سۈمۈرۈلۈش دەرىجىسى ۋە قانغا كىرگەندىن كېيىنكى ئىشلىتىلىش دەرىجىسىگە ئاساسەن يېمەكلىكلەردىكى ئاقسىلنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى بەلگىلىنىدۇ.

ئاقسىللارنىڭ ھەزىم قىلىنىپ سۈمۈرۈلگەندىن كېيىنكى بەدەندىكى پايدىلىنىش

نىسبىتى ئاقسىللارنىڭ بىئولوگىيىلىك قىممىتى دەپ ئاتىلىدۇ.

ئاقسىلنىڭ سالامەتلىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى:

1) بەدەندە ئاقسىلنىڭ كەمچىللىكى:

ئادەم بەدىنىنىڭ نورمال ئۆسۈپ يېتىلىشى، ساغلاملىقى ۋە نورمال فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەت ئېلىپ بېرىشىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىدۇ. دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتىنىڭ مۆلچەرلىشىچە، ھازىر دۇنيادا بەش مىليوندىن ئارتۇق ئۆسمۈر باللاردا ئاقسىل ـ ئېنېرگىيە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك كېسىلى (PEM) مەۋجۇت ئىكەن. بۇ كۆپىنچە نامراتلىق، ئاچلىق سەۋەبىدىن، قوبۇل قىلىنىدىغان ئاقسىل مىقدارىنىڭ يېتىشمەسلىكىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، قورساق ـ پۇتلىرىدا سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولۇش، تېنى ئاجىزلاش، چىراي ئىپادىسى سۇسلاش، ئەقلىي قابىلىيىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش، ئۆسۈشى ئاستىلاش، چېچىنىڭ رەڭگى ئۆڭۈش، ئۇۋۇلۇپ چۈشۈپ كېتىش، ئاسانلا يۇقۇملىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئاقسىلنىڭ يېتىشمەسلىكىدىن باللاردىلا كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلمەستىن، بەلكى چوڭلاردا ئاقسىلنىڭ قوبۇل قىلىنىش يېتەرلىك بولمىغاندا ئوخشاشلا ماغدۇرسىزلىنىش، ئورۇقلاش، بەدەن ئاجىزلىق، نېرۋا ئاجىزلىق، باھ ئاجىزلىقى، سۇلۇق ئىششىق، تەبىئىي قۇۋۋىتى (كېسەلگە قارشىلىق كۆرسىتىش كۈچى) ئاجىزلاش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

ئادەتتە ئورگانىزمدا ئاقسىلنىڭ كەمچىل بولۇشى تۆۋەندىكى بىر قانچە ئامىللار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن:

فىزىئولوگىيىلىك ئېھتىياج يۇقىرى، بىراق يېمەكلىكلەردىن قوبۇل قىلىغان ئاقسىل مىقدارى يېتەرلىك بولماسلىق، ئاقسىلنىڭ چىقىرىلىش مىقدارى قوبۇل قىلىش مىقدارىدىن ئېشىپ كېتىش، ھەزىم ئەزالىرىنىڭ ئاقسىلغا بولغان سۈمۈرۈش ئەھۋالى ياخشى بولماسلىق ياكى جىگەرنىڭ ئاقسىلنى بىرىكتۈرۈشى توسقۇنلۇققا ئۇچراش. ئۇنىڭدىن باشقا كۈندىلىك ئىستېمالدا تاماق تاللايدىغان، ناچار يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتى بولغاندا ياكى ئىسپىرتتىن زەھەرلەنگەندە، ئورگانىزمنىڭ ئاقسىلغا بولغان ئېھتىياجى قاندۇرۇلماي ماس ھالدىكى كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

2) بەدەندە ئاقسىلنىڭ ئېشىپ كېتىشى:

ئاقسىلنىڭ بولۇپمۇ ھايۋانات ئاقسىللىرىنىڭ قوبۇل قىلىنىشى ئېھتىياجدىن ئېشىپ كەتكەندىمۇ ئوخشاشلا ئورگانىزمغا نىسبەتەن زىيانلىق تەسىر پەيدا قىلىدۇ. يەنى ھايۋانات ئاقسىللىرىنى زىيادە قوبۇل قىلغاندا ئالدى بىلەن بەدەندىكى ماي ۋە خولېستېرولنىڭ مىقدارى ئېشىپ كېتىدۇ. چۈنكى نورمال ئەھۋال ئاستىدا، ئادەم بەدىنى ئاقسىلنى زاپاس ساقلىيالمايدىغان بولغاچقا، ئارتۇق ئاقسىللار چوقۇم پارچىلىنىپ، ئازوت شەكلىدە سۈيدۈكتىن چىقىرىلىشقا توغرا كېلىدۇ. بۇ بىر جەريان ئۈچۈن كۆپلەپ سۇغا ئېھتىياجلىق بولغاچقا، تەبىئىي ھالدا بۆرەكنىڭ يۈكى ئېشىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئەسلىدىنلا بۆرەك ئىقتىدارى ياخشى بولمىغان كىشىلەرنىڭ يۇقىرى ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشى كۆپ بولۇپ كەتسە، بۆرەكنىڭ ئىقتىدارى پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشقا ئېلىپ بارىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھايۋانات ئاقسىللىرىنى زىيادە ئىستېمال قىلغاندا ، ئورگانىزمدا فوسفورلۇق ئامىنو كىسلاتالىرىنىڭ قوبۇل قىلىنىشى ئېشىپ كېتىپ ، سۆڭەك توقۇلمىلىرىنىڭ كالتسىينى يوقىتىشى تېزلىشىپ كېتىدۇ-دە، ئاسانلا سۆڭەك شالاڭلىشىش كېسىلى يۈز بېرىدۇ.

يېقىنقى تەتقىقات نەتىجىلىرىنىڭ ئىسپاتلىشىچە، ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنىڭ زىيادە ئىستېمال قىلىنىشى يەنە، بىر قىسىم راك كېسەللىكلىرى مەسىلەن: بوغماق ئۈچەي راكى، سۈت بېزى راكى، بۆرەك راكى، ئاشقازان ئاستى بەز راكى ۋە مەزى بېزى راكى قاتارلىقلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك دەپ قارالماقتا.

دېمەك، ئادەم ئورگانىزمى ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا توختىماستىن ئاقسىللارنى پارچىلاپ سەرپ قىلىپ تۇرىدۇ. ئاقسىللارنى تۈزگۈچى ئامىنو كىسلاتالىرى بولۇپمۇ زۆرۈر ئامىنو كىسلاتالىرى يېمەكلىكلەردىن قوبۇل قىلىنىدۇ. ئەمما، بەدەندە زاپاس ساقلانالمايدۇ.

2. مايلار

ماي - يۇقىرى مولېكۇللىق بىرىكمە ماددا بولۇپ، ئورۇقشۇناسلىق ئىلمىدە مايلاردىن گلىتسېرىد ۋە مايسىمان ماددىلار دەپ ئىككى تۈرگە بۆلىنىدۇ. يېمەكلىكلەر تەركىبىدىكى مايلارنىڭ 95%ى تىرى گلىتسېرىد بولۇپ، قالغان 5%تى باشقا ماي تۈردىكى ماددىلاردىن تەشكىل تاپىدۇ. ئادەم ئورگانىزمدا بولسا مايىنىڭ 69%ى تىرى گلىتسېرىدنىن ئىبارەت.

مايلارنىڭ فىزىئولوگىيىلىك رولى:

1) ئورگانىزمدىكى مايلارنىڭ فىزىئولوگىيىلىك رولى:

ئورگانىزمدىكى مايلارنىڭ ئېنېرگىيىنى زاپاس ساقلاش ۋە ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەش، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ نورماللىقىنى ساقلاش ۋە قوغداش ئىچكى ئاجراتمىلارنى ئاجرىتىش، ئورگانىزمنىڭ تۈزۈلۈشىگە قاتنىشىش،ئورگانىزمنىڭ كاربون - سۇ بىرىكمىلىرىنى ئىشلىتىشىنى ۋە ئاقسىلنى تېجەشنى ئىلگىرى سۈرۈش قاتارلىق روللىرى بار.يەنى مايلار ئاقسىلللارنىڭ پارچىلىنىپ ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەش يولىنى توسۇپ، باشقا فىزىئولوگىيىلىك تەسىرلىرىنى تولۇق ئورۇنلىشىغا كاپالەتلىك قىلىدۇ. بۇ مايلارنىڭ ئاقسىلنى تېجەش رولى دەپ ئاتىلىدۇ.

2) يېمەكلىكلەردىكى مايلارنىڭ فىزىئولوگىيىلىك رولى:

يېمەكلىكلەردىكى مايلارنىڭ تويۇش سېزىمىنى ھېس قىلدۇرۇش، يېمەكلىكلەرنىڭ مەززىسىنى ئاشۇرۇش، مايدا ئېرىيدىغان ۋىتامىنلار بىلەن تەمىنلەش قاتارلىق روللىرى بار.

مايلارنىڭ سالامەتلىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى:

ئادەم بەدىنىگە ئېھتىياجلىق مايلارنىڭ ئاساسلىق كېلىش مەنبەسى ھايۋانات يېمەكلىكلىرى ۋە ئۆسۈملۈك ئۇرۇقلىرى بولۇپ، مايىنىڭ ئىستېمال قىلىش مىقدارىنىڭ ئاز - كۆپ بولۇشى سالامەتلىك بىلەن بىۋاسىتە زىچ مۇناسىۋەتلىك.

بۈگۈنكى كۈندە كىشىلەرنىڭ تۇرمۇش سەۋىيىسىنىڭ ئېشىشى، ئىستېمال سۇپىتىنىڭ كۆنسېرى ياخشىلىنىشىغا ئەگىشىپ، ئورگانىزمنىڭ ماي بىلەن تەمىنلىنىشى كەمچىل بولۇش يوق دېيەرلىك ئەھۋال بولۇپ قالدى. شۇنداقتىمۇ ئەگەر كىچىك بالىلاردا تاماق تاللاش، ھەزىم ئىقتىدارى بۇزۇلۇش سەۋەبلىرىدىن قوبۇل قىلىنىدىغان مايلار تۆۋەنلەپ كەتسە، ئۇ ھالدا بەدەن ئېغىرلىقى تۆۋەنلەش، ئىشتىھاسىزلىق، كۆز قوروش كېسىلى ۋە تېرە مۇگگۇزلىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

ئەكسىچە مايلارنىڭ ئىستېمال مىقدارى ئېشىپ كېتىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان زىيادە سېمىزلىكتىن دېئابېت، بوغۇم ياللۇغى، ئۆت خالتا كېسەللىكى، ئارتېرىيە قېتىشىش، يۈقىرى قان بېسىم ۋە يۈرەك كېسەللىكلىرىنىڭ يۈز بېرىش نىسبىتى كۆنسېرى ئېشىپ بارماقتا. ھەتتا سېمىزلىك كۆرۈلمىگەن ئەھۋالدىمۇ زىيادە قوبۇل قىلىنغان مايلار يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى بىلەن بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك بولۇپ قالماقتا. شۇنىڭ ئۈچۈن، كۈندىلىك ئىستېمالدا مايلارنىڭ قوبۇل قىلىنىشىنى كونترول قىلىش تولىمۇ زۆرۈر بولۇپ، كۈندىلىك قوبۇل قىلىنىدىغان مايىنىڭ بەدەندىكى ئومۇمىي ئېنېرگىيىسىدىن ئىگىلەيدىغان مىقدارى 30% تىن تۆۋەن بولغاندىلا ئاندىن ماي كۆپلۈكتىن كېلىپ چىقىدىغان يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى ۋە باشقا

كېسەللىكلەرنى ئۈنۈملۈك كونترول قىلغىلى ۋە ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. بۇ مەقسەتكە يېتىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى بىر قانچە ئامال ـ چارىلەرنى قوللىنىش مۇمكىن:

1) ھايۋانات ئىچكى ئەزالىرى، ھايۋانات مايلىرىنى ئامال بار ئىستېمال قىلماسلىق، ئۇنىڭ ئورنىغا ئۆسۈملۈك مايلىرىنى ئىشلىتىش.

2) ئۆسۈملۈك مايلىرىنىڭ ئارىلاشما مايلىرىنى ئىشلەتمەستىن يەككە ئۆسۈملۈك مايلىرى مەسىلەن: قوناق مېيى، ئاپتاپپەرەس مېيى، زاراڭزا مېيى قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش لازىم.

3) شاكىلات، تورت، مايلىق پېچىنە ـ پىرەنىك، ماروژنا قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى ئاز ئىستېمال قىلىش.

4) يېمەكلىكلەرنى پىشۇرۇشتا مايىنى ئامال بار ئاز ئىشلىتىش، مايدا قورۇماستىن ئوتتا قاقلاپ پىشۇرۇشقا بولىدىغانلىرىنى قاقلاپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

5) ھەر كۈنلۈك يېمەكلىكتە چوقۇم مۇۋاپىق مىقداردا يېڭى كۆكتات، مېۋە ـ چېۋىلەرنى قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش، پىششىقلاپ ئىشلەنگەن سۈت مەھسۇلاتلىرىنى ئامال بار ئاز ئىستېمال قىلىش لازىم.

3. قەنتلەر

قەنتلەر كاربون، ھىدروگېن، ئوكسىگېندىن ئىبارەت ئۈچ خىل ئېلېمېنتتىن تۈزۈلگەن بىر تۈرلۈك خىمىيىلىك بىرىكمە ماددىدىن ئىبارەت. قەنتلەر ئادەم بەدىنىگە ئېھتىياجلىق ئېنېرگىيىنىڭ ئاساسلىق مەنبەسى بولۇپ، يېمەكلىكلەر ئارقىلىق قوبۇل قىلىنىدىغان ئومۇمىي ئېنېرگىيىنىڭ %80~ %40 ى قەنتلەردىن كېلىدۇ.

قەنتلەرنىڭ فىزىئولوگىيىلىك رولى:

1) قەنتلەر ئورگانىزمنى ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەيدۇ.

2) قەنتلەر ئورگانىزمنى تۈزگۈچى مۇھىم تەركىبى قىسىم.

3) قەنتلەر مايلارنىڭ ئالمىشىشدا تەڭشەش تەسىرىنى ئۆتەيدۇ.

4) قەنتلەر ئاقسىللارنى تېجەش تەسىرىگە ئىگە.

5) قەنتلەرنىڭ تويۇش سېزىمىنى ئاشۇرۇش تەسىرى بار.

6) زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

7) قەنتلەر ئۈچەي يوللىرىنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

قەنتلەرنىڭ يېمەكلىك مەنبەسى:

ئادەم بەدىنىنىڭ قەنتكە بولغان ئېھتىياجىنى تەمىنلەشتە ئاشلىق تۈرىدىكىلەر

ئاساسلىق ئورۇننى ئىگىلەيدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا پۇرچاق تۈرىدىكىلەر، مېۋە- چېۋە كۆكتاتلار تەركىبىدىمۇ ئاز مىقداردا قەنتلەر مەۋجۇت.

قەنتلەر بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى:

باشقا ئوزۇقلۇق ماددىلارغا ئوخشاشلا ئادەم بەدىنىگە قەنتلەرنىڭ قوبۇل قىلىنىشىنىڭ كەمچىل بولۇشى ياكى قوبۇل قىلىش مىقدارىنىڭ ئېشىپ كېتىشى ئوخشاشلا زىيانلىق تەسىرلەرنى ئېلىپ كېلىدۇ. يېمەكلىكنىڭ ئارقىلىق قوبۇل قىلىنىدىغان قەنت يېتىشمىگەندە بەدەن ئېغىرلىقى تۆۋەنلەش، قاندىكى قەنت زىيادە تۆۋەنلەش، مايلارنىڭ سەرپ بولۇشى ئوڭۇشلۇق بولماسلىقتەك ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. ئېغىر بولغاندا مايلارنىڭ ئالمىشىشىدىكى ئارىلىق مەھسۇلات كېتونىنىڭ قاندىكى مىقدارى ئۆرلەپ، كېتونلۇق كىسلاتادىن زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. يېمەكلىكلەردىن قوبۇل قىلغان قەنت مىقدارى ئېشىپ كەتكەندە ئارتۇق مىقداردىكى قەنتلەر مايغا ئايلىنىپ ساقلىنىدۇ. نەتىجىدە سېمىزلىك، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى قاتارلىق ئېغىر ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۈندىلىك تۇرمۇشتا قەنتلەرنىڭ قوبۇل قىلىنىش مىقدارىنىڭ ئېشىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن: ① چايغا شېكەر قوشماسلىق، ناترىي كاربوناتلىق ياكى شېكەر قوشۇلغان مېۋە سۈيىنى ئامال بار ئىچمەسلىك؛ ② ماروژنا، تاتلىق پېچىنە - پىرەنىكلەرنى ئاز يېيىش؛ ③ پىششىقلاپ ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەرنى ئامال بار يېمەسلىك؛ ④ يېڭى مېۋە ۋە كۆكتاتلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش؛ ⑤ يېمەكلىكلەرنى تاتلىق قىلىشتا شېكەر ئورنىغا قەنت ئورۇنباسارلىرىنى ئىشلىتىش لازىم.

4. ئوزۇقلۇق تالالار

ئوزۇقلۇق تالالار - ھەزىم قىلىش يوللىرىدىكى ھەزىم قىلىش ئېنزىملىرى تەرىپىدىن ھەزىم قىلىنمايدىغان ھەم ئورگانىزم تەرىپىدىن سۈمۈرۈلۈپ، ئىشلىتىلمەيدىغان كۆپ قەنتلەر ۋە ياغاچ ماددىلىرىغا قارىتىلغان بولۇپ، ئوزۇقلۇق ئىلمى تەتقىقاتىدا بۇ ئاتالغۇنىڭ مەيدانغا كېلىشىگە تېخى ئانچە ئۇزۇن بولمىدى. ئوزۇقشۇناسلارنىڭ تەتقىقات نەتىجىسىنىڭ ئىسپاتلىشىچە ئوزۇقلۇق تالالار ئۈچەي يولى كېسەلى، قەنت سىيىش كېسەلى ، يۈرەك كېسەلى، قاندىكى ماي يۇقىرىلاش كېسەلى، سېمىزلىك كېسەلى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشى بىلەن بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك.

ئۆزۈقلۇق تالالىرىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك رولى:

ئۆزۈقلۇق تالالىرىنىڭ تويۇش سېزىمىنى ئاشۇرۇش، باشقا ئۆزۈقلۇق ماددىلار ۋە يېمەكلىك تەركىبلىرىنىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى تۆۋەنلىتىش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، قورساقنى كۆپتۈرۈپ، ئىچىنى سۈرۈش، ئۈچەي يوللىرىدىكى باكتېرىيە توپىنى ئۆزگەرتىش بىلەن بىرگە ئورگانىزم ئۈچۈن پايدىلىق بولغان باكتېرىيىلەرنىڭ ئۆسۈشى ۋە كۆپىيىشى ئۈچۈن شارائىت هازىرلاپ بېرىش قاتارلىق روللىرى بار.

ئۆزۈقلۇق تالالىرىنىڭ كېسەللىكلەر بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى:

1) هەزىم يوللىرى كېسەللىكلىرى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى:

تەركىبىدە ئۆزۈقلۇق تالالىرى مول بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق چوڭ تەرەتنىڭ سۇ تەركىبىنى ئاشۇرۇپ هەجىمىنى چوڭايتىپ ، بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشىنى تېزلەتكىلى هەم ئۈچەي يوللىرىدىكى ئۆت كىسلاتاسى، ئەركىن هالەتتىكى ئاممىياك قاتارلىق زەهەرلىك ماددىلارنى ئازايتىپ، بوغماق ئۈچەينىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاپ ، تۆۋەندىكىدەك ئۈچەي يولى كېسەللىكلەرنىڭ ياخشىلىنىشى ۋە ئالدىنى ئېلىشتا ياخشى ئۈنۈم هاسىل قىلغىلى بولىدۇ. يەنى ئۈچەي راكى، ئىچى سۈرۈش، قەۋزىيەت. ياللۇغلىنىش خاراكتېرىدىكى ئۈچەي كېسەللىكلىرى قاتارلىقلار.

2) قەنت سىيىش كېسەللىكى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى:

ئۆزۈقلۇق تالالىرىنىڭ قاندىكى قەنتنى تۆۋەنلىتىش، ئۈچەيدىكى گلۇكوزا ۋە ماينىڭ قانغا سۈمۈرۈلۈشىنى تۆۋەنلىتىش ، گلۇكوزىنىڭ قويۇپ بېرىلىشىنى ئاستىلىتىش، ئورگانىزمنىڭ ئىنسۇلىنغا بولغان ئېهتىياجىنى تۆۋەنلىتىش يولى ئارقىلىق قاندىكى قەنتنى تۆۋەنلىتىدۇ.

3) سېمىزلىك كېسىلى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى:

ئۆزۈقلۇق تالالىرىنىڭ قوبۇل قىلىنىشىنىڭ يېتەرلىك بولماسلىقىمۇ سېمىزلىكنىڭ پەيدا بولۇش ئامىلى دەپ ئېتىراپ قىلىنىۋاتىدۇ. ئۆزۈقلۇق تالالارنىڭ سېمىزلىكنىڭ ئالدىنى ئېلىپ بەدەن ئېغىرلىقىنى تۆۋەنلىتىش مېخانىزمى: ①ئۆزۈقلۇق تالاسى مول يېمەكلىكلەرنىڭ يېيىش- چايناش ۋاقتى بىرقەدەر ئۇزۇن؛ ② ئۆزۈقلۇق تالالىرى يېمەكلىكنىڭ ئېنېرگىيە زىچلىقىنى تۆۋەنلىتىدۇ ؛ ③ ئۆزۈقلۇق تالالىرى ئاشقازاننىڭ بوشاش ۋاقتىنى ئۇزارتىدۇ؛ ④ بەزى يېمەكلىكلەرنىڭ هەزىم بولۇش نىسبىتىنى تۆۋەنلىتىدۇ؛ ⑤ ئۆزۈقلۇق تالالىرى ئاشقازان - ئۈچەيدىكى بەزى يېمەكلىكلەرنىڭ هەزىم بولۇش، سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرگۈچى هورمونلارغا تەسىر

كۆرسىتىپ، قورساقنىڭ ئىچىش ۋاقتىنى ئۇزارتىدۇ؛ ⑥ ئاشلىق، پۇرچاق، كۆكتات، مېۋە قاتارلىق ئوزۇقلۇق تالالىرى مول يېمەكلىكلەردە ماينىڭ ئىگىلىگەن مىقدارى كۆپ بولمايدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە بىر قىسىم ئوزۇقلۇق تالالىرى مايلارنىڭ چوڭ تەرەتتىن چىقىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئوزۇقلۇق تالالىرى ماينىڭ قانغا ئۆتۈش مىقدارىنى تۆۋەنلىتىپ، بەدەننى ئورۇقلىتىش تەسىرىنى پەيدا قىلالايدۇ.

4) يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى:

تەركىبىدە ئوزۇقلۇق تالالىرى مول يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا تاجسىمان يۈرەك كېسەللىكى بىمارلىرىنىڭ ئۆلۈش نىسبىتىدە كۆرۈنەرلىك تۆۋەنلەش كۆرۈلگەن.

ئوزۇقلۇق تالالىرى قاندىكى خولېستېرول مىقدارىنى تۆۋەنلىتىش، ئۈچەي يوللىرىدىكى ماي، خولېستېروللارنى ئۆزىگە قوشۇۋېلىش يوللىرى ئارقىلىق ئارتىرىيە قېتىشىش، يۇقىرى قان بېسىم ۋە يۈرەك كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالالايدۇ.

ئادەتتە ئارپا، قاسىراقلىق پۇرچاق ۋە سەي- كۆكتاتلار تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق تالالىرىنىڭ تەسىرى ئەڭ ياخشى بولۇپ، يېمەكلىكلەر قاندىكى خولېستېرول مىقدارىنى10%-5% ھەتتا 25% تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ.

5) راك كېسەللىكى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى:

ئاشلىق يېمەكلىكلىرىدىكى ئوزۇقلۇق تالالىرىنىڭ ئاياللىق ھورمونىنى تۆۋەنلىتىش تەسىرى بولۇپ، بۇغداي كېپىكى بىلەن بېقىلغان چاشقانغا سىناق قىلغاندا ئۇنىڭ تېنىدىكى ئاياللىق ھورمون بولۇپمۇ دىھىدروتېئىلىنىنىڭ مىقدارى كۆرۈنەرلىك تۆۋەنلەپ، سۈت بېزى راكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەسىرى كۆرۈلگەن.

ئوزۇقلۇق تالالىرىنىڭ يېمەكلىك مەنبەسى :

پۇرچاق ، ئاشلىق ۋە يېڭى كۆكتات، مېۋە - چېۋىلەردە كۆپرەك بولۇپ، ھايۋانات مەنبەلىك يېمەكلىكلەردە يەنى گۆش تۈرىدە ياكى سۈت ۋە سۈت ياساملىرى تەركىبىدە ئوزۇقلۇق تالالىرى بولمايدۇ.

5. مىنېرال ماددىلار

ھازىرغىچە ئادەم بەدىنىدىن تېپىلغان ئېلېمېنت 70 خىلدىن ئارتۇق بولۇپ ، كاربون، ھىدروگېن، ئوكسىگېن ۋە ئازوت قاتارلىقلار ئورگانىك بىرىكمە ھالىتىدە مەۋجۇت بولۇپ تۇرغاندىن باشقا، قالغان ھەرخىل ئېلېمېنتلارنىڭ ئۆلارنىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇش ھالىتىنىڭ قانداق بولۇشى، مىقدارىنىڭ قانچىلىك بولۇشىدىن

قەنتئىسىنەزەر ئومۇملاشتۇرۇپ مىنېرال ماددىلار دەپ ئاتىلىدۇ. مىنېرال ماددىلارنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى تارقىلىشى ناھايىتى تەكشىسىز.

مىنېرال ماددىلارنىڭ تۈرى:

ئادەم بەدىنىدىكى مىنېرال مادىلار ماكرو ئېلېمېنتلار ۋە مىكرو ئېلېمېنتلار دەپ ئىككى تۈرگە بۆلىنىدۇ.

ئادەم بەدىنىدىكى مىنېرال مادىلار ئىچىدە ئىگىلىگەن مىقدارى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ 0.01% دىن يۇقىرى ھەمدە ھەر كۈنلۈك ئېھتىياجلىق مىقدارى 100mg دىن ئارتۇق بولغان ئېلېمېنتلار ماكرو ئېلېمېنتلار دەپ ئاتىلىدۇ. كالتسىي، فوسفور، كالىي، ناترىي، گۈڭگۈرت، خلور، ماگنىيدىن ئىبارەت يەتتە خىل ئېلېمېنت ئادەم بەدىنىدىكى ماكرو ئېلېمېنتلارغا تەۋە بولىدۇ.

ئادەم بەدىنىدىكى مېنېرال ماددىلاردىن مىقدارى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ 0.01% دىن تۆۋەن بولغانلار مىكرو ئېلېمېنتلار دەپ ئاتىلىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى مىكرو ئېلېمېنتلار ئۈچ تۈرگە ئايرىلىدۇ.

بىرىنچى تۈردىكىسى، ئادەم بەدىنى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان مىكرو ئېلېمېنتلار بولۇپ، ئۇلار يود، سىنك، سېلېن، مىس، مولىبدېن، خروم، كوبالىت، تۆمۈر دىن ئىبارەت سەككىز خىل.

ئىككىنچى تۈردىكىسى، ئادەم بەدىنى ئۈچۈن زۆرۈر بولۇشى مۇمكىن بولغان مىكرو ئېلېمېنتلار بولۇپ ، ئۇلار مانگان، كرېمنىي، نىكېل، بور ، ۋانادىيى قاتارلىق بەش خىل.

ئۈچىنچى تۈردىكىسى، بولسا يوشۇرۇن زەھىرى بار، ئەمما ئىنتايىن تۆۋەن مىقداردا بولغاندا ئادەم بەدىنى ئۈچۈن زۆرۈر بولۇشى مۇمكىن بولغان ئېلېمېنتلار بولۇپ، ئۇلار فتور، قوغۇشۇن، كادمىي، سىماب، ئارسېن، ئالیۇمىن، لىتىي، قەلەيدىن ئىبارەت.

مىنېرال ماددىلارنىڭ فىزئولوگىيىلىك رولى:

1) مىنېرال ماددىلار ئورگانىزمنى تۈزگۈچى مۇھىم تەركىب.

2)بىرقىسىم مىنېرال ماددىلار ھۈجەيرە سۇيۇقلۇقىدىكى ئاساسلىق تەركىب.

3) بىرقىسىم مىنېرال ماددىلار ئورگانىزمنىڭ كىسلاتا ـ ئىشقارلىق دەرىجىسىنى ساقلاش رولىنى ئۆتەيدۇ.

4) مىنېرال ماددىلار نېرۋا ۋە مۇسكۇللارنىڭ قوزغىلىشچانلىقى، ھۈجەيرە پەردىسىنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقى ۋە نورمال خىزمىتىنى ساقلاشتا ئىنتايىن زۆرۈر بولغان

شەرت ھېسابلىنىدۇ.

5) مىنېرال ماددىلار ھەرخىل فېرمېنت، ھورمون، ۋىتامىن، ئاقسىل ۋە يادرو كىسلاتاسى قاتارلىقلارنىڭ بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش پائالىيەتلىرىگە ۋە فىزىئولوگىيىلىك خىزمەتلەرگە قاتنىشىدۇ.

6. ۋىتامىنلار

ۋىتامىن - ئورگانىزمنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەتلىرىنى ساقلايدىغان ۋە ھۆجەيرىنىڭ ئىچىدىكى ئالاھىدە ماددا ئالمىشىش رېئاكسىيىلىرى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان تۆۋەن مولېكۇلىلىق ئورگانىك بىرىكمە ماددا بولۇپ، ئادەم بەدىنى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان يەتتە خىل ئوزۇقلۇق ماددىنىڭ بىر خىلى. گەرچە ئورگانىزمنىڭ ۋىتامىنغا بولغان ئېھتىياجلىق مىقدارى ئىنتايىن كىچىك بولسىمۇ، بىراق ۋىتامىنلار ئورگانىزمنىڭ ئۆسۈش، ماددا ئالمىشىش، ھۆجەيرىلەرنىڭ بىر پۈتۈنلۈكىنى ساقلاش قاتارلىق ئاساسىي پائالىيەتلەردە كەم بولسا بولمايدۇ.

قەدىمكى تىۋىپلار ۋىتامىنلارنى ھاياتلىقنى ساقلاشنىڭ ئاساسى دەپ تونۇغانلىقى ئۈچۈن«ھاياتىن» دەپ ئاتىغان.

ۋىتامىنلارنىڭ ئورتاق ئالاھىدىلىكى:

1) بارلىق ۋىتامىنلار ۋىتامىن ياكى ئىپتىدائىي ۋىتامىن شەكلىدە تەبىئىي يېمەكلىكلەردە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ.

2) كۆپ ساندىكى ۋىتامىنلار ئادەم بەدىنىدە بىرىكمەيدۇ.

3) بارلىق ۋىتامىنلار ئورگانىزمنىڭ تۈزۈلۈشىگە قاتناشمايدۇ، شۇنداقلا ئېنېرگىيە بىلەنمۇ تەمىنلىمەيدۇ.

4) گەرچە ئادەم بەدىنىنىڭ ۋىتامىنلارغا بولغان ئېھتىياجى مىكرو مىقداردا بولسىمۇ، لېكىن ئورگانىزم ئۈچۈن كەم بولسا بولمايدىغان ئوزۇقلۇق ماددا بولۇپ، ماددا ئالمىشىش جەريانىنى تەڭشەشتە ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ.

5) بەزى ۋىتامىنلار خىزمىتى ئوخشاش ئەمما تۈرلىرى ھەرخىل ۋە ئاكتىپلىقى پەرقلىق ھالدا مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ.

ۋىتامىنلارنىڭ يېتىشمەسلىكى ۋە ئېشىپ كېتىشى:

1) قوبۇل قىلىش مىقدارىنىڭ يېتىشمەسلىكى:

ۋىتامىنلار ئاساسلىقى يېمەكلىكلەردىن كېلىدۇ، يېمەكلىكلەردىكى ۋىتامىنلارنىڭ

مىقدارى تۆۋەنلەپ كەتكەندە، ئورگانىزم يېتەرلىك ۋىتامىنغا ئېرىشەلمەي ۋىتامىن كەمچىللىك كېلىپ چىقىدۇ. يېمەكلىكلەر تەركىبىدىكى ۋىتامىنلارنىڭ مىقدارى شۇ يېمەكلىكتە ئەسلىي بار بولغان ۋىتامىن مىقدارى ۋە يېمەكلىكنى يىغىۋېلىش (ئۆسۈملۈك)، ئۆلتۈرۈش (ھايۋانات)، پىششىقلاپ ئىشلەش، پىشۇرۇش ۋە ساقلاش جەريانىدىكى خوراش ۋە بۇزۇلۇش دەرىجىسى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. بولۇپمۇ ئۆسۈملۈكلەرنىڭ تۈرى، پىشىش دەرىجىسى، يۆتكەش، ساقلاش شارائىتى، پىشۇرۇش تېمپېراتۇرىسى، ۋاقتى، ئوكسىگېن ۋە ئۇلترا بىنەپشە نۇر بىلەن ئۇچرىشىش دەرىجىسى، پاكىزلاش ۋە پىشۇر ۇشتا ئىشلەتكەن سۇنىڭ مىقدارى، سۈپىتى، كىسلاتا ئىشقارلىق دەرىجىسى قاتارلىقلارنىڭ يېمەكلىك تەركىبىدىكى ۋىتامىن مىقدارىغا بولغان تەسىرى ناھايىتى چوڭ.

2) ئورگانىزمنىڭ ۋىتامىنغا بولغان سۈمۈرۈلۈش ۋە ئىشلىتىش دەرىجىسىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى:

بەزى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ھەزىم قىلىش يوللىرىنىڭ سۈمۈرۈش ئىقتىدارى توسالغۇغا ئۇچرىغاندا يېمەكلىكلەردىن كەلگەن ۋىتامىنلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشى ئازىيىپ كېتىدۇ. مەسىلەن: تەركىبىدە تالا ماددىلار مول بولغان يېمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازان – ئۈچەي يوللىردىن ئۆتۈش سۈرئىتى بەك تېز بولۇپ كېتىپ، سۈمۈرۈلۈش ئۈنۈمى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ ئاجرىلىشىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى مايدا ئېرىيدىغان ۋىتامىنلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى تۆۋەنلىتىدۇ. ئاشقازان شىللىق پەردىلىرىدىن ئاجرىلىپ چىققان ئىچكى ئامىللارنىڭ ئىقتىدارىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى ۋىتامىن B_{12} نىڭ سۈمۈرۈلۈشىگە توسقۇنلۇق قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا زىيادە ھاراقخورلۇق، بىر قىسىم دورىلار (مەسىلەن: ھامىلىدارلىقتىن ساقلانغۇچى دورىلار، ئۇتتاقلىققا قارشى دورىلار) تۇغما خاراكتېرلىك ئېنزىم كەملىك قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ۋىتامىنلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشى ۋە ئىشلىتىلىشىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

3) ئورگانىزمنىڭ ۋىتامىنغا بولغان ئېھتىياجىنىڭ ئېشىپ كېتىشى: گەرچە ھەرقايسى ۋىتامىنلارنىڭ قوبۇل قىلىنىش مىقدارىغا مۇقىم ئۆلچەم بېكىتىلگەن بولسىمۇ بىراق شەخسلەر ئوتتۇرىسىدىكى پەرقلەر سەۋەبىدىن بەزىلەرنىڭ ۋىتامىنغا بولغان ئېھتىياجى ئۈستۈن بولىدۇ. يەنە بەزى ئالاھىدە ئەھۋاللاردا (مەسىلەن: ھامىلىدارلىق، بالا ئېمىتىش، بالىلىق مەزگىلدە) كېسەللىك ئەھۋاللىرىدا، ئالاھىدە تۇرمۇش ۋە خىزمەت شارائىتىدا ئورگانىزمنىڭ ۋىتامىنلارغا بولغان ئېھتىياجى ئېشىپ كېتىپ، ۋىتامىنلارنىڭ تولۇقلىنىشى ئېھتىياجغا ماسلىشالماي بەدەندە ۋىتامىنلار كەملىك كېلىپ چىقىدۇ. ئورگانىزمدا ۋىتامىنلارنىڭ كېمىيىپ كېتىشى بىرخىل ئاستا خاراكتېرلىك تەدرىجىي جەريان بولۇپ، دەسلەپكى مەزگىلدە بەدەندىكى زاپاس

مىقدارىدا كېمىيىش بولۇپ، ئارقىدىن مۇناسىۋەتلىك ماددا ئالمىشىش رېئاكسىيىلىرىدە غەيرىيلىك بولىدۇ ۋە فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەتلەر توسالغۇغا ئۇچراپ كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. شۇڭا يەڭگىل دەرىجىدە ۋىتامىن يېتىشمەسلىكتە كۆرۈنەرلىك ئالامەتلەر كۆرۈلمىگىنى بىلەن ئورگانىزمنىڭ خىزمەت ئۈنۈمدارلىقى تۆۋەنلەپ، كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچى ئاجىزلايدۇ . ئېغىر دەرىجىدە ۋىتامىن يېتىشمەسلىكتە ئاندىن تىپىك بولغان كلىنىكلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

ۋىتامىنلارنىڭ تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى:

ۋىتامىنلار ئېرىشچانلىقىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن سۇدا ۋە مايلاردا ئېرىيدىغان ۋىتامىنلار دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلىنىدۇ:

مايدا ئېرىيدىغان ۋىتامىنلار: ۋىتامىنK، E، D ، A لارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. سۇدا ئېرىيدىغان ۋىتامىنلار: B گۇرۇپپىسىدىكى ۋىتامىنلار (ۋىتامىنB_1،B_2،B_6، B_{12}، نىكوتىن كىسلاتا ، يوپۇرماق كىسلاتاسى، پانتوتېنىك كىسلاتا، بىئوتىن يەنى ۋىتامىن H قاتارلىق) ۋە ۋىتامىن C نى ئۆزى ئىچىگە ئالىدۇ.

7. سۇ

سۇ تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرى بولۇپ، ئادەم ئورگانىزمىدىكى مىقدارى كۆپ بولغان، ھاياتلىق پائالىيىتىدە ئىنتايىن زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇق ماددا.

سۇ گەرچە ئاقسىل ، كاربون ـ سۇ بىرىكمىلىرى ۋە مايلارغا ئوخشاش بىۋاسىتە ھالدا ئادەم بەدىنىنى ئېنېرگىيە بىلەن تەمىن ئەتمىسىمۇ، ئەمما ھاياتلىق پائالىيىتىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئۇ باشقا ئوزۇقلۇق ماددىلاردىن تەچچە ھەسسە ئارتۇق زۆرۈر ماددا ھېسابلىنىدۇ. سۇ ئادەم بەدىنىنى تەشكىل قىلغۇچى ماددىلار ئىچىدىكى مىقدارى ئەڭ كۆپ بولغان تەركىب بولۇپ، ئادەم بەدىنىنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك پائالىيىتىنى قوغداشتا ھالقىلىق رول ئوينايدۇ.

سۇنىڭ فىزىئولوگىيىلىك رولى:

1) سۇنىڭ ئېرىتكۈچىلىك رولى بولىدۇ.
2) بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەش رولى بولىدۇ.
3) سۇنىڭ يەنە سىلىقلاشتۇرۇش رولى بولىدۇ.
4) توقۇلمىلارنى تۈزەشكە قاتنىشىش رولى بولىدۇ.

5) ھەرخىل خىمىيىلىك رېئاكسىيىلەرگە قاتنىشىش رولى بولىدۇ.

بەدەندە سۇ كەمچىل بولۇش ۋە ئېشىپ كېتىش:

1) بەدەندە سۇنىڭ كەمچىل بولۇشى:

بۇ ئاساسلىقى ئىچ سۈرۈش، قۇسۇش، زىيادە تەرلەش ياكى قىزىتمىسى ئۆرلەش قاتارلىق ئەھۋاللاردا بەدەندىكى سۇ زىيادە مىقداردا خوراپ كېتىدۇ. ئېغىر بولغاندا ئېلېكترولىتلارنىڭ قوبۇل قىلىنىشى يېتەرلىك بولماي ياكى زىيادە سۇ بەدەندە تۇرۇپ قېلىپ سۇلۇق ئىششىق ۋە باشقا ئالامەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىسپاتلىنىشىچە، بەدەندىكى سۇ مىقدارى 8% ئازايغاندا ئېغىر دەرىجىدىكى ئۇسساش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش ، ھەزىم قىلىش خىزمىتى ئاستىلاش، شىللىق پەردىلەر قۇرغاقلىشىپ يۇقۇملۇق كېسەللەرگە بولغان قارشىلىق كۈچى تۆۋەنلەش، قاننىڭ قويۇقلىقى ئېشىپ كېتىش، ئېغىر بولغاندا ماغدۇرسىزلىق، خامۇشلۇق، سۇيدۈك تۇتۇلۇش، بىئارام بولۇش، كۆز ئالمىسى ئىچىگە ئولتۇرۇشۇش، تېرە ئېلاستىكلىقى يوقىلىش، پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، بەدەن تېمپېراتۇرىسى ئۆرلەش، تومۇر سوقۇش تېزلىشىش، قان بېسىمى تۆۋەنلەش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. مۇبادا يوقالغان سۇ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ 20% ىگە يەتسە ئادەم ئۆلۈپ قالىدۇ.

2) بەدەندە سۇنىڭ ئېشىپ كېتىشى

ھەرقانداق ئامىل سەۋەبىدىن بەدەندىكى سۇ نورمالدىن 10% ئېشىپ كەتكەندە سۇلۇق ئىششىق كېلىپ چىقىدۇ.

سۇنىڭ تەمىنلىنىش مىقدارى ۋە كېلىش مەنبەسى:

ئادەم بەدىنىدىكى سۇ ئىچىملىك سۇ ، ھەرخىل ئىچىملىك ۋە يېمەكلىكلەردىن قوبۇل قىلىنىدۇ.

ئۈچىنچى باب دائىم ئىستېمال قىلىنىدىغان يېمەكلىكلەر ۋە ساغلاملىق

§1. دائىم ئىستېمال قىلىنىدىغان دانلىق زىرائەتلەر ۋە ساغلاملىق

دانلىق زىرائەتلەر-ئىنسانلار تۇرمۇشىدىكى ئەڭ مۇھىم يېمەكلىك بولۇپ، ئۇ ئورگانىزمنى كۆپ مىقداردىكى ئېنېرگىيە، خېلى كۆپ ساندىكى ۋىتامىن B، مىنېرال ماددا يېمەكلىك تالالىرى بىلەن تەمىنلەيدۇ. يەنى كىشىلەرنى ساغلاملىق بىلەن تەمىنلەيدۇ.

دانلىق زىرائەتلەرنىڭ ئاساسلىق تەركىبى - كراخمال بولۇپ، ئۇنىڭدىكى ئوزۇقلۇق ئېلېمېنت كاربون-سۇ بىرىكمىلىرى ئورگانىزم تەرىپىدىن تېز سۈرئەتتە ئوكسىدلىنىپ پارچىلىنىدۇ ھەم كۆپ مىقداردىكى ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى قويۇپ بېرىدۇ. ئۇندىن باشقا، دانلىق زىرائەتلەر يېمەك- ئىچمەكلىرىمىزدىكى ۋىتامىن B نىڭ ئاساسلىق كېلىش مەنبەسى بولۇپ، ئۇ ھەزىم قىلىش سۇيۇقلۇقىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى تېزلىتىپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. دانلىق زىرائەتلەردە يەنە نىسبەتەن كۆپ مىقداردىكى ۋىتامىن E بولۇپ، قان زەردابىدىكى خولېستېرىن مىقدارىنى تۆۋەنلىتىپ، ئارتېرىيە قېتىشىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ھەم بەلگىلىك دەرىجىدە ساقلىقنى ساقلاش رولى بار.

بىراق، پەقەت دانلىق زىرائەت تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنىڭ ئىستېمال قىلغاندا دانلىق زىرائەتلەردە ئورگانىزمغا كېرەكلىك بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلار تولۇق بولمايدۇ. چۈنكى دانلىق زىرائەت تۈرىدىكى يېماكلىكلەردە ۋىتامىن C، A ۋە D كەمچىل بولۇپ، كاروتېنىنىڭ مىقدارىمۇ كۆپ بولمايدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە دانلىق زىرائەت تۈرىدىكى يېمەكلىك تەركىبىدىكى تۆمۈر ۋە فوسفور قاتارلىق ئېلېمېنتلار ئورگانىزم تەرىپىدىن ئاسانلىقچە سۈمۈرۈلمەيدۇ. شۇڭا، كۈندىلىك تۇرمۇشتا ھەر خىل يېمەك-ئىچمەكنى ماسلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلغاندا ئاندىن ھەقىقىي ساغلاملىققا ئېرىشكىلى بولىدۇ.

1. گۆرۈچ

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

شىپالىق رولى: ياخشى خىلىت ۋە ياخشى قان ھاسىل قىلىدۇ. چىرايىنى گۈزەل قىلىدۇ، ئۈيقۇ كەلتۈرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

ئۈيقۇسىزلىق، بەدەن ئاجىزلىق، ئىچى سۈرۈش، تاجىسمان ئارتېرىيە قېتىش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەلى، قان تومۇر قېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى:

ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنك، سېلېن،ھەر خىل ۋىتامىنلار بار.

2. بۇغداي

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ھەرقانداق مەجەزدىكى كىشىلەر ئۇچۇن مۇۋاپىق كېلىۋېرىدۇ.بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، سەمرىتىدۇ، ئاقسىل تولۇقلاپ، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەش، بەدەن ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا پايدىلىق.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنك، سېلېن، ھەر خىل ۋىتامىنلار ۋە ئوزۇقلۇق تالالىرى قاتارلىقلار بار.

3. كۆممىقوناق

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق

شىپالىق رولى: ئىشتىھانى ئاچىدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىدۇ، قوناق ئۈنى قان زەردابىدىكى خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىدۇ، يۇقىرى قان بېسىم، تاجىسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسەللىكى ۋە يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ھۈجەيرىلەرنىڭ ۋە مېڭە ئىقتىدارىنىڭ قېرىشىنى كېچىكتۈرىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنك، سېلېن، ۋىتامىنلار بار.

4. ئارپا

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: يەل ھەيدەيدۇ، باھنى قوزغايدۇ، قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، قاندىكى ماي يۇقىرىلاش كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، قەنت سىيىش، قۇلۇنجى، سېمىزلىك قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، قەنتلەر، كالتسىي، ماگنىي، سىنىك، سېلېن، ۋىتامىن، تالالىق ماددىلار قاتارلىقلار بار.

5. تېرىق

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

شىپالىق رولى: ئۈستىخاننى چىڭىتىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ، ئوزۇقلۇق تولۇقلايدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، ئاشقازان ئاغرىش، قۇسۇش، يۆتىلىش، ئوزۇقلۇق ناچارلىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنك، سېلېن، ھەر خىل ۋىتامىنلار بار.

§2. دائىم ئىستېمال قىلىنىدىغان پۇرچاق، پۇرچاق تۈرىكى يېمەكلىكلەر ۋە ساغلاملىق

پۇرچاق ۋە پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەردە مول ۋە ئەلا سۈپەتلىك ئۆسۈملۈك ئاقسىلى بولۇپ، ئۇ ئورگانىزمنى ئاساسلىقى ئاقسىل، ماي، ئوزۇقلۇق تالالىرى، مىنېرال ماددىلار ۋە ۋىتامىن B قاتارلىق مول ئوزۇقلۇق تەركىبلەر بىلەن تەمىنلەيدىغان كۆڭۈلدىكىدەك ساغلاملىق يېمەكلىكى ھېسابلىنىدۇ.

پۇرچاق ۋە پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەردە ۋىتامىن B، فوسفور، ناترىي، كالىي قاتارلىقلار بولۇپ، مىنېرال ماددىلارنىڭ كېلىش مەنبەسى ھېسابلىنىدۇ.

كالتسي ئېلېمېنتى تولۇقلاشتىكى ياخشى ئوزۇقلۇق.

ئۇندىن باشقا يەنە پۇرچاق ۋە پۇرچاق تۇرىدىكى يېمەكلىكلەردە ئالاھىدە ئۆسۈملۈك ئېستروگېنى بولۇپ، داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە، ئاياللارنىڭ كلىماكتېرىيە دەۋرىدىكى كېسەللىك ئاسارەتلىرىنى يېنىكلىتىپ، سۆڭەك شالاڭلىشىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. شۇڭا، پۇرچاق ۋە پۇرچاق تۇرىدىكى يېمەكلىكلەرنى مۇۋاپىق ۋە ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بېرىش تۇرلۇك كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ئورگانىزمنى ساغلام ھالەتتە ساقلاشنىڭ مۇھىم شەرتى ھېسابلىنىدۇ.

1. نوقۇت

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: سۈيدۈك ۋە قان تەركىبىدىكى قەنت مىقدارىنى كونترول قىلىدۇ ۋە تۆۋەنلىتىدۇ، سەمرىتىدۇ، ئۆت، جىگەر، ئۆپكىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىششىق قايتۇرىدۇ، يۇقىرى قان بېسىم، قەنت سىيىش، قاندىكى ماي يۇقىرىلاش، ئورۇقلاش، باھ ئاجىزلىقى، ئىچ سۈرۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ماگنىي، سىنىك، سېلېن، ۋىتامىنE، ئوزۇقلۇق تالالىرى بار.

2. ماش

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: سۈيدۈك ۋە ھيزنى راۋان قىلىدۇ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، جىگەر، تالدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، قاننى تازىلايدۇ، بەدەن ئاجىزلىقى، ھەيز توختىلىش، سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا)، جىگەر، تال قېتىش، قىچىشقاق، تەمرەتكە، بالياتقۇ جاراھىتى قاتارلىقلارغا پايدىلىق.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنىك، سېلېن، كۆپ خىل ۋىتامىنلار بار.

3. جاگدۇ

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
شىپالىق رولى: جاگدۇ (باقلا) مادىلارنى يۇمشىتىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، مېڭىنى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەن ئاجىزلىقى، مېڭە ئاجىزلىقى، قەۋزىيەتلىك، قولۇنجى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
خىمىيىلىك تەركىبى:
ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنىك، سېلېن ۋە كۆپ خىل ۋىتامىن قاتارلىقلار بار.

4. لوبىيا

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
شىپالىق رولى: سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ماگدۇرىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، سۈت كۆپەيتىدۇ، سۈت ۋە مەنىي كەملىك، ھەيز تۇتۇلۇش، باھ ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
خىمىيىلىك تەركىبى: لوبىيا تەركىبىدە ئاقسىل، قەنت، ھەرخىل ۋىتامىنلار ۋە مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

5. دادۇر

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق
شىپالىق رولى: تالنى قۇۋۋەتلەش، ھۆللەشتۇرۇش، ئاقسىل تولۇقلاش، راكقا قارشى تۇرۇش، قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىش، بەدەننىڭ ئىممۇنىت ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتىرىش، ياللۇغقا قارشى تۇرۇش قاتارلىق روللىرى بار.
تىز بوغۇملىرى ئاغرىش، پەي تارتىشىش، تال ئاجىزلىقى، يىرىڭلىق چاقىلار، تۆمۈر كەمچىللىكتىن كېلىپ چىققان قان ئازلىق، ھەرخىل يارىلار قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
خىمىيىلىك تەركىبى: مول بولغان ئاقسىل، كاربون سۇبىرىكمىلىرى، ماي،

كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر، تىئامىن، رىبوفلاۋىن قاتارلىق تەركىبلەر بار.

6. دۇفۇ

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق
شىپالىق رولى:ھۆللۈك يەتكۈزۈش، قىزىتما پەسەيتىش، زەھەر قايتۇرۇش.
خىمىيىلىك تەركىبى: دادۇر بىلەن ئاساسەن ئوخشاش، لېكىن تەركىبىدىكى كالتسىي مىقدارى نىسبەتەن كۆپرەك بولىدۇ.

7. كانىماش

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق
شىپالىق رولى:تالنى قۇۋۋەتلەش. سۇلۇق ئىششىق، تاماقتىن بىزار بولۇش كېسلى، تاز (باش تەمرەتكىسى) قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
خىمىيىلىك تەركىبى: ياۋا پۇرچاق ئىششار گلىكوزىدى، ئاقسىل، فوسفاتىد، خولىن، نىپېكوتىك كىسلاتا، فىتولىكتىن قاتارلىقلار بار.
قوشۇمچە: كانىماشنى ئىستېمال قىلىش ياكى ئۇنىڭ ھول چېچىكىنى سۈمۈرگەنلىكتىن، جىددىي خاراكتېرلىك گرمولىتىك قان ئازلىق يەنى فاۋىزىم كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ. ئۇ گېماتوخرومىلۇق سۈيدۈك، شوك، ماغدۇرسىزلىق، باش قېيىش، ئاشقازان ئۈچەي خىزمىتى قالايمىقانلىشىش، سۈيدۈكتىكى ئۇرۇبىلىنىنىڭ چىقىرىلىش مىقدارى كۆپىيىش، ئېغىرلىرىدا چىراي تاتىرىش، سېرىقلىق چۈشۈش، قۇسۇش، بەل ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئادەتتە كانىماشنى يېگەندىن كېيىن 5~4 سائەت ئىچىدە پەيدا بولىدۇ، گۈل چېچىكىنى سۈمۈرۈۋالغانلاردا بولسا تېخىمۇ تېز يۈز بېرىدۇ.
فاۋىزىم كېسەللىكىنىڭ سەۋەبى بولسا، ئادەم بەدىنىدىكى قان ھۈجەيرىسىدە گلىكوزا ـ 6 ـ فوسفات دېگىدروگېنازا كەمچىللىكتىن بولىدۇ.

3§. دائىم ئىستېمال قىلىنىدىغان كۆكتاتلار ۋە ساغلاملىق

كۆكتاتلار ـ كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا كەم بولسا بولمايدىغان يېمەكلىك، تەركىبىدە مول ۋىتامىن، مىنېرال ماددا ۋە ئوزۇقلۇق تالالىرى بولۇپ، ئاقسىل ۋە ماي مىقدارى نىسبەتەن تۆۋەن بولغاچقا، ھازىرقى زامان يېمەك ـ ئىچمەكلىرى ئىچىدىكى ئەتىۋارلىق

يېمەكلىك ھېسابلىنىدۇ. كۆكتات تۈردىكى يېمەكلىكلەردە ۋىتامىن C، B ۋە كاروتىننىڭ مىقدارى ئەڭ كۆپ بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچىدە ئادەم بەدىنىدىكى ۋىتامىن C نىڭ 90% تىن كۆپرەكى كۆكتاتلاردىن كېلىدۇ ھەمدە كالتسىي، تۆمۈر، ماگنىي، مىس قاتارلىقلارنىڭ ئاساسلىق كېلىش مەنبەسى. كۆكتاتلاردىكى سېللۇلوزا بولسا، ئوزۇقلۇق تالالىلىرىنىڭ ئاساسلىق كېلىش مەنبەسى ھېسابلىنىدۇ.

كۆكتاتلارنىڭ ئوزۇقلۇق مىقدارى ئۇلارنىڭ رەڭگى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ئادەتتە رەڭگى قانچىكى يېشىل بولسا، ئۇنىڭ ئۇنىۋېرسال ئوزۇزقلۇق قىممىتى شۇنچە يۇقىرى بولۇپ، ئۇنىڭدىن قالسا قىزغۇچ بىنەپشە، قىزغۇچ سېرىق بويىچە تۆۋەنلەپ بارىدۇ. ئاق سەيلەرنىڭ ئوزۇقلۇق مىقدارى نىسبەتەن تۆۋەن بولىدۇ. شۇڭا، كۆكتات ئىستېمال قىلىشتا ئىلمىيلىككە ۋە تەڭپۇڭلۇققا ئەھمىيەت بېرىش، يەنى يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلاردىن باشقا قىزىل ، سېرىق ۋە ئاق رەڭدىكى كۆكتاتلارنىمۇ ماسلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم . مۇشۇنداق بولغاندىلا ئاندىن كۆكتاتلاردىكى ئوزۇقلۇق تەركىبلەر ئۆزئارا تولۇقلىنىپ، بەدەننى ساغلام ھالەتتە ساقلىغىلى بولىدۇ.

1 . يېسىۋىلەك

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق .

شىپالىق رولى: ئاشقازان، ئۈچەينى تازىلايدۇ ، كۆڭۈل ئاينىشقا شىپا بولىدۇ، ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. قەنت سىيىش، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، ئىشتىھاسىزلىق، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنك، سېلېن، ۋىتامىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن B_6، ۋىتامىن C، ۋىتامىن E، ۋىتامىن K، كاروتىن، فولىك كىسلاتا، پانتوتېنىك كىسلاتا، نىكوتېنىك كىسلاتا قاتارلىقلار بار.

2. چامغۇر

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق .

شىپالىق رولى: كۆكرەكنى بوشىتىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، يۈرەك، جىگەر، بۆرەك، ئۆپكە، باھنى كۈچەيتىدۇ، مەنىينى كۆپەيتىدۇ، سەمرىتىدۇ، يۆتەل، كاناي ياللۇغى،

ئۆپكە يالللۇغى ، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، مەزى بېزى يالللۇغى، باھ ئاجىزلىقى، مەنىي كېمىيىش، ئۆپكە سلى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، قەنتلەر، كالتسىي، فوسفور، كالىي، ۋىتامىنE قاتارلىقلار بار.

3. پالەك

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
شىپالىق رولى: قەۋزىيەتنى يۇمشىتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، تەشنالىقنى ۋە تەپلەرنى پەسەيتىدۇ، كۆكرەك ۋە ئۆپكىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان يالللۇغىنى يوقىتىدۇ. سىل ، قەنت سىيىش ، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، قان كەملىك، قىزىتما قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي ، مىس، ماگنىي، سىنك، سېلېن،كۆپ خىل ۋىتامىنلار ۋە ئوزۇقلۇق تالالىرى بار.

4. تۇرۇپ

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
شىپالىق رولى: ھەزىمنى ياخشىلاپ ئىشتىھانى ئاچىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، قان تومۇرلارنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئۆپكىنى تازىلايدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى، يۆتەل، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، سۈيدۈك يولى تاش كېسىلى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنك، سېلېن،ھەر خىل ۋىتامىنلار بار.

5. سامساق

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
شىپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەل ماڭدۇرىدۇ، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، قاننى تازىلايدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ، تەرلىتىدۇ، نەم پەيدا قىلىدۇ، قاننى

جانلاندۇرىدۇ ، ئىششىق ياندۇرىدۇ ، ئاغرىق توختىتىدۇ، ھەرخىل مىكروبلارنى ئۆلتۈرىدۇ، زۇكام، نەزلە، كاناي ياللۇغى، ھەيز تۇتۇلۇش، بەدەن ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنك، سېلېن،كۆپ خىل ۋىتامىنلار بار.

6. تەرخەمەك

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: تېرىنى پارقىرىتىدۇ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ، سەپرانى، قاننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئۇسسۇزلۇق، قىزىتما، مەزى بېزى ياللۇغى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى ، سۈيدۈك تاش كېسىلى، قەۋزىيەتلىك قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنك، سېلېن، كۆپ خىل ۋىتامىنلار بار.

7. شوخلا

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، تەرلەشنى توختىتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، قاننى سوۋۇتىدۇ، قىزىتما ياندۇرىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئىششىق پەسەيتىدۇ، ھەرخىل ياللۇغلىنىش كېسەللىكلەر، قىزىتما، كۆپ تەرلەش، ئۇسسۇزلۇق، تۇرۇبا يولى ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، كالتسى، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنك، سېلېن،كۆپ خىل ۋىتامىنلار بار.

8. پىدىگەن

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ئىچنى يۇمشىتىدۇ، چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىدۇ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىششىق ياندۇرىدۇ، قەنت سىيىش، جىگەر ياللۇغى، قەۋزىيەت، ئىستىسقا، بۆرەك ئاجىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنىك، سېلېن،كۆپ خىل ۋىتامىنلار بار.

9. كاللەك بەسەي

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: خام خىلىتلارنى پىشۇرىدۇ، ئورگانىزىمدىكى قويۇق ماددىلارنى يۇمشىتىدۇ، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، قاندىكى ماي يۇقىرىلاش كېسىلى. قەنت سىيىش، سېمىزلىك قاتارلىقلارغا پايدىلىق.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي ، سىنىك، سېلېن، ھەر خىل ۋىتامىنلار بار.

10. كەرەپشە

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق .

شىپالىق رولى: يەللەرنى تارقىتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ، مېڭە، نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەيدۇ ، ئۆپكىنى ياخشىلاپ يۆتەل توختىتىدۇ ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، مۇپاسىل ، نىقرەس ، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى ، مېڭە ئاجىزلىقى ، يۆتەل قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، قەنتلەر، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنك، سېلېن، ھەر خىل ۋىتامىنلار

ۋە ئوزۇقلۇق تالالىرى بار.

11. غولپىياز

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: باھنى، پۈتۈن بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ. مىكروب ئۆلتۈرىدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ. باھ ئاجىزلىقى، بەدەن ئاجىزلىقى، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، زۇكام قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، قەنتلەر، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنك، سېلىن، ھەر خىل ۋىتامىنلار بار.

12. باش پىياز

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ئىشتىھانى ئاچىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مىكروب ئۆلتۈرىدۇ، قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىدۇ. زۇكام، نەزلە، مېڭە ئاجىزلىق، قاندىكى ماي يۇقىرىلاش كېسىلى، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، قەنتلەر، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنك، سېلىن، ھەر خىل ۋىتامىنلار بار.

13. يۇمغاقسۈت

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: باش ئاغرىقىنى، كۆكرەك ئاغرىقىنى توختىتىدۇ، ئىشتىھانى ئېچىپ تاماق سىڭدۈرىدۇ، ئاشقازان كۆپۈش، سېسىق كېكىرىشنى يوق قىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، قەينى توختىتىپ، قىزىتما قايتۇرىدۇ، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ. باش ئاغرىقى، زۇكام، قىزىتما، قورساق ئاغرىقى، ئىچى سۈرۈش، ئۇسسۇزلۇق، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، قەنتلەر، كالتسىي،

تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنك، سېلىن، ھەر خىل ۋىتامىنلار بار.

14. سەۋزە

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھنى قوزغايدۇ، بەلغەمدىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىدۇ، قان تولۇقلايدۇ، كالتىسنى تولۇقلايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، سەمرىتىدۇ، كۆرۈش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ، ئاشقازان ئاجىزلىقى، باھ ئاجىزلىقى، ئورۇقلاش، كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاش، يۆتەل قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، قەنتلەر، كالتىسى، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنك، سېلىن، ھەر خىل ۋىتامىنلار بار.

15. كاۋا

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: يۆتەل توختىتىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، قەنت سىيىش كېسىلى، قەنت سىيىش، سېمىزلىك، يۇقىرى قان بېسىمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، قەنتلەر، كالتىسى، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنك، سېلىن، ھەر خىل ۋىتامىنلار بار.

16. كۆدە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ، مەنىينى قويۇقلاشتۇرىدۇ، جىگەر، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قەۋزىيەتلىك، بوۋاسىر، باھ ئاجىزلىقى، مەنىي تېز كېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، قەنتلەر، كالتىسى،

تۆمۇر، فوسفور، كالسي، ناتري، مىس، ماگنىي، سىنك، سىلىن، ھەر خىل ۋىتامىنلار بار.

17. بىدە

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: ماددىلارنى يۇمشىتىدۇ، تەرەتنى راۋان قىلىدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، مىكروب ئۆلتۈرىدۇ، قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ماددىلارنى سۈرىدۇ، مايىنى تۈۋەنلىتىدۇ، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، قاندىكى ماي يۇقىرىلاش كېسىلى، جىگەرنى ماي قاپلاش، قان ئازلىق، قەۋزىيەتلىك قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئېسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، قەنتلەر، كالتسىي، تۆمۇر، فوسفور، كالىي، ماگنىي، ئوزۇقلۇق تالالىرى قاتارلىقلار بار.

18. ياڭيۇ

تەبىئىتى:ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: ئاشقازان - ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ، يۈرەك ئاجىزلىق، ھەزىم ئاجىزلىقى ۋە ھەرخىل تېرە كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئېسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، كالتسىي، تۆمۇر، فوسفور، كالىي، ناتري، مىس، ماگنىي، سىنىك، سېلېن،ھەر خىل ۋىتامىنلار بار.

19. قارا مور

تەبىئىتى:قۇرۇق ئىسسىق .

شىپالىق رولى:بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، مېڭە ۋە ئۆپكىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ ، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ ، قاندىكى مايىنى تۆۋەنلىتىدۇ ، جىگەرنى ماي قاپلاش، مېڭە ئاجىزلىق، بەدەن ئاجىزلىق، قەنت سىيىش كېسەللىكى

قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، قەنتلەر، كالتسىي، كالىي، ماگنىي، ۋىتامىن E، ئوزۇقلۇق تالالىرى قاتارلىقلار بار.

20. تاتلىق ياڭيۇ

تەبىئىتى: هۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ئىچىنى بوشىتىدۇ، بەلغەمدىن بولغان يۆتەلگە شىپا بولىدۇ، هەيزنى راۋان قىلىدۇ، هەيز تۇتۇلۇش، يۆتەل، قەۋزىيەتلىك قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، قەنتلەر، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنك، سېلېن، هەر خىل ۋىتامىنلار بار.

21. موگۇ

تەبىئىتى: هۆل سوغۇق .

شىپالىق رولى: كۆزنى روشەن قىلىدۇ، كىرپىكلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئوزۇق بولىدۇ، هەيزنى راۋان قىلىدۇ، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ، كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاش، هەيزتۇتۇلۇش ، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى قاتارلىقلارغا پايدىلىق ، جىگەر قېتىشنىڭ ۋە راخت كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، قەنتلەر، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ماگنىي، سىنك، ۋىتامىن B_2، نىكوتىنىك كىسلاتا، ئوزۇقلۇق تالالىرى قاتارلىقلار بار.

§4. دائىم ئىستېمال قىلىنىدىغان مېۋىلەر ۋە ساغلاملىق

مېۋىلەر-كۆندىلىك تۇرمۇشىمىزدا ئەڭ كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان يېمەكلىك تۈرلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، مېۋىلەردە ۋىتامىن، مىنېرال ماددىلار ۋە ئوزۇقلۇق تالالىرى قاتارلىق كۆپ خىل ئوزۇقلۇق تەركىبلەر بار. شۇڭا، مېۋىلەرنى ئىلمىي ۋە مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە، ماددا ئالمىشىشنى تەڭشەپ، كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى

نى ئاشۇرۇپ، ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتا مۇھىم رول ئوينايدۇ.

مېۋىلەردە كۆپ خىل ۋىتامىن مول بولۇپ، ئومۇمىي مىقدارى دانلىق زىرائەت تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنىڭ نەچچە ھەسسىسىدىن نەچچە ئون ھەسسىسىگە باراۋەر كېلىدۇ. بولۇپمۇ ۋىتامىن C نىڭ مىقدارى (باشقا يېمەكلىكلەردىن) ناھايىتى مول. ۋىتامىن C ھۈجەيرە ئارىلىق ماددىسىنى كۈچەيتىپ، توقۇلمىلاردىكى كوللاگېن ئاقسىلىنىڭ شەكىللىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن دائىم مېۋە ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە ئورگانىزمنىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى ئاشىدۇ. قان تومۇر دىۋارىنىڭ ئېلاستىكلىقى ياخشىلىنىدۇ. ئۇ يەنە راكقا قارشى تۇرىدۇ ۋە ئۇنى داۋالايدۇ.

مېۋىلەردىكى مىنېرال ماددىلار ئاساسلىقى كالتسىي، كالىي، ماگنىي ۋە ناترىي قاتارلىقلار بولۇپ، دائىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەدەننىڭ كىسلاتا، ئىشقارلىقىنى تەڭشەيدۇ. يۈرەك قان بېسىمى، بۆرەك ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ياخشىلىنىشىنى ۋە ئەسلىگە كېلىشىگە پايدىلىق.

مېۋىلەردىكى ئوزۇقلۇق تالالىرى ئۈچەي يوللىرىنىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتىنى كۈچەيتىپ، قەۋزىيەتلىكنى يوقىتىدۇ، ئۈچەيدىكى زىيانلىق ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ. مېۋىلەردە يەنە مول بولغان گلۇكوزا، فرۇكتوزا، ساخاروزا قاتارلىقلار بولۇپ ئورگانىزم تەرىپىدىن بىۋاسىتە سۈمۈرۈلۈپ ئىسسىقلىق ھاسىل قىلىدۇ.

ئۇرۇق مېۋە تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنىڭ كۆپىنچىسىدە ماي، ئاقسىل ۋە مىنېرال ماددىلار مول بولىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردا ئۇرۇق مېۋىلەرنى ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە، قاندىكى خولېستېرىننى تۆۋەنلەتكىلى ۋە يۈرەك كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئۇنىدىن باشقا يەنە ئۇرۇق مېۋىسى تەركىبىدە سېلېن مول بولۇپ، نەپەس يوللىرى ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ئىممۇنىتېت كۈچى (تەبىئەت كۈچى) نى ئاشۇرىدۇ. شۇڭا، مېۋىلەرنى مۇۋاپىق ۋە ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە، تۈرلۈك كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىپلا قالماستىن، بەلكى ئاشكارا ۋە يوشۇرۇن كېسەللىكلەرنىمۇ ئۈنۈملۈك داۋالىغىلى بولىدۇ.

1 . ئالما

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

شىپالىق رولى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، ئىششىق تارقىتىدۇ، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش، بوغماق ياللۇغى،

ھەزىم ناچارلىقى، جىگەر قېتىشىش، سېرىك، ئېغىز قۇرۇش، قەۋزىيەت، يۆتىلىپ قان قۇسۇش، سىنىك كەملىك، ئېغىز سۇلۇق ئىششىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنىك، سېلېن، ھەر خىل ۋىتامىنلار بار.

ئالما چېچىكى گۈلقەنتى

تەبىئىتى: سوغۇققا مايىل.

خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى ئېچىش، مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، سەپرانى پەسەيتىش، سىيازىمنى بوشىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: نەپەس سىقىلىش، ئىشتىھاسىزلىق، يۆتەل، كۆڭۈل ئاينىش، يۈرەك ئېغىش، ئۇيقۇسىزلىق، كۆپ چۈش كۆرۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم 15 گرام.

2. ئۆرۈك

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى ئىسسىققا مايىل، ئازراق زەھەرلىك. تاتلىق ئۆرۈك مېغىزى قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ، ئېغىز قۇرۇپ ئۇسساش، سوغۇقتىن بولغان يۆتەل، ئۆچەي ياللۇغى، تولغاق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇئەييەن راكقا قارشى تۇرۇش رولىمۇ بار.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنىك، سېلېن ۋە ھەر خىل ۋىتامىنلار بار.

ئۆرۈك چېچىكى گۈلقەنتى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

ئىشلىتىلىشى: جىگەر كېسەللىكى، ئۆت كېسەللىكى، سېرىقچىمچانلىق ئېشىپ كېتىش، بەلغەم تۇتۇلۇش، ئۇسسۇزلۇق، روھىي سۇسلۇق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم 15 ~ 20 گرام.

3. تاۋۇز

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەپ ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، ياللۇغنى قايتۇرىدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش، قىزىتما، ئىسسىقتىن بولغان زىققە، ئۇسسۇزلۇق، ياز - كۈز پەسىللىدىكى ئىچ سۈرۈش، كۆيۈك يارىسى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور ، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنىك، سېلېن،ھەر خىل ۋىتامىنلار بار.

تاۋۇز چېچىكى گۈلقەنتى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

ئىشلىتىلىشى: سەپرا كۆپ بولۇش، كۆپ ئۇسساش، قان قويۇقلۇق، جىگەر كېسەللىكلىرى، كۆكرەك ۋە گال يىرىكلىكى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، سۈيدۈك ۋە دوۋساقتا تاش پەيدا بولۇش، بۆرەك ياللۇغى، قان قويۇلۇشتىن بولغان قان تومۇر توسۇلۇش، مېڭە، قان تومۇرى قېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام.

4. نەشپۈت

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۆپكىنى ياشارتىپ، بەلغەم بوشىتىپ يۆتەل توختىتىدۇ؛ يۆتەل، نەپەس يولى ياللۇغى، ئۆپكە سىلى، كۆز قىزىرىپ ئاغرىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنىك، سېلېن،ھەر خىل ۋىتامىنلار بار.

نەشپۈت چېچىكى گۈلقەنتى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلگە ھوزۇر بېغىشلاش، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ئۆپكىنى ياشارتىش بەلغەمنى بوشىتىش، ئۈچەينى يۇمشىتىش، ياللۇغنى قايتۇرۇش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش، چىراينى پارقىرىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: يۆتىلى قان بېسىم، گال قۇرۇش، كاناي ياللۇغى، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، كىزىك، كۆز تورلىشىش، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم 10 ~ 15 گرام.

5. قوغۇن

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
شىپالىق رولى: ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، يۆتەل تۆختىتىدۇ، سۈيدۈك راۋان بولماسلىق، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، قەۋزىيەت، ئېغىز - بۇرۇنلارغا يارا چىقىش، ئاپتاپ ئۆتۈپ كېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنك، سېلېن، ھەر خىل ۋىتامىنلار بار.

قوغۇن چېچىكى گۈلقەنتى
تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
ئىشلىتىلىشى: نېرۋا ئاجىزلىق، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىق، ئەستە ساقلاش قابىلىيىتى تۆۋەنلەش، جىنسىي ئاجىزلىق، يۆرەك دوۋسۇن، جىگەر ئىششىقلىرى، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى، يۆتىلى قان بېسىم، سۇلۇق ئىششىق، ئىشتەي تۇتۇلۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم 10 گرام.

6. بانان

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
شىپالىق رولى: ئۈچەينى سىلىقلايدۇ، زەھەر ياندۇرىدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ،

تاماق سىڭدۈرىدۇ ، ئۇيىسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، تەرەت راۋانلاشتۇرىدۇ، قەۋزىيەت، بوۋاسىر قاناش، يۆتىلىپ قان ئېسىلىش، تاجسىمان يۈرەك كېسەلى، قان تومۇر قېتىشىش، ھەزىم خاراكتېرلىك ئاشقازان يارىسى، بوغماق ئۈچەي راكى، تېرە يېرىلىش، چىش، ئاغرىقى قاتارلىقلارغا مەنپەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور ، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنك، سېلېن،ھەر خىل ۋىتامىنلار بار.

7. گىلاس

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق .

شىپالىق رولى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، قان تولۇقلايدۇ، يەلتاشما، قان ئازلىق، قالقانسىمانبەز ئىششىقى، ئەسۋە، كۆيۈك يارىسى، ئۇششۇك يارىسى، رېماتىزم، پالەچ، ئادەت خاراكتېرلىك بويىدىن ئاجراپ كېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور ، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنك، سېلېن،ھەر خىل ۋىتامىنلار بار.

8. شاپتۇل

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى:قان تولۇقلايدۇ، ئىشتىھانى ئېچىپ ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، تۆمۈر كەملىكتىن بولغان قان ئازلىق، ئىشتىھاسىزلىق، ھەزىم ناچارلىق، ياشانغانلاردىكى ماغدۇرسىزلىق، قەۋزىيەت، ھەيز كەلمەسلىك، يۆتىلىپ قان ئېسىلىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنك، سېلېن ھەر خىل ۋىتامىنلار بار.

شاپتۇل چېچىكى گۈلقەنتى

تەبىئىتى: سوغۇققا مايىل، مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: مېڭىگە خۇشلۇق يەتكۈزۈش، تەشنالىقنى پەسەيتىش، سۈيدۈكنى ھەيدەش، سېرىقلىقنى ياندۇرۇش، قان سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، سەپرالىق تەپ، ئاشقازاندىن زەرداپ قايناش، مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىشتىن بولغان ئۇيقۇسىزلىق، ئىچ تىت - تىت بولۇش، بۇرۇن پۈراش، ئېغىز پۈراش، مىزاجى قۇرۇقلۇق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

9. بۆلجۈرگەن

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: قان تولۇقلايدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، قاندىكى ماي ماددىسىنى تۆۋەنلىتىدۇ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، كونا قۇرۇق يۆتەل، گال ئاغرىپ ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش، قان ئازلىق، ھەزىم ناچارلىقى، ئېغىز يارىسى، قەۋزىيەت، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، قان سىيىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، يۇقىرى قان بېسىم، قاندا ماي يۇقىرىلاپ كېتىش، كۆيۈك يارىسى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، گىلىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنىك، سېلېن، ھەر خىل ۋىتامىنلار بار.

10. ئامۇت

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: ئاشقازاننى، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىدۇ، قان پەيدا قىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، ئىشتىھاسىزلىق، جىگەر ئىششىقى، ئۇسسۇزلۇق، باش قېيىش، شەقىقە، كۆز تورلىشىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئامۇت تەركىبىدە سۇ، ئالما كىسلاتاسى، فرۇكتوزا، گلۇكوزا، قەنت، ئاقسىل، ياغ كىسلاتاسى، فوسفور، تۆمۈر ۋە ۋىتامىنلار بار.

ئامۇت چېچىكى گۈلقەنتى

تەبىئىتى: شېكەرلىك ياسالمىسى سوغۇققا مايىل، ھەسەللىك ياسالمىسى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، سەپرانىڭ، ئاشقازاندىكى بۇزۇق گازلارنى مېڭىگە ئۆرلىشىشنى توسۇش، ياخشى قان پەيدا قىلىش، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلىكىدىن بولغان ئىچى تىتىلداشنى پەسەيتىش، تەشنالىقنى پەسەيتىش، ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: قان ئازلىق، ئىشتىھاسىزلىق، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى، تۆتقاقلىق، سەپرالىق كۆڭۈل ئېلىشىش، ھۆ بولۇش، شەقىقە، پۇت بوغۇملىرى ئاغرىش، ئۇنتۇغاقلىق، جىگەر قىزىش، چىش مىلىكى قاناش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم 10 ~ 15 گرام.

11. جىگدە

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

شىپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ. تالنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، مەنىينى تىزگىنلەيدۇ، بەدەن ئاجىزلىقى، باش ئاغرىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىچ سۈرۈش، مەنىي تۇتالماسلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى:

جىگدىنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، قەنت، بەزى ئورگانىك كىسلاتا، ئاز مىقداردا ئاشلىغۇچى ماددا ۋە شىلىمشىق سۇيۇقلۇق بار.

جىگدە چېچىكى گۈلقەنتى

تەبىئىتى: ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل مېڭە ئاغرىقلىرى، يۈرەك كېسەللىكلىرى، ھاسىراش، دېمى تۇتۇلۇش، ئاشقازان ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىق، ھەر خىل مۇپاسىل قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام

12. جىنەستە

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

شىپالىق رولى: ئىشتىھانى ئاچىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، ئاشقازان، بەل ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، ھەزىم قىلىشقا ياردەم قىلىدۇ، بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ، قاندىكى قەنت ماددىسىنى كونترول قىلىدۇ، ئىشتىھاسىزلىق، بەل ئاغرىقى، جىگەر، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قەنت سىيىش كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: جىنەستە تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنت، كالتسىي، تۆمۈر، ۋىتامىنB_1،C،PP قاتارلىق ماددىلار بار.

13. ئالگىرات

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

شىپالىق رولى: سەپرانىڭ تېزلىكىنى، ئىچكى ئەزالارنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، سەپرانىڭ ئاشقازان ـ ئۈچەيگە قۇيۇلۇشىنى تېزگىنلەيدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، ئاشقازان ـ جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. قىزىتما، ئىچى سۈرۈش، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئالگىرات تەركىبىدە ئاقسىل ، ماي ، قەنت ، فوسفور ، تۆمۈر، ۋىتامىن B_1 ، B_2، PP ،C قاتارلىق ماددىلار بار .

14. كۆكسۇلتان

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق .

شىپالىق رولى: سەپرانىڭ ئېشىپ كېتىشىنى ، قۇسۇشنى ، جۇدەتكۈچى قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ، ئىچىنى يۇمشىتىدۇ، مېگە ھەم بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، ھارغىنلىقنى تۈگىتىدۇ، قۇسۇش، قىزىتما، قەۋزىيەت، باش ئاغرىقى، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى:

كۆكسۈلتان تەركىبىدە ئاقسىل، ماي ، قەنت ، كالتسىي ، تۆمۈر ، كاروتىن ، ۋىتامىن قاتارلىقلار بار .

15. خاسىڭ

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

شىپالىق رولى: يۆتەل توختىتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، تەرەتنى يۇمشىتىش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، قان تولۇقلاش، سۈت كۆپەيتىش، يۆتەل، زىققە، كۆكيۆتەل ئاينىش، بالىلاردىكى ھەزىم ناچارلىق، قەۋزىيەت، يۇقىرى قان بېسىم، قان ئازلىق، قان پلاستىنكىسى ئازىيىش، يۇقىرى خولېستېرىنلىق قان كېسىلى، سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى، سۈت يېتىشمەسلىك قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر ، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنىك، سېلېن، ھەرخىل ۋىتامىنلار بار.

16. ئالۇچا

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: ھارارەت پەسەيتىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ، قاندىكى قەنت ماددىسىنى چۈشۈرىدۇ، قان توختىتىدۇ، تولغاق، ئاپتاپ ئۆتۈش، رېماتىزىم، ئۈلتۈرغۈچ نېرۋا ئاغرىقى، قەنت سىيىش كېسىلى، قاناش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئالۇچىنىڭ تەركىبىدە قەنت، ئالما كىسلاتاسى، كاروتىن ۋە باشقا ماددىلار بار.

17. ياڭاق

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: مېڭە ـ نېرۋىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ، تاش چۈشۈرىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۆڭەكلەرنى چىڭىتىدۇ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ، نېرۋا

ئاجىزلىقى، يۈرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان باش قېيىش، ئۆپكە تۇبېركۇلوزى، كۆكيۆتەل، سۈيدۈك يولىغا تاش چۈشۈش، ئەرلەر جىنسىي ئاجىزلىقى، كۆپ ئىھتىلام بولۇش، يۈرەك ئاجىزلىقىدىن بەل ـ پۇت ئاغرىش، ئاشقازان ئاغرىش، قەۋزىيەت، تېرە ياللۇغى، ھۆل تەمرەتكە قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنىك، سېلېن ۋە ھەرخىل ۋىتامىنلار بار.

18. دولانا

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

شىپالىق رولى: ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، قاندىكى ماي ماددىسىنى چۈشۈرىدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ھەزىم ناچارلىقى، ئاشقازان كىسلاتاسى ئازىيىپ كېتىش، تولغاق، يۇقىرى قان بېسىم، قاندا ماي ئېشىپ كېتىش، سېمىزلىك، ۋىرۇس خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى، جىددىي ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى، ھەيز كەلمەسلىك، تۇغۇتتىن كېيىنكى قورساق ئاغرىقى، چىللە خۇنى، گالغا بېلىق قىلتىرىقى تۇرۇپ قېلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنىك، سېلېن ۋە ھەرخىل ۋىتامىنلار بار.

19. ئەنبەھ

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق

شىپالىق رولى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، قۇسۇشنى توختىتىش، ئۇسسۇزلۇق قاندۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، باش قېيىشنى توختىتىش. سوزۇلما يۇتقۇنچاق، كېكىرتەك ياللۇغى، ئاۋاز پۈتۈش، كېمىدە باش قېيىش، يۆتەل، دەم سىقىلىش، ھەزىم ناچارلىشىش، قورساق كۆپۈش، چىش مىلىكى قاناش، تېرە ئەسۋەلىرى ۋە تېرىدىكى سۇلۇق ئىششىقلار قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: سۇ، قەنت، ئاقسىل، يىرىك تالا، ئانورگانىك تۇز ۋە

ھەرخىل ۋىتامىنلار بار.

20. مۇقاتىل

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق

شىپالىق رولى: بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئۈچەيىنى سىلىقلاش.

خىمىيىلىك تەركىبى: ماي، ئاقسىل، قەنت، تۆمۈر فوسفور ۋە كۆپ خىل ۋىتامىنلار بار.

§5. دائىم ئىستېمال قىلىنىدىغان گۆشلەر ۋە ساغلاملىق

گۆشلەر-كۆندىلىك تۇرمۇشىمىزدا كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان يېمەكلىكلىرىمىزنىڭ بىرى بولۇپ، گۆش،تەركىبىدە ئاقسىل، ياغ، قەنت (كاربون-سۇ بىرىكمىلىرى) ، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق مىنېرال ماددىلار ۋە بىر نەچچە خىل ۋىتامىن ھەم خولېستېرىن قاتارلىق ئورگانىزىم ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلار مول. شۇڭا گۆش ۋە گۆش تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ۋە ئۇزۇن مەزگىل ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە، ئورگانىزمنى قۇۋۋەتلەپ، ئىممۇنىت كۈچى (تەبىئەت كۈچى) نى ئاشۇرۇپ، تۈرلۈك كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ھەم ھاياتلىقنى مۇھىم ئاساس بىلەن تەمىن ئەتكىلى بولىدۇ. لېكىن شۇنىڭغىمۇ دىققەت قىلىش كېرەككى، دائىم سېمىز گۆشلەرنى ئىستېمال قىلغاندا، قان تومۇرلاردا چۆكمە ھاسىل قىلىپ، قان تومۇرلارنى قاتۇرۇش، قان تەركىبىدە ماي كۆپەيتىش ۋە قان ئېقىمىدا توسالغۇ پەيدا قىلىش، بەدەننى سەمرىتىش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، سالامەتلىككە تەسىر يەتكۈزىدۇ. شۇڭا، گۆش ۋە گۆش تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا يېمەك - ئىچمەك ئادىتى ۋە قانۇنىيىتىگە رىئايە قىلىپ، باشقا يېمەكلىكلەر جۈملىدىن كۆكتاتلار بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلغاندىلا، ئاندىن ساغلاملىقنى ھەقىقىي كاپالەتكە ئىگە قىلغىلى بولىدۇ.

1. قوي گۆشى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ساپ قان پەيدا قىلىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، قۇۋۋەتلەيدۇ، تەبىئىي

هارارەتنى ئاشۇرىدۇ، مەنسي كۆپەيتىدۇ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ، ئوڭاي ھەزىم بولىدۇ، ئورۇقلاش، ئوزۇقلۇق ناچار بولۇش، قورساق ئاغرىش، تىنى ئاجىزلىق، تۇغۇتتىن كېيىن سوغۇق تەرلەش قاتارلىقلارغا بېرىلىدۇ.

قوي گۆشىنىڭ ئىسسىقلىق كالورىيىسى كالا گۆشىدىن ئارتۇق.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنىك، سېلېن، ھەرخىل ۋىتامىنلار بار.

2. كالا گۆشى

تەبىئىتى: سوغۇق

شىپالىق رولى: ئومۇمىي بەدەننى كۈچەيتىدۇ، قان تولۇقلايدۇ، قەنت سىيىش، سېمىزلىك، قان قويۇقلۇق، سۇلۇق ئىششىق قاتارلىقلارغا پايدىلىق.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنك، سېلېن ۋە ھەرخىل ۋىتامىنلار بار.

دىققەت: كالا گۆشى بولسا تەستە ھەزىم بولىدىغان، يەل پەيدا قىلغۇچى غىزا بولغاچقا، ھەزىم كېسەللىكلىرى ۋە يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە پەرھىز قىلىنىدۇ.

3. قوتاز گۆشى (毛牛肉)

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ، تەپنى ئالىدۇ، قاننى جانلاندۇرۇپ پۇت- قوللارنى قىزىتىدۇ، باھ ئاجىزلىقى، بەدەن ئاجىزلىقى، بۆرەك سوۋۇش، پۇت - قوللار توڭلاش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ماگنىي، سىنك، سېلېن، ۋىتامىن، نىكوتىننىك كىسلاتا قاتارلىقلار بار.

4. ئات گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، قاننى جانلاندۇرىدۇ. يۈرەك زەئىپلىكى، سوغۇق مىجەزلىك كىشىلەر، باھ ئاجىزلىقى، بوغۇم ئاغرىقلىرى، پالەچ، رەئىشە قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ماگنىي، سىنىك، سېلېن، ۋىتامىن، نىكوتېنىك كىسلاتا قاتارلىقلار بار.

دىققەت: تەستە ھەزىم بولىدۇ. ئىسسىقچان كىشىلەرگە ماس كەلمەيدۇ.

5. ئۆچكە گۆشى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ئوڭاي ھەزىم بولىدۇ، سەمرىتىدۇ، بەدەن ئاجىزلىق، ئۆپكە، سۆڭەك سىلى، ئىشتىھاسىزلىق، سەمرىپ كېتىش، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك قاتارلىقلارغا پايدىلىق.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ماگنىي، سىنىك، سېلېن، ۋىتامىن قاتارلىقلار بار.

6. كىيىك گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ئوڭاي سىڭىدۇ، ئوزۇقلۇق قىممىتى خېلى يۇقىرى بولۇپ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، سوغۇقلۇقنى ھەيدەيدۇ، قاننى قىزىتىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، باھ ئاجىزلىقى، قۇلۇنجى ۋە پالەچكە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: كىيىك گۆشى تەركىبىدە مول ئاقسىل، ماي، ھەرخىل ۋىتامىنلار، ئانئورگانىك تۇز ۋە مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

7. توشقان گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈيدۈك ۋە مەنىينى تۇتىدۇ، ئاسان ھەزىم بولىدۇ. پالەچ، لەقۋا، تۇتقاقلىق كېسەل، يۈرەك قوزغىلىش، ئەزالار تىترەش، سوغۇقتىن بولغان پەي كېسەللىكلىرى، سۈيدۈك تۇتالماسلىق قاتارلىق كېسەللەرگە شىپا بولىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنك، سېلېن ۋە ھەرخىل ۋىتامىنلار بار.

8. توخۇ گۆشى

تەبىئىتى: مۆتىدىل

شىپالىق رولى: يەڭگىل، سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇقى مول بولۇپ، روھنى ئۇرغۇتىدۇ، مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، قورساق ئاغرىقى ۋە ئۈچەيلەرنىڭ ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ، ئىشتىھانى ياندۇرىدۇ، ھەرخىل ھەزىم كېسەللىكلىرى، پالەچ، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، مېڭە ئاجىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ياخشى غىزاسى ھېسابلىنىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنك، سېلېن ۋە ھەرخىل ۋىتامىنلار بار.

9. غاز گۆشى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: باھنى ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، قاننى جانلاندۇرىدۇ، باھ ئاجىزلىقى، بەدەن ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىق، پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا قاتارلىق سوغۇقتىن بولىدىغان كېسەللىكلەر ۋە سوغۇقچان كىشىلەرگە ماس كېلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى ، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي،تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنىك، سېلېن ۋە ھەرخىل ۋىتامىنلار بار.

10. ئۆردەك گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھنى قوزغايدۇ، مەنىينى كۆپەيتىدۇ، سەمرىتىدۇ، ماددىنى يۇمشىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، بەدەن ئاجىزلىق، باھ ئاجىزلىقى، مەنىي كەملىك، ئورۇقلاش، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ماگنىي، سىنىك، سېلېن،ۋىتامىن B_2، نىكوتىنىك كىسلاتا بار.

11. كەپتەر گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ياشانغانلار، تېنى ئاجىزلار، قەنت سىيىش كېسىلى، نەپەس سىقىلىش، بۆرەك خىزمىتى ئاجىزلاش، پالەچ، لەقۋا، ئەزالار تىترەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ساپ قان پەيدا قىلىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىينى كۆپەيتىدۇ، بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى تاشلارنى ئېزىپ چىقىرىدۇ، قىچىشقاقنى پەسەيتىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنىك، سېلېن ۋە ھەرخىل ۋىتامىنلار بار.

12. قۇشقاچ گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: بەدەننى قىزىتىش ۋە سەمرىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىينى كۆپەيتىش، پەيلەرنى چىڭىتىش، يۈرەكنى ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتى بولۇپ،

بۆرەك خىزمىتى ئاجىزلاش، جىنسىي ئاجىزلىق ، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، بەل پۇتلار ئاغرىش، باش قېيىش، كۆز قىزىرىش، ھەيز توختاپ قېلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ماگنىي، سىنك، سېلېن، نىكوتېنىك كىسلاتا بار.

13. كەكلىك گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: روھنى ئۇرغۇتىدۇ، جىگەرنى، مېڭىنى، يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، روھىي ئاجىزلىق، رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقى، قان كەملىك، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى ، ئاقسىل، ماي، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ماگنىي، سېلېن، ۋىتامىن، نىكوتېنىك كىسلاتا بار.

14. بۆدۈنە گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: باھنى قوزغايدۇ، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىي پەيدا قىلىدۇ، قاننى قىزىتىدۇ، ھەرخىل بوغۇم ئاغرىقلىرى، باھ ئاجىزلىق، بۆرەك ئورۇقلاش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى ، ئاقسىل، ماي، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ماگنىي، سېلېن، ۋىتامىن، B_2 نىكوتېنىك كىسلاتا بار.

15. ئۇلار گۆشى

تەبىئىتى:قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ماددىنى يۇمشىتىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كاناي ياللۇغى ۋە نەپەس قىستاش، باھ ئاجىزلىقى قاتارلىق كېسەللەرگە شىپا بولىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئۇلار گۆشى تەركىبىدە مول ئاقسىل، ماي، ھەرخىل ۋىتامىنلار، ئانئورگانىك تۇز ۋە مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

§6. دائىم ئىستېمال قىلىنىدىغان سۈت، سۈت مەھسۇلاتلىرى ۋە ساغلاملىق

تەبىئىي ھالەتتىكى سۈت بولسا سۈت ئەمگۈچى ھايۋاناتلارنىڭ سۈت بېزىدىن ئاجرىلىپ چىققان سۇيۇقلۇق بولۇپ، ئۇنىڭدا ھاياتلىق ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇق تەركىبلەرنىڭ كۆپىنچىسى تېپىلىدۇ. ھازىر، تۇرمۇشىمىزدا كەڭ ئىشلىتىلىۋاتقان يېڭى ساپ سۈت بولسا، ئوخشاش بولمىغان پىششىقلاپ ئىشلەش ئۇسۇللىرى بىلەن بىر تەرەپ قىلىنغاندىن كېيىنكى بىر قاتار سۈت مەھسۇلاتلىرىدىن ئىبارەت بولۇپ، تەركىبىدىكى ماي ئاشقازان تەرىپىدىن بىۋاستە سۈمۈرۈلىدۇ، ۋىتامىن A ۋە D، لاكتوزا بولسا ئورگانىزىمنىڭ كالتسىيىنى سۈمۈرۈشىنى تېزلىتىدۇ.

شۇڭا، ئۇزۇن مەزگىل مۇۋاپىق مىقداردا سۈت ۋە سۈت مەھسۇلاتلىرىنى ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە، ئورگانىزىمنىڭ ئىممۇنىت كۈچىنى ئاشۇرۇپ تۈرلۈك كېسەل پەيدا قىلغۇچى مىكرو ئورگانىزملارغا ئۈنۈملۈك قارشى تۇرۇپ، بالدۇر قېرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

1. كالا سۈتى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ئىچىنى بوشىتىدۇ، بەدەننى پارقىرىتىدۇ، بەدەنگە ھۆللۈك پەيدا قىلىدۇ، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ، كالتسىي ۋە ئاقسىل تولۇقلايدۇ، قەۋزىيەت، نېرۋا ئاجىزلىق، بەدەن ئاجىزلىق، ئۆپكە سىلى، قەنت سىيىش، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، بالا ئېمىتىۋاتقان، ھامىلىدار ئاياللار قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئاقسىل ، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنىك، سېلېن، ۋىتامىنA، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىنB_6، ۋىتامىن B_{12}، ۋىتامىن C، ۋىتامىن D، ۋىتامىن E، ۋىتامىنK، بىئوتېن، فولىك كىسلاتا، پانتوتېنىك كىسلاتا، نىكوتېنىك كىسلاتا قاتارلىقلار بار.

2. تۆگە سۈتى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاقسىل تولۇقلايدۇ، ئىششىق قايتۇرىدۇ، ئىممۇنىت كۈچىنى ئاشۇرىدۇ، قان تولۇقلايدۇ، سىل، بەدەن ئاجىزلىق، باھ ئاجىزلىق، ئورۇقلاش، باش قېيىش، ھەرخىل ئىششىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، ماگنىي، سىنىك، ۋىتامىن قاتارلىقلار بار.

3. قايماق

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ، ماددىلارنى پىشۇرىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ، گالنىڭ يىرىكلىكىنى يۇمشىتىدۇ، ئاۋازنى ساپ قىلىدۇ، قۇرۇق يۆتەلنى پەسەيتىدۇ، ئىچكى - تاشقى ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ، ئۇيقۇسىزلىق، يۆتەل، قەۋزىيەتلىك، ئاۋاز پۈتۈش، ھەر خىل ئىششىقلار ۋە تېرە قۇرغاقلىشىش قاتارلىقلارغا پايدىلىق.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنىك، سېلېن، ۋىتامىن، ۋىتامىنB_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن B_6، ۋىتامىن B_{12}، ۋىتامىن D، ۋىتامىن E، ۋىتامىنK، بىئوتىن، فولىك كىسلاتا، پانتوتېنىك كىسلاتا، نىكوتېنىك كىسلاتا قاتارلىقلار بار.

4. سېرىقماي

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: تېرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ، بەدەننى يۇمشىتىدۇ، بەدەندە ھۆللۈك پەيدا قىلىدۇ، سەمرىتىدۇ، چىرايىنى پارقىرىتىدۇ، ئۆپكە سىلى، ئورۇقلاش، رېماتىزىم، ئىشتىھاسىزلىق، بالىياتقۇ، تورۇبا يولى ياللۇغى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، ۋىتامىن A، ۋىتامىنD، ۋىتامىنK قاتارلىقلار بار.

5. سۈت پاراشوكى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ئىچىنى بوشىتىدۇ، بەدەننى پارقىرىتىدۇ، بەدەندە ھۆللۈك پەيدا قىلىدۇ، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، چىراينى گۈزەللەشتۈرىدۇ، كالتسىي ۋە ئاقسىل تولۇقلايدۇ. قەۋزىيەت، نېرۋا ئاجىزلىق، بەدەن ئاجىزلىق، ئۆپكە سىلى، قەنت سىيىش؛ يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، بالا ئېمىتىۋاتقان، ھامىلىدار ئاياللار قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنىك، سېلېن ۋە ھەرخىل ۋىتامىنلار بار.

6. قېتىق

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: بەدەنگە ھۆللۈك پەيدا قىلىدۇ، تەشنالىقنى پەسەيتىدۇ، ئىسسىلىقنى ھەيدەيدۇ، سۈۋۈتىدۇ، قورساق ئاغرىقى، تولغاق، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش، يۇقىرى قان بېسىم، كۆيۈك، ئېغىز قۇرۇش، ئۇيقۇسىزلىق، ئاشقازان ياللۇغى قاتارلىقلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنىك، سېلېن ۋە ھەرخىل ۋىتامىنلار بار.

7. ئات سۈتى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: يۆتەل توختىتىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، قاننى قىزىتىدۇ، ئاقسىل تولۇقلايدۇ، كۆكيۆتەل ۋە سىل كېسىلىگە ئوبدان شىپا بولىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، فوسفور، كالىي، ناترىي، ماگنىي، سىنىك، ۋىتامىن A ۋە

ۋىتامىنD بار.

8. قوي سۈتى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، ھەرخىل مىزاجدىكىلەرگە، ھەرخىل ئۆتكۈر سوزۇلما كېسەللىكلەرگە ماس كېلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنىك، سېلېن ۋە ھەرخىل ۋىتامىنلار بار.

9. ئۆچكە سۈتى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: روھنى، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، ھەرخىل مىزاجدىكىلەرگە، ھەرخىل ئۆتكۈر سوزۇلما كېسەللىكلەرگە ماس كېلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنىك، سېلېن ۋە ھەرخىل ۋىتامىنلار بار.

§7. دائىم ئىستېمال قىلىنىدىغان مايلار ۋە ساغلاملىق

مايلار ـ ھايۋانات مايلىرى ۋە ئۆسۈملۈك مايلىرىنى كۆرسىتىدۇ.

ماي تەركىبىدە ماي كىسلاتاسى ۋە ۋىتامىن E قاتارلىقلار بولۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىسا، تۈرلۈك كېسەللىكلەر جۈملىدىن يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ (بۇنىڭدا ئاساسلىقى ئۆسۈملۈك مېيى كۆزدە تۇتۇلىدۇ) ئۇنۇملۈك ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ . ئۇندىن باشقا يەنە مايلار بەدەندىكى ئىسسىقلىقنىڭ ئاساسلىق كېلىش مەنبەسى (بۇنىڭدا ئاساسلىقى ھايۋانات مېيى كۆزدە تۇتۇلىدۇ). لېكىن ھايۋانات مېيى

تەركىبىدە كۆپ مىقداردا خولېستېرىن بولغاچقا، بەك كۆپ ۋە ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلغاندا يۇقىرى مايلىق قان كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىمى، ئارتېرىيە قېتىش ۋە سېمىزلىك قاتارلىق بىر قىسىم كېسەللەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزىدۇ. شۇڭا ئۇنى ئىستېمال قىلغاندا ئۇزۇقلۇق ئۆلچىمى ۋە ئۇسۇلىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم.

1. زىغىر يېغى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ھارارەتنى پەسەيتىدۇ، ئىچكى تاشقى ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، بەدەننى ئىسسىتىدۇ، قىزىتىدۇ، مېڭىنىڭ ۋە باشقا ئەزالارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، سوغۇق مىزاج كىشىلەرگە، پالەچ، لەقۋا، باھ ئاجىزلىقى، قان كەملىك بىمارلىرىغا ماس كېلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ماي، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، ماگنىي، سىنىك، ۋىتامىن E بار.

2. زاغۇن يېغى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، تالنىڭ ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ، سوغۇقتىن بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ، ئۈچەيدىكى ھەرخىل قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ، ئەقلىي قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ، تېرىدىكى ھەرخىل قىچىشىشلارنى پەسەيتىدۇ. كۆكرەك ۋە ئۆپكىدىكى ئارتۇق نەرسىلەرنى چىقىرىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ماي، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، ماگنىي، سىنىك، ۋىتامىن E بار.

3. زەيتۇن يېغى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ئەزالارغا قۇۋۋەت بېرىدۇ، قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ، ھەرخىل ئاغرىقلارنى بولۇپمۇ سۆڭەك، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ، پەيىنى قۇۋۋەتلەيدۇ،

مۇپاسىل، پالەچ ، لەقۋا ، ئىستىرخا، باھ ئاجىزلىق، پۇت ـ قول مۇزلاش، داس بوشلۇقى ياللۇغى قاتارلىقلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ماي، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، ماگنىي، سىنىك، ۋىتامىن Eبار.

4. قىچا يېغى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ئاغرىق پەسەيتىدۇ بەدەننى پارقىرىتىدۇ، تېرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ، ئارتۇق خىلىتلارنى بەدەندىن ھەيدەش، مېڭە، ئاشقازان ۋە باشقا ئەزالاردىكى ھۆللۈكنى يوقىتىش، تاماق سىڭدۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش رولىغا ئىگە بولۇپ، سوغۇقلۇقتىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەر، ئىشتىھاسىزلىق، تاماق سىڭمەسلىك قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ماي، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، ماگنىي، سىنىك، ۋىتامىن Eبار.

5. كەندىر يېغى

تەبىئىتى:قۇرۇق سوغۇق.

شىپالىق رولى: ئاغرىق پەسەيتىدۇ، تارتىشىشنى بوشىتىدۇ، تەرەت ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ، يەللەرنى تارقىتىدۇ، بوغۇم ياللۇغى، يۆتەل، كاناي ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى، پەي ـ مۇسكۇللار چىگىشىش، تارتىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ماي، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، ناترىي، ماگنىي، سىنىك بار.

6. كۈنجۈت يېغى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: بەدەننى كۈچەيتىدۇ، سەمرىتىدۇ، تېرىلەرنى پارقىرىتىدۇ، ئۈچەينى سىلىقلاشتۇرىدۇ، پالەچ، يېرىم پالەچ، ئۈچەيدە سۇيۇقلۇق كېمەيگەنلىكتىن كېلىپ چىققان ئىچى قېتىشلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ماي، كالتسىي، تۆمۈر، ماگنىي، ۋىتامىن Eبار.

7. ئاپتاپپەرەس يېغى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
شىپالىق رولى: تەرەت ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئەزالارنى سىلىقلاشتۇرىدۇ، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ، ئاشقازان ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قەۋزىيەتلىك، ھەيز تۇتۇلۇش، ھەرخىل بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ماي، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، ناترىي، ماگنىي، سىنىك، ۋىتامىن Eبار.

§8. دائىم ئىستېمال قىلىنىدىغان تۇخۇملار ۋە ساغلاملىق

1. توخۇ تۇخۇمى

تەبىئىتى: ئېقى ھۆل سوغۇق، سېرىقى ئىسسىق.
شىپالىق رولى: بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ، بەدەننى، باھنى، يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىي پەيدا قىلىدۇ، باھ ئاجىزلىق، سۈت ۋە مەنىي كەملىك، بەدەن ئاجىزلىق، ئورۇقلاش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنىك، سېلېن ۋە ھەرخىل ۋىتامىنلار بار.

2. غاز تۇخۇمى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
شىپالىق رولى: پەي مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاقسىل تولۇقلايدۇ، باھ ئاجىزلىق، بەدەن ئاجىزلىق ، ماغدۇرسىزلىق قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.
خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر،

خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنك، سېلېن ۋەھەرخىل ۋىتامىنلار بار.

3. كەپتەر تۇخۇمى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ئۇزۇق بولىدۇ، يۈرەك، مېڭىنى، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىي پەيدا قىلىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، سۈت ۋە مەنىي كەملىك، بۆرەك ئاجىزلىقى، باھ ئاجىزلىقى، ئۇنتۇغاقلىق، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن ، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنك، سېلېن ۋە ھەرخىل ۋىتامىنلار بار.

4. ئۆردەك تۇخۇمى

تەبىئىتى:ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ئۆپكىنى تازىلايدۇ، باشقا رولى توخۇ تۇخۇمى بىلەن ئوخشاش،ئوزۇقلۇق قىممىتى توخۇ تۇخۇمىدىن يۇقىرىراق.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، كالتسىي، كالىي، سىلىن، ۋىتامىن E بار.

5. قۇشقاچ تۇخۇمى

تەبىئىتى:ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى:بۆرەكنى ۋە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ماغدۇرسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ، باشقا رولى كەپتەر تۇخۇمى بىلەن ئوخشاش.

خىمىيىلىك تەركىبى: قۇشقاچ تۇخۇمىنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنت، ھەرخىل ۋىتامىنلار ۋە مىكرو ئېلېمېنتلار مول بولۇپ، ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى نىسبەتەن يۇقىرى.

6. بۆدۆنە تۇخۇمى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: بەدەننى، باھنى ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ماغدۇرسىزلىق، بەدەن ئاجىزلىق، ئۇزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، نېرۋا ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: بۆدۆنە تۇخۇمىنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنت، ھەرخىل ۋىتامىنلار ۋە مىكرو ئېلېمېنتلار مول بولۇپ، ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى نىسبەتەن يۇقىرى.

7. ياۋا غاز تۇخۇمى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھەيزىمنى ياخشىلاپ ئىشتىھانى ئاچىدۇ ، باھ ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىق، ھۆ بولۇش، قان كەملىك قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ياۋا غاز تۇخۇمىنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنت، ھەر خىل ۋىتامىنلار ۋە مىكرو ئېلېمېنتلار مول بولۇپ، ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى نىسبەتەن يۇقىرى.

8. كەكلىك تۇخۇمى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: رەئىس ئەزالارنى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈت ۋە مەنىي كۆپەيتىدۇ. باھ ئاجىزلىق، رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقى، ئورۇقلاش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: كەكلىك تۇخۇمىنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنت، ھەر خىل ۋىتامىنلار ۋە مىكرو ئېلېمېنتلار مول بولۇپ، ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى نىسبەتەن يۇقىرى.

§9. دائىم ئىستېمال قىلىنىدىغان تەم تەڭشىگۈچلەر ۋە ساغلاملىق

تەم تەڭشىگۈچلەر ـ تەبىئىي ئۆسۈملۈك تۈرىدىكى ھەم تەڭشىگۈچلەر، مەسىلەن: كاۋاۋىچىن، قوۋزاق دارچىن، شاكال بەدىيان، ئاچچىقسۇ، جاڭيۇ، ناۋات، قارا شېكەر، ئاق شېكەر، قەنت، قارىمۇچ، زىرە، كۈنجۈت،سىيادان، زەرچىۋە قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنىڭ تەركىبىدە بەلگىلىك مىقداردا پۇراق ماددىسى بار بولغاچقا، ئادەتتە ئۇلار خۇش پۇراق پۇرايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تەم تەڭشىگۈچلەر يېمەكلىكلەرنىڭ مەززىلىك پۇرىقىنى كۈچەيتىپ، غەيرىي پۇرىقىنى چىقىرىپ تاشلاش ۋە تەمىنى ياخشىلاش ئۈچۈن كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

يىشىشقلاپ ئىشلەنگەن ت ـ ەم تەڭشىگۈچلەر ئۆزۈقلىنىشنى كۈچەيتىش، يېمەكلىكلەرنىڭ تەم ۋە پۇرىقىنى ياخشىلاپ، غەيرىي پۇراقنى يوقىتىش، يېمەكلىكلەرنىڭ سۈپىتى جۇملىدىن رەڭگىنى ياخشىلاش ۋە ئورگانىزمنىڭ كىسلاتا ـ ئىشقارلىقىنى تەڭشەش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە. لېكىن ئۇنى ئىشلەتكەن ۋاقىتتا مىقدارى ئاز ياكى كۆپ بولۇپ قالماسلىقى لازىم.

1. ئاچچىقسۇ

تەبىئىتى:قۇرۇق سوغۇق.

شىپالىق رولى: مىكروبلارنى تىزگىنلەش ۋە ئۆلتۈرۈش، يۆتەل پەسەيتىش، قاندىكى مايىنى تۆۋەنلىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش قاتارلىق تەسىرلىرى بولۇپ، زۇكام، يۆتەل، قاندىكى ماي يۇقىرىلاش كېسىلى، قورساق كۆپۈش، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنك، سېلېن ۋە ھەرخىل ۋىتامىنلار بار.

2. ناۋات

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: مېڭە، يۈرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، قاننى جانلاندۇرىدۇ. ھەرخىل مىزاجدىكى كىشىلەر ۋە ھەر خىل كېسەللىكلەرگە ماس كېلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ماي ، قەنتلەر، كالتسىي،

تۆمۈر، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنك ۋە ھەرخىل ۋىتامىنلار بار.
[دىققەت] قەنت سىيىش كېسىلى بىمارلىرى ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش لازىم.

3. ئاق شېكەر

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
شىپالىق رولى: مېڭە، بۆرەك ۋە دوۋساقنى كۈچەيتىدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ھەرخىل كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلىنىشىغا ماس كېلىدۇ.
خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، قەنتلەر، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنك، سېلېن، نىكوتېنىك كىسلاتا بار.

4. قەنت

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
شىپالىق رولى: جىگەر، بۆرەك ۋە دوۋساققا مەنپەئەت قىلىدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، ھەرخىل كىشىلەرگە ماس كېلىدۇ.
خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، قەنتلەر، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنك، سېلېن، نىكوتېنىك كىسلاتا قاتارلىقلار بار.

§10. دائىم ئىستېمال قىلىنىدىغان ئىچىملىكلەر ۋە ساغلاملىق

1. قارا چاي

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
شىپالىق رولى: يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ، ھارغىنلىقنى چىقىرىدۇ، يۈرەك ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرىدۇ ۋە كۈچەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىدۇ، تاماق سىڭدۈرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئۈچەيدىكى باكتېرىيىلەرنى ئۆلتۈرىدۇ ، زەھەر قايتۇرىدۇ، ھارغىنلىق، روھسىز ھالەتلەردە ئىستېمال قىلسا

ناھايىتى تېز ئۈنۈمىنى كۆرسىتىدۇ.
خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنك، سېلېن ۋە ھەرخىل ۋىتامىنلار بار.

2. قەھۋە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
شىپالىق رولى: توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ، قاننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىدۇ، سەپرا ۋە سەۋدانى نورماللاشتۇرىدۇ، قويۇق خىلتلارنى سۇيۇلدۇرىدۇ ۋە تازىلايدۇ، بەدەننىڭ سۇسلۇقىنى يوقىتىدۇ، نېرۋىنى ئويغۇتىدۇ، ئۇيقۇنى قاچۇرۇپ ئادەمنى تېتىكلەشتۈرىدۇ، مېڭە ئاجىزلىق، ئېغىر ئۇيقۇ، باش ئاغرىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
خىمىيىلىك تەركىبى: ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، تۆمۈر، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنىك، سېلېن ۋە ھەرخىل ۋىتامىنلار بار.

3 ئالما سۈيى

تەبىئىتى: تاتلىق ئالما سۈيى ھۆل ئىسسىق، ئاچچىق ئالما سۈيى قۇرۇق سوغۇق.
شىپالىق رولى: ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، ئىششىق تارقىتىدۇ، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش، بۆرەك ئاجىزلىق، ھەزىم ناچارلىقى، جىگەر قېتىشىش، ئېغىز قۇرۇش، قەۋزىيەت، يۇقىرى قان بېسىم، سىنىك كەملىك، ئېغىر سۇلۇق ئىششىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
خىمىيىلىك تەركىبى: ئالمىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان تەبىئىي سۈيىنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنك، سېلېن ۋە ھەرخىل ۋىتامىنلار بار.

4. ئۆرۈك سۈيى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
شىپالىق رولى: ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ، ئېغىز قۇرۇپ ئۇسساش، سوغۇقتىن بولغان يۆتەل، ئۆچەي ياللۇغى، تولغاق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ .مۇئەييەن راكقا قارشى تۇرۇش رولىمۇ بار.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئۆرۈكنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان تەبىئىي سۈيىنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنىك، سېلېن ۋە ھەرخىل ۋىتامىنلار بار.

5. ئەنجۈر سۈيى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، تولغاق، ھەزىم ناچارلىقى، قەۋزىيەت، ئۈچەي ياللۇغى، زىققە، يۇتقۇنچاق ياللۇغى، يۆتەل، بوۋاسىر، مەقئەت ئاقمىسى، ھەرخىل يامان خاراكتېرلىك ئۆسمە قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئەنجۈرنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان تەبىئىي سۈيىنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنىك، سېلېن ۋە ھەرخىل ۋىتامىنلار بار.

6. تاۋۇز سۈيى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەپ ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، ياللۇغنى قايتۇرىدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش، قىزىتما، ئىسسىقتىن بولغان زىققە، ئۇسسۇزلۇق، ياز ـ كۈز پەسلىدىكى ئىچ سۈرۈش، كۆيۈك يارىسى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: تاۋۇزنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان تەبىئىي سۈيىنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنىك، سېلېن ۋە ھەرخىل ۋىتامىنلار بار.

7. نەشپۈت سۈيى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۆپكىنى ياشارتىپ، بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل توختىتىدۇ؛ يۆتەل، نەپەس يولى ياللۇغى، ئۆپكە سىلى، كۆز قىزىرىپ

ئاغرىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
خىمىيىلىك تەركىبى: نەشپۈتنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان تەبىئىي سۈيىنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنىك، سېلېن ۋە ھەرخىل ۋىتامىنلار بار.

8. ئانار سۈيى

تەبىئىتى: تاتلىق ئانار سۈيى ھۆل ئىسسىق، ئاچچىق ئانار سۈيى قۇرۇق سوغۇق، ناخۇش ئانار سۈيى ھۆل قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل.
شىپالىق رولى: ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ ، قان كۆپەيتىدۇ، ئۈچەينى سىلىقلايدۇ، يۈرەك، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قان توختىتىدۇ.
كونا تولغاق، ئىچ سۈرۈپ كېتىش، ئاقما، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، ھەرخىل قاناش، تەمرەتكە، بوۋاقلاردىكى سۆلۈق قاپارتما قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
خىمىيىلىك تەركىبى: ئانارنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان تەبىئىي سۈيىنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنىك، سېلېن ۋە ھەرخىل ۋىتامىنلار بار.

9. ئۈزۈم سۈيى

تەبىئىتى: ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق. ئۈزۈم ئۇرۇقىنىڭ تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
شىپالىق رولى: باھى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىششىق قايتۇرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.
ئۇسسۇزلۇق، جىگەر ياللۇغى، سېرىق داغ، تولغاق، قان ئازلىق، سۆڭەك تۇبېركۇليوزى، ئۈرۈلغان ـ يېقىلغان يارىلار، رېماتىزم ئاغرىقى، قان پلاستىنكىلىرى ئازىيىپ كېتىش، ھامىلىدارلىق رېئاكسىيىسى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
خىمىيىلىك تەركىبى: ئۈزۈمنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان تەبىئىي سۈيىنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنىك، سېلېن ۋە ھەرخىل ۋىتامىنلار بار.
[دىققەت] ئۈزۈمنى ئاشقازىنى ئاجىز، ئىچى سۈرۈۋاتقان كېسەللەرگە ۋە قەنت سىيىش كېسەللىرىگە بېرىشكە بولمايدۇ. دېڭىز مەھسۇلاتلىرى بىلەن غىزالىنىپ ئۈچ سائەت ئىچىدە ئۈزۈم يېيىشكە بولمايدۇ. ئەگەر يېسە كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، قورساق

ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

10. شاپتۇل سۈيى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: ئىشتىھانى ئېچىپ ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، تۆمۈر كەملىكتىن بولغان قان ئازلىق، ئىشتىھاسىزلىق، ھەزىم ناچارلىق، ياشانغانلاردىكى ماغدۇرسىزلىق، قەۋزىيەت، ھەيز كەلمەسلىك، يۇقىرى قان بېسىم، كۆپ ئېھتىلام بولۇش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: شاپتۇلنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان تەبىئىي سۈيىنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنىك، مىس ۋە ھەرخىل ۋىتامىنلار بار.

11. بۆلجۈرگەن سۈيى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: قان تولۇقلايدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، قاندىكى ماي ماددىسىنى تۆۋەنلىتىدۇ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، كونا قۇرۇق يۆتەل، گال ئاغرىپ ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش، قان ئازلىق، ھەزىم ناچارلىقى، ئېغىز يارىسى، قەۋزىيەت، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، قان سىيىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، يۇقىرى قان بېسىم، قاندا ماي يۇقىرىلاپ كېتىش، كۆيۈك يارىسى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: بۆلجۈرگەننىڭ سىقىپ چىقىرىلغان تەبىئىي سۈيىنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنىك، سېلېن ۋە ھەرخىل ۋىتامىنلار بار.

12. خورما سۈيى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق، ئۇرۇقىنىڭ سوغۇقلۇقى يۇقىرى، ئىسسىقلىقى كەم.

شىپالىق رولى: ئوزۇق، قان پەيدا قىلىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سوغۇقتىن، غەيرى تەبىئىي بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرنى يوقىتىدۇ، قان توختىتىدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، بوۋاسىرنىڭ ئىششىقىنى قايتۇرىدۇ، ئاشقازان - ئۈچەيلەردىكى تازىلايدۇ،

يۆتەل پەسەيتىدۇ، قان ئازلىق، باھ ئاجىزلىقى، ئورۇقلاش، يۇقىرى قان بېسىم كېسەلى، قەۋزىيەت، بوۋاسىر، يۆتەل قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: خورمىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان تەبىئىي سۈيىنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەت ۋە مول مىقداردا ۋىتامىن C، تانىنىن ماددىسى بار.

13. ئاپېلسىن سۈيى 13

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

شىپالىق رولى: ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ، سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىدۇ، ئاشقازان، جىگەر، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۆپكىنى سىلىقلايدۇ، دىئافراگما پەردىسىدە يەل تۇرۇپ قېلىش، ياندۇرۇش، تاجىسمان يۈرەك كېسەلى، ئىشتىھاسىزلىق، ئۇسسۇزلۇق، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئاپېلسىننىڭ سىقىپ چىقىرىلغان تەبىئىي سۈيىنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنتلەر، خولېستېرىن، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كالىي، ناترىي، مىس، ماگنىي، سىنىك، سېلېن ۋە ھەرخىل ۋىتامىنلار بار.

14. ئامۇت سۈيى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: ئاشقازاننى، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، سەپرانى تېزلىكىنى پەسەيتىدۇ، قان پەيدا قىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، ئىشتىھاسىزلىق، جىگەر ئىششىقى، ئۇسسۇزلۇق، باش قېيىش، شەقىقە، كۆز تورلىششى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئامۇتنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان تەبىئىي سۈيىنىڭ تەركىبىدە سۇ، ئالما كىسلاتاسى، فرۇكتوزا، گلۇكوزا، قەنت، ئاقسىل، ياغ كىسلاتاسى، فوسفور، تۆمۈر ۋە ۋىتامىنلار بار.

15. جىگدە سۈيى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

شىپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ، تال ۋە ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، مەنىينى تىزگىنلەيدۇ، بەدەن ئاجىزلىقى، باش ئاغرىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىچى سۈرۈش، مەنىي تۇتالماسلىق

قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: جىگدىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان تەبىئىي سۈيىنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، قەنت، بەزى ئورگانىك كىسلاتا، ئاز مىقداردا ئاشلىغۇچى ماددا ۋە شىلىمشىق سۈيۇقلۇق بار.

16. جىغان سۈيى

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

شىپالىق رولى: ھۆتەل توختىتىدۇ، نەملىك پەيدا قىلىدۇ. قىزىتمىنى ياندۇرىدۇ، ئاشقازاننى ياخشىلايدۇ، قاننى جانلاندۇرۇپ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، نېرۋىنى ياخشىلايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، تال - ئاشقازاش قۇۋۋەتلەيدۇ، يۆتەل، قىزىتما، ھەزىم ناچارلىقى، تال ئىششىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: جىغاننىڭ سىقىپ چىقىرىلغان تەبىئىي سۈيىنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن A، C، E، K، PP، B_1، B_2، B_6، كاروتىن قاتارلىق ۋىتامىنلار، كالتسىي، كالىي، ماگنىي، تۆمۈر، ناترىي، مانگان، مىس، كوبالت، مولىبدىن، بور قاتارلىق 20 خىلچە مىكرو مىقدارلىق ئېلېمېنت، ئامىنو كىسلاتاسىنىڭ 20 خىلغا يېقىن تۈرى بار، ئۇنىڭدىن باشقا جىغاندا سىستىن ماددىسىمۇ خېلى كۆپ.

تۆتىنچى باب مىزاج، ئوزۇقلىنىش ۋە ساغلاملىق

§1. ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەبىئىتى ۋە مىزاجغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى

ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەبىئىتى ئوزۇقلارنى ئادەم ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن بەدەندە كۆرسەتكەن تەسىرى ۋە مىزاج خاراكتېرلىك ئىپادىسىگە ئاساسەن بەلگىلىنىدۇ.

1) قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار

ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئادەم بەدىنىنى قىزىتىش، چىڭىتىش، قۇرۇتۇش، ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىش، قان بېسىمىنى ئۆرلىتىش، قەۋزىيەت پەيدا قىلىش، سۈيدۈكنى ئازايتىش قاتارلىق تەسىرلىرى بولغان ئوزۇقلۇقلار قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەركىبىدە سەپرا خىلتنى كۆپەيتىدىغان ماددىلارنىڭ ئىگىلىگەن نىسبىتى يۇقىرى بولىدۇ.

2) ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار

بەدەننى قۇۋۋەتلەش، روھنى جانلاندۇرۇش، بەدەننى سەمرىتىش، رەڭگىنى قىزارتىش، قاننى كۆپەيتىش، قان بېسىمىنى ئۆرلىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش قاتارلىق تەسىرلەرنى كۆرسىتىدىغان ئوزۇقلۇقلار ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەركىبىدە قان خىلتىنى كۆپەيتىدىغان ماددىلارنىڭ ئىگىلىگەن نىسبىتى نىسبەتەن يۇقىرى بولىدۇ.

3) ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار

بەدەننى سوۋۇتۇش، بوشاشتۇرۇش، ھۆللۈكنى كۆپەيتىش، سەمرىتىش، ماددىلارنى سۈيۇقلاندۇرۇش، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش، ئۈيقۇنى كۆپەيتىش، سۈيدۈكنى كۆپەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە بولغان ئوزۇقلۇقلار ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل ئوزۇقلۇقلار تەركىبىدە بەلغەم خىلتىنى كۆپەيتىدىغان ماددىلارنىڭ نىسبىتى نىسبەتەن يۇقىرى بولىدۇ.

4) قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار

بەدەننى ئورۇقلىتىش، سۇسىزلاندۇرۇش، چوڭ تەرەتنى قاتۇرۇش، بەدەننى سوۋۇتۇش، قاننى ئازايتىش، قان توختىتىش، رەڭگى - روھنى خۇنۇكلەشتۈرۈش، ئۈيقۇنى

قاچۇرۇش، سۇيدۇكنى ئازايتىش تەسىرىگە ئىگە بولغان ئوزۇقلۇقلار قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەركىبىدە سەۋدا خىلتىنى كۆپەيتىدىغان ماددىلار نىسبەتەن كۆپ بولىدۇ.

يۇقىرىدا بايان قىلىنغاندەك ئوزۇقلۇقلار تەركىبىدىكى ماددىلارنىڭ ئىگىلىگەن نىسبىتىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ ئىسسىق-سوغۇق، ھۆل - سوغۇق دېگەندەك تەبىئەتلەرگە ئايرىلىدۇ. ئىنسانلارنىڭ مىزاجىمۇ قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق دەپ ئايرىلىدۇ. ئىنسانلارنىڭ مىزاجى ھاۋا كىلىماتى ۋە مۇھىت شارائىتىنىڭ تەسىرىدىن باشقا ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەسىرىگە ئەڭ كۆپ ئۇچرايدۇ. ئوخشاش بولمىغان تەبىئەتتىكى ۋە خۇسۇسىيەتتىكى ئوزۇقلۇقلار ئادەمنىڭ مىزاجىغا نىسبەتەن ئوخشاش بولمىغان تەسىرلەرنى كۆرسىتىدۇ. ئىنسانلاردىمۇ مىزاجىغا قاراپ مەلۇم ئوزۇقلۇقلارنى ياقتۇرۇش، مەلۇم ئوزۇقلۇقلارنى خالىماسلىق خاھىشى بولىدۇ. لېكىن ئوزۇقلۇقلار بەدەندىكى ماددا ئالمىشىشتا كەم بولسا بولمايدىغان نەرسە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئىنسانلارنىڭ مىزاجى تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرىدىن شەكىللىنىدۇ. مىزاج دېگەن سۆز «ئارىلاشما» دېگەن مەنىدە بولۇپ، ماددىلار ئوتتۇرىسىدا پەيدا بولغان يېڭى كەيپىيات ئاشۇ ئارىلىشىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. ماددىلارنىڭ تەركىبلىرى ئۆزئارا ئارىلىشىپ، بىر - بىرىگە ئۆزلەشكەن ۋاقىتتا چوقۇم كەيپىياتلار ئوتتۇرىسىدا بىر-بىرىنى يېڭىش ھادىسىسى كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ھادىسە ئەلۋەتتە ئارىدىكى ئۆزئارا تەسىرلىشىشتىن پەيدا بولىدۇ. دېمەك ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەبىئىتى (كەيپىياتى) ئادەم بەدىنى ياكى ھەرقايسى ئەزالارنىڭ مىزاجى بىلەن ئۆزئارا تەسىرلىشىدۇ. ئوزۇقلۇقلار ئۆزىدىكى مەلۇم كەيپىيات ئارقىلىق ئىنسان بەدىنىنىڭ مىزاجىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار ئادەم بەدىنىنى قىزىتىپ مىزاجىنى ئىسسىققا يۇزلەندۈرىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار ئادەم بەدىنىنى سوۋۇتۇپ مىزاجىنى سوغۇققا يۇزلەندۈرىدۇ.

§2. مىزاج بۇزۇلۇشنى ئوزۇقلۇقلار ئارقىلىق تەڭشەش

ئەجدادلىرىمىز ئوزۇقلۇقلار بىلەن مىزاجنىڭ مۇناسىۋىتىنى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ئوزۇقلۇقلار بىلەن مىزاجنى تەڭشەش ئۇسۇلىنى ۋە بۇ ئۇسۇلنىڭ ناھايىتى بىخەتەر ئىكەنلىكىنى بۇرۇنلا تونۇپ يەتكەن. كېسەل داۋالاشتا ئالدىن قوللىنىلىدىغان مىزاجى تەڭشەش چارىلىرىدە ئالدى بىلەن ئوزۇقلۇقلار ئارقىلىق مىزاج تەڭشىلىدۇ.

ئوزۇقلۇقلار ئارقىلىق تەڭشەش مۇمكىنچىلىكى بولمىغاندا ئاندىن دورا ياكى باشقا ئۇسۇللار بىلەن تەڭشەشنى تەشەببۇس قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئادەم بەدىنىدىكى كېسەللىك ئۆزگىرىش ئاساسەن ئوزۇقلۇقلار بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ھەرقانداق كېسەللىنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن بىمارنىڭ ئوزۇقلۇقىنى تەڭشەپ، كېسەلگە مۇۋاپىق كېلىدىغان ئوزۇقلۇقلار ئارقىلىق بىمارنىڭ مىزاجىنى تەڭشەپ داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كېسەلنى ئوزۇقلۇق ئارقىلىق داۋالىغىلى بولسىلا چوقۇم ئوزۇقلۇق ئارقىلىق داۋالاش تەشەببۇس قىلىنىدۇ. چۈنكى ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاشنىڭ بەدەندە زىيانلىق تەسىرى بولمايدۇ. ئەگەر كېسەل بىرقەدەر ئېغىر بولۇپ ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاپ كەتكىلى بولمىغاندا دورا بىلەن ئوزۇقلۇقنى بىرلەشتۈرۈپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا دورا بىلەن داۋالاشنى ئاساس، ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاشنى قوشۇمچە قىلىنىدۇ.

ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلغاندا ياكى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا، ھاۋا كىلىماتى قاتارلىقلارنىڭ تەسىرىدە مىزاج قۇرۇق ئىسسىق تەرەپكە سىلجىيدۇ. نەتىجىدە بەدەندە قۇرۇق ئىسسىقنىڭ ئىپادىلىرى كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. مەسىلەن: ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرغاندا ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، ئېغىز ـ بۇرۇن قۇرۇش، ئۇيقۇسى قېچىش، ئېغىر بولغاندا جۇغ ـ جۇغ بولۇش، قەۋزىيەت بولۇش، سۈيدۈكى ئازىيىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. مىزاجنىڭ بۇ خىل ئۆزگىرىشى قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەردە ئاسان يۈز بېرىدۇ. ئۇنى تەڭشەشتە ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار، ھەر خىل ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك مېۋە، كۆكتاتلار ئىستېمال قىلدۇرۇش ئارقىلىق تەڭشىگىلى بولىدۇ. مەسىلەن: سۈيۈقئاش، شوۋىگۈرۈچ، ئاچچىق ـ چۈچۈك ھۆل مېۋىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھىز قىلىش ئارقىلىق تەڭشىلىدۇ.

بەدەندە ھۆل ئىسسىقلىق ئېشىپ كەتكەندە باش ئېغىر بولۇش، تولا كېرىلىپ ئەسنەش، سېزىملار تۇتۇقلىشىش، يۈزى ۋە بەدەن تېرىسى قىزىرىش، يۈز ۋە بەدەن تېرىلەرگە تاشمىلار چىقىش، بۇرۇن قاناش، بەدەن ئېغىرلىشىپ ئاغرىش، ھورۇنلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ ھۆل ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. بۇ ھالەتنى تەڭشەشتە قۇرۇق سوغۇق ياكى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. مەسىلەن: قاپاق، يۇمغاقسۈت، قاتارلىقلار بىلەن تەييارلانغان سۈيۈقئاش، ئۈگرە، كۆكتات شورپىسى قاتارلىقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. قىزىل چاي، قەھۋە قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز

قىلدۇرۇلىدۇ.

بەدەندە ھۆل سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەندە ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرغاندا ئېغىز تەمى لاۋزا بولۇش، ئۇخلىغاندا شالى ئېقىش، بەدەنلىرى ئېغىرلىشىپ ھورۇنلىشىش، ئۇستىخانلىرى، قول – پۇتلىرى ئاغرىش، بەدەنلىرى بوشۇشۇپ، ئۇيقۇسى كۆپىيىش، بېشى قېيىش، سۈيدۈكى كۆپۈيۈش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. مىزاجىنىڭ بۇ خىل ئۆزگىرىشى ھۆل سوغۇق مىزاج كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك غىزالارنى يېيىشكە بېرىلىدۇ. مەسىلەن: تونۇر كاۋىپى، مايدا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، ھالۋا، قازان كاۋىپى، كەپتەر گۆشى شورپىسى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىپ، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك – ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. زىيادە كۆپ غىزالانماسلىق تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

بەدەندە قۇرۇق سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەندە ئادەم ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرغاندا ئېغىزى ئاچچىق – چۈچۈك بىلىنىش، بەدبۇي پۇراش، دىمىقى پۈتۈش، ئېغىز – بۇرۇن قۇرۇش، پۇت – قوللار مۇزلىغاندەك بولۇپ ماغدۇرسىزلىنىش، بېشى قايغاندەك بولۇش، كۆز ئالدىدا قاراڭغۇلۇق پەيدا بولغاندەك بولۇش، بەدەن تېرىلىرى قۇرغاقلىشىپ قىچىشىش، قاتارلىق ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ. بۇ قۇرۇق سوغۇق مىزاج كىشىلەردە ۋە ياشانغانلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك غىزالار مەسىلەن: قوي گۆشى شورپىسى، پېتىرمانتا، پولو، ھەسەل، ناۋات، ئىسسىق تەبىئەتلىك مېۋىلەرنىڭ مۇراببالىرى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك – ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

بەشىنچى باب خىلىت، ئوزۇقلىنىش ۋە ساغلاملىق

§1. خىلىت بىلەن ئوزۇقلۇقنىڭ مۇناسىۋىتى

خىلتلار ئادەم ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلاردىن جىگەردە ھاسىل بولىدىغان مۇرەككەپ سۈيۇقلۇقنىڭ ئومۇمىي ئاتىلىشى. خىلتلار ئوزۇقلۇقنىڭ ئۆزگىرىشى نەتىجىسىدە ھاسىل بولىدۇ. بارلىق ئوزۇقلۇقلار تەبىئەت دۇنياسىدىكى تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرى نەتىجىسىدە بارلىققا كەلگەنلىكى ئۈچۈن، ئوزۇقلىنىش نەتىجىسىدە ھاسىل بولغان خىلتمۇ تۆت خىل بولىدۇ. ھەر قانداق ئوزۇقلۇقتا تۆت چوڭ ماددىدىن قايسى بىرىنىڭ تۇتقان نىسبىتى يۇقىرى بولسا شۇنىڭغا مۇناسىپ ھالدىكى بىر خىل خىلىت ھاسىل بولىدۇ. خىلتلار ھاياتلىق باشلانغاندىن تارتىپ تاكى ئاخىرلاشقانغا قەدەر ئوزۇقلۇقلاردىن بەدەندە ھاسىل بولۇپ، ھاياتلىق پائالىيىتى ئۈچۈن بىر تەرەپتىن سەرپ بولسا يەنە بىر تەرەپتىن تولۇقلىنىپ، ھاياتنىڭ داۋاملىشىشىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ. ئادەم يېگەن ئوزۇقلۇقلار ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەردە ھەزىم بولۇپ كەيلۇسقا ئۆزگەرگەندىن كېيىن جىگەرگە سۈمۈرۈلۈپ جىگەردە تېخىمۇ ئىنچىكە پىششىقلاپ ئىشلىنىش ئارقىلىق كەيمۇس ھاسىل بولىدۇ. كەيمۇس جىگەردىكى كۆپ خىل قۇۋۋەتلەرنىڭ تۈرتكىسىدە تەبىئىي خىلتقا ئۆزگىرىدۇ. ئەمەلىيەتتىن ئېلىپ ئېيتقاندا بەدەننى ئوزۇقلاندۇرغۇچى ئاساسىي ئامىل خىلتتىن ئىبارەت. يەنى ئادەم ئورگانىزمى پەقەت خىلتلاردىن ئوزۇقلىنىدۇ. بۇ نۇقتىدىن قارىغاندا جىگەردە ھاسىل بولغان كەيمۇسنى يارامىلىق كەيمۇس (سالھۇل كەيمۇس) ۋە يارامسىز كەيمۇس (فاسىدىل كەيمۇس) دەپ ئايرىشقا بولىدۇ.

§2 ئوزۇقلۇقلارنىڭ خىلىت ئېتىبارى بىلەن تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى

ئوزۇقلۇقلارنى خىلىت ئېتىبارى بىلەن تۆۋەندىكى تۈرلەرگە ئايرىشقا بولىدۇ:

1) ئوزۇقلۇق سۈپىتى ياخشى، ئاسان سىڭىدىغان ئوزۇقلۇقلار مەسىلەن: بۇغداي نېنى، چۆجە، كەكلىك، قۇشقاچ قاناتلىق كىچىك ئۇچار قاناتلارنىڭ گۆشلىرى ۋە

شورپىسى، مېۋىلەرنىڭ سۈيى ياكى شىرنىسىگە ئوخشاش ئوزۇقلۇقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

2) يۇمشاق، ئۆزلىشىش ياخشى ئەمما ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەنرەك بولغان ئوزۇقلۇقلار مەسىلەن: ئانار، ئالما قاتارلىقلارنىڭ شەربەتلىرىگە ئوخشاش ئوزۇقلۇقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

3) يۇمشاق، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى لېكىن بەدەنگە ئۆزلىشىش قىيىن بولغان يېمەكلىكلەر مەسىلەن: كۆك كەپتەر گۆشى، ھايۋاناتلارنىڭ ئىچكى ئەزالىرى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

4) يۇمشاق لېكىن ئۆزلىشىش ياخشى بولمىغان، ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن بولغان يېمەكلىكلەر مەسىلەن: تۇرۇپ، قىچا، پىيازغا ئوخشاش يېمەكلىكلەر.

5) يۇمشاق لېكىن ئۆزلىشىش ناچار، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئوتتۇراھال بولغان يېمەكلىكلەر مەسىلەن: پېتىر نان، قورۇق ئەنجۈر، قوغۇن قاتارلىقلار.

6) ھەزىم بولۇشى تەس، ئۆزلىشىشى ياخشى، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان يېمەكلىكلەر مەسىلەن: توخۇم ، سېمىز ئۆچكە گۆشى، گۆش نان، بېلىق قاتارلىقلار.

7) ھەزىم بولۇش تەس، ئۆزلىشىشى ياخشى، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئوتتۇراھال بولغان يېمەكلىكلەر مەسىلەن: كالا سۈتى، ئاموت، نەشپۈت قاتارلىقلار.

8) ھەزىم بولۇش ئاسان، ئۆزلىشىش ياخشى، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئوتتۇراھال بولغان يېمەكلىكلەر مەسىلەن: موزاي گۆشى، كاللا پاقالچاق گۆشى قاتارلىقلار.

9) ھەزىم بولۇشى قىيىن، ئۆزلىشىشى ناچار، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان يېمەكلىكلەر مەسىلەن: ئات گۆشى، كالا گۆشى، ئۆردەك گۆشى قاتارلىقلار.

10) ھەزىم بولۇشى قىيىن، ئۆزلىشىشى ناچار، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئوتتۇراھال بولغان يېمەكلىكلەر مەسىلەن: قوتاز گۆشى، توشقان گۆشى قاتارلىقلار.

11) ھەزىم بولۇشى ئوتتۇراھال، ئۆزلىشىشى ياخشى، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان يېمەكلىكلەر مەسىلەن: توخۇ گۆشى، ئوغلاق گۆشى، پاقلان گۆشى قاتارلىقلار.

12) ھەزىم بولۇشى ئوتتۇراھال، ئۆزلىشىشى ياخشى، ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن بولغان يېمەكلىكلەر مەسىلەن: چامغۇر، ئۆرۈك مېغىزى قاتارلىقلار.

13) ھەزىم بولۇشى ئوتتۇراھال، ئۆزلىشىشى ياخشى، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئوتتۇراھال بولغان يېمەكلىكلەر مەسىلەن: قوي ۋە ئۆچكە گۆشلىرى، گۈرۈچ قاتارلىقلار.

14) ھەزىم بولۇشى ئوتتۇراھال، ئۆزلىشىشى ناچار، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان يېمەكلىكلەر مەسىلەن، قىزىلچا، قېرى ئۆچكە گۆشى قاتارلىقلار.

15) ھەزىم بولۇشى ئوتتۇراھال، ئۆزلىشىشى ناچار، ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن

بولغان يېمەكلىكلەر مەسىلەن: ياڭيۇ. كالللەكبەسەي قاتارلىقلار.

يېمەكلىكلەرنى يۇقىرىقىدەك تۈرلەرگە ئايرىشنىڭ بەلگىلىك ئىلمىي ئاساسى بولسىمۇ، ئۇنى تېخىمۇ مۇكەممەل ئىلمىي سەۋىيىگە كۆتۈرۈش ئۈچۈن، يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا تەجرىبە ۋە تەتقىق قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

ئىنسانلار پۈتكۈل ھاياتلىق باسقۇچىدا بىر قانچە دەۋرنى بېشىدىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ھەر قايسى دەۋرلەردە ئادەم بەدىنىنىڭ مىزاج ۋە خىلىتلارنىڭ بەدەندە ئىگىلىگەن نىسبىتى ئوخشاش بولمايدۇ. ھەرقايسى ياش باسقۇچلىرىدىكى مىزاج ۋە خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىش ئەھۋالىنى پۇختا ئىگەللەپ شۇنىڭغا ماس ھالدىكى ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلغاندا ساغلاملىقنى كاپالەتلىك قىلىپ كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئادەم بەدىنىنىڭ مىزاجى ۋە بەدەندىكى خىلىتلارنىڭ نىسبىتى ھەرقايسى پەسىللەردە شۇ پەسىلنىڭ ھاۋا كىلىماتىغا ماس ھالدا بەلگىلىك دەرىجىدە ئۆزگىرىش ھاسىل قىلىپ تۇرىدۇ. شۇڭا خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاپ سالامەتلىكىنى قوغداش ئۈچۈن ئوزۇقلىنىشنى تەڭشەشكە توغرا كېلىدۇ.

ئوزۇقلۇقلارنىڭ ھەممىسىنىڭ خۇسۇسىيىتى ئوخشاش، بولمايدۇ. ئوزۇقلۇقلارنىڭ قورساقنى تويغۇزۇش، بەدەنگە قۇۋۋەت بولۇشتىن باشقا مەلۇم ئوزۇقلۇقلاردا مەلۇم بىر خىل ياكى بىر نەچچە خىل خىلىتنى كۆپەيتىش ياكى خىلىتلارنىڭ سەرپىياتىنى ئاشۇرۇش خۇسۇسىيىتى بولىدۇ. شۇنداقلا مەلۇم ئوزۇقلۇقلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلغاندا ياكى بىر ۋاقىتتا ئىستېمال قىلغاندا بەدەندە سۈپەتسىز كەيمۇس (فاسىدىل كەيمۇس) پەيدا قىلىش ئارقىلىق خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنى بۇزۇپ سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزىدۇ. ھەتتا بەزىدە بەدەندە زەھەرلىك تەسىرلەرنى پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئوزۇقلار ماسلاشتۇرۇپ تەڭشەپ ئىستېمال قىلىش، كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلىنىش ئادىتىگە ھۆرمەت قىلىش مىزاج ئالاھىدىلىككە قاراپ ئوزۇقلىنىش ئىنتايىن مۇھىم بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا ياخشى، سۈپەتلىك ئوزۇقلۇقلاردىن ياخشى ، سۈپەتلىك خىلىتلار ھاسىل بولىدۇ. سۈپەتسىز ئوزۇقلۇقلاردىن ناچار خىلىتلار پەيدا بولۇپ سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزىدۇ.

ئالتىنچى باب غىزا ۋە ساغلاملىق

§1. غىزالىنىش قائىدىلىرى

1) تاماقنى ئۆز ۋاقتىدا يېيىش، بەك تويغىچە يېمەسلىك كېرەك.

2) قورساقنى ھەددىن زىيادە تويغۇزماستىن، ئازراق يېگۈسى بار ۋاقتىدا توختىتىش كېرەك.

3) تاماقنىڭ سۈپىتى ياخشى، شەكلى كۆركەم، تەملىك، خۇش پۇراق بولغىنى ياخشى. بۇزۇلغان ۋە چىرىگەن بەدبۇي يېمەكلىكلەرنى، ئىسسىق كۈنلەردە تۆت سائەتتىن ئارتۇق تۇرۇپ قالغان تاماقلارنى يېمەسلىك كېرەك. چۈنكى، بۇنداق تاماقلاردا ھەرخىل مىكروبلار ئاسان كۆپىيىپ تاماقتىن زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4) تاماق يېگەندە ئالدى بىلەن ئاسان سىڭىدىغان سۇيۇق تاماقلارنى يېيىش، كېيىنچە تەستە سىڭىدىغان كۈچلۈكرەك تاماقلارنى يېيىش لازىم. تاماقنى يېگەندە ئالدىرىماي ئوبدان چايناپ يېيىش كېرەك. چۈنكى، تاماقنىڭ تۇنجى ھەزىمى ئېغىزدا باشلىنىدۇ. چايناش ۋە شۆلگەي بەزلىرى سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ قوشۇلىشى بىلەن تاماقنىڭ تەركىبى ئۆزگىرىپ ھەزىمگە لايىقلىشىدۇ. چالا چايناپ ئالدىراپ يۇتۇۋەتكەن تاماقلار ئاشقازاننى ئاغرىتىدۇ ۋە ئۇنىڭ خىزمىتىنى بۇزىدۇ.

5) تاماق يېگەن ۋاقىتتا كۆڭۈل ئوچۇق، خۇشال-خۇرام كەيپىيات ئىچىدە يېيىش كېرەك. غەمكىنلىك، غەزەپلىك ۋە ئۈمىدسىزلىك كەيپىياتتا يېگەن تاماق ئوبدان ھەزىم بولمايدۇ ھەم بەدەنگە قوبۇل قىلىنمايدۇ.

6) تاماق يېگى پۇشۇرۇلغان، يۇمشاق ۋە سىڭىشلىك بولۇشى لازىم. كونا، قاتتىق-قۇرۇق تاماقلار، شۇنىڭدەك بەك قىزىق تاماقلار ئاشقازاننى غىدىقلاپ، ئۇنىڭ دىۋارلىرىنى زەخىملەندۈرىشى، ھەتتا راك پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

7) كېچە-كۈندۈزلۈك تاماقنىڭ نىسبىتى: بىر كۈندە تۆت قېتىم، تاماق يېگەندە، مىقدارى ئازراق بولغىنى ياخشى. ئەتىگەندە سۈت، قايماق، ئازراق تاتلىق يېمەكلىكلەر، يۇمشاق نان ۋە بىر دانە تۇخۇم؛ چۈشتە گۆشلۈك شورپا؛ كەچتە

يەڭگىلرەك تاماق يېيىلسە بولىدۇ. ئۇزۇن كېچىلەردە كېچىسىمۇ ئازراق تاماق يېسە بولىدۇ. بۇنداق تاماقلارنى يېگەندىن كېيىن، ئازراق ھەرىكەت قىلىپ ئاندىن ئىشلەش لازىم. لېكىن، كۆنگە ئىككى قېتىملا تاماق يەپ قورساقنى تويغۇزۇپ ئادەتلەنگەنلەر، تاماقتىن كېيىن بىر سائەت ئارام ئېلىشقا توغرا كېلىدۇ. ھەرقانداق ۋاقىتتا قورساقنى چىڭ تويغۇزۇپلا جىددىي ھەرىكەتلەرنى قىلىش ياخشى ئەمەس.

8) تاماق يېيىشتىن ئىلگىرى ياكى تاماقتىن كېيىنلا ئۇسسۇزلۇق ئىچىش ئانچە ياخشى ئەمەس. يېمەكلىك يەپ بىر-ئىككى سائەتتىن كېيىن، ئۇسسۇزلۇق ئىچىش

پايدىلىق. قىزىق تاماق يەپ تۇرۇپ، بەك سوغۇق سۇ ئىچمەسلىك لازىم. ئىچىدىغان ئۇسسۇزلۇقنىڭ قىزىقلىقى تاماق قىزىقلىقىنىڭ دەرىجىسىگە تەڭ ياكى يېقىنراق بولۇشى لازىم.

9) كۆكتات يېگەندە، ئاز-تولا سۈت ئىچكەن ياخشى. چۈنكى، سۈت ھايۋانى ئوزۇقلۇق بولۇپ، كۆكتات بىلەن ئوبدان كېلىشىدۇ. كۆكتاتلارنى كۆپ يەيدىغانلار سۈتنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى لازىم. ئېمىتىۋاتقان بالىلارنى پەقەت سۈت بىلەنلا بېقىپ، ئۇلارغا كۆكتات ۋە گۆش، ياغلىق تاماق يېگۈزمەسلىك ياخشى ئەمەس. بۇنداق بالىلارنىڭ تېنى ساغلام بولمايدۇ ياكى كېسەلچان بولۇپ قالىدۇ.

10) ھەر قانداق ئاقسىللىق تاماقنى يېگۈچىلەر ئازراق مېۋە ۋە كۆكتاتلارنى يەپ تۇرۇشى لازىم. ئۇنداق بولمىغاندا قان ئازلىق كېسىلى كېلىپ چىقىدۇ. قوغۇن-تاۋۇزنى كۆپ يېگەندە، گۆش ۋە شورپىلارنىمۇ يەپ-ئىچىپ تۇرۇشى لازىم. چۈنكى، قوغۇن-تاۋۇز قاتارلىق بەزى مېۋىلەرنىڭ بەدەندىكى ياغ ماددىسىنى ئېرىتىش ۋە سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىرىۋېتىش رولى كۈچلۈكرەك بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇشقا گۆش-ياغ تەلەپ قىلىنىدۇ. مېۋە-چېۋىلەرنى ئوبدان ھەزىم

قىلالمايدىغانلار ئالما، ئانار، ئامۇت، لىمون، پورتىخال قاتارلىق مېۋىلەرنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ ئىچسە بولىدۇ. توڭ، چىرىگەن مېۋىلەر ۋە خام سەيلەرنى ھەرگىز يېمەسلىك لازىم. چۈنكى، بۇ ئادەمنى زەھەرلەپ قويىدۇ.

11) گۆش، بېلىق، سۈت، قايماق قاتارلىق ئاسان چىرىيدىغان نەرسىلەرنى يېيىشكە بەك دىققەت قىلىش لازىم. ئازراق بۇزۇلغان يېمەكلىكلەر زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. غىزا يەپ بولغاندىن كېيىن، بىر سائەتتىن يېرىم سائەت ئەتراپىدا سەيلە- ساياھەت قىلىنسا تاماق ياخشى ھەزىم بولىدۇ. تاماق يەپ بولۇپلا غۇسلى قىلىش (يۇيۇنۇش)، جىنسىي ئالاقە، ئېغىر ئەمگەك، كۈچلۈك ھەرىكەتلەرنى قىلىش زىيانلىق.

12) بىر خىل تاماقنى بىر كۈندە3 ~2 قېتىم يېمەسلىك ياكى ھەر كۈنى بىر خىللا تاماق يېمەسلىك لازىم. تاماقلارنىڭ تۈرىنى ئۆزگەرتىپ تۇرۇش كېرەك. ئۇنداق قىلمىغاندا ئىشتىھا تۇتۇلۇش ۋە ھەزىم بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بىر قېتىمدا قاتتىق ـ يۇمشاق، ئىسسىق ـ سوغۇق، ئاسان ھەزىم بولىدىغان، تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن، سۈت بىلەن بېلىق، قوغۇن بىلەن قېتىق قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يېمەسلىك لازىم .

13) ياشانغان كىشىلەر غىزاغا ئالاھىدە دىققەت قىلىشى ۋە تاماقنى ئاز ـ ئاز، پات ـ پات يەپ تۇرىشى لازىم، 50~40 ياشتىن ئۆتكەنلەر توخۇمنى بەك كۆپ يېمەسلىكى لازىم.

14) كېچىدە تاماق يېيىشكە توغرا كەلسە، تاماق يەپلا ئۇخلىماسلىق لازىم. بۇنداق قىلىنسا ھەزىم بۇزۇلىدۇ، كېچىسى تاماق يېگەندىن كېيىن 2~1 سائەت ئۇخلىماسلىق كېرەك.

15) ياز كۈنلىرى تاماق يېگەندە تاماقنىڭ ئالدىدا يۇيۇنۇش پايدىلىق. لېكىن، تاماق يەپ بولغاندىن كېيىنلا مۇنچىغا چۈشۈش، چاچ چۈشۈرۈش ياخشى ئەمەس، بۇنداق ئىشلارنى تاماق يەپ 2~1 سائەتتىن كېيىن قىلغان ياخشى.

16) تاماقنىڭ پاكىزلىقى، قاچا ـ قۇمۇچ ۋە لۆڭگە، داستىخانلارنىڭ پاكىزلىقىغا دىققەت قىلىش لازىم. تاماق يېيىشنىڭ ئالدى ـ كەينىدە قولنى سوپۇنلاپ يۇيۇش، پاكىز قوشۇق، چوكا، پىچاق ۋە باشقا سايمانلارنى ئىشلىتىش كېرەك. داستىخان ۋە قاچا ـ قومۇچنىڭ رەڭگى ئامال بار ئاق رەڭلىك بولغىنى ياخشى. چۈنكى، ھەر خىل رەڭلەرنىڭمۇ ئادەم روھىغا تەسىرى بار. قول بىلەن تاماق يېگەندە قولنىڭ، بولۇپمۇ تىرناق ئارىلىقلىرىنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىش لازىم.

17) مۇمكىنقەدەر ھەربىر ئادەم تاماقنى بىردىن كىچىك قاچىغا بۆلۈپ يېگەن ياخشى.

ئىككى، ئۈچ ئادەمنىڭ بىر قاچىدا تاماق يېيىشى ياخشى ئەمەس، ئۇنداق بولمىغاندا كېسەللىك ئۆز ـ ئارا يۇقىدۇ. باشقىلاردىن ئاشقان تاماقلارنى يېمەسلىك لازىم.

18) تاماققا ھاشارەتلار چۈشۈش ۋە توپا ـ چاڭ قونۇشتىن ساقلىنىش لازىم، بۇنىڭدىن خەتەرلىك كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. تاماقلارغا توپا ـ چاڭلار ۋە باشقا نەرسىلەرنىڭ چۈشمەسلىكى ئۈچۈن ئۈستى يېپىق بولۇشى كېرەك.

19) ئاشخانا ۋە تاماق يەيدىغان ئۆي ناھايىتى پاكىز ئاقارتىلغان، ھاۋالىق بولىشى، ھەرخىل بەدبۇي گاز ۋە بۇسلار بولماسلىقى كېرەك. ئۈستەلدە ئولتۇرۇپ تاماق يېيىش ياخشى. قالايمىقان ئولتۇرۇپ يېگەن تاماقلار ياخشى ھەزىم بولمايدۇ.

20) تاماق يەيدىغان قاچىلار چىنە، فارفور، سىلىق قاچا بولۇشى لازىم. مىس، تۆمۈر، ئالىيۇمىن، سۇلياۋ قاچىلاردا تاماق يېمەسلىك. ئەگەر مىس قاچىدا تاماق يېيىشكە توغرا كەلسە قەلەيلەنگەن بولۇشى لازىم. چۈنكى، قەلەيسىز مىس قاچىدا تاماق يېگەندەياكى سۇ قاينىتىپ چاي ئىچكەندە مىس تەسىرى بىلەن كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

§2. غىزالىنىش ئۆلچىمى

ھەرقانداق ئادەم ئۆزۈقلىنىشتا،ئۆزىنىڭ مىزاجى، جىسمانىي قۇۋۋىتى،جىنسى،يېشى،ئەمگىكى،پەسىل ۋە بەدەن ئېھتىياجىغا ئاساسەن مۇۋاپىق ئۆزۈقلىنىشى،قورساقنى بەك تويغۇزىۋەتمەسلىكى ياكى ئاز ئۆزۈقلۇنۇپ بەدەن قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىۋەتمەسلىكى لازىم.

1) ياش بويىچە غىزا يېيىش مىقدارى: يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلار ئۇچۇن ئەڭ سىڭىشلىك سىڭىشلىك غىزا ئانا سۈتىدۇر.بالىلار ئۆسۈۋاتقانلىقى ئۈچۈن ئۇلارنىڭ ئۆزۈقلۇق تەركىبى مول بولغان غىزالارغا بولغان ئېھتىياجى كۈچلۈك بولىدۇ.شۇنىڭ ئۈچۈن،بالىلارنىڭ مىزاجىنى نەزەردە تۇتۇپ،ئۇلارغا قۇۋۋەت ماددىلىرى كۆپ،ئۆزۈقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى بېرىش كېرەك. ياغلىق ھەم كىراخماللىق غىزالارمۇ بالىلارغا ماس كېلىدۇ.ياشانغانلارنىڭ بۇلارغا بولغان ئېھتىياجى ئازراق بولىدۇ. شۇڭا،ياشانغانلارغا ياغلىق، ئاقسىللىق غىزالارنى ئاز بېرىش لازىم.كىراخماللىق ۋە تاتلىق يېمەكلىكلەرنى ياشنىڭ چوڭىيىشىغا قاراپ كۆپەيتىش كېرەك. ئامال بار ھەركىم ئۆزىنىڭ مىزاجىغا ماس كېلىدىغان غىزالارنى ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلىنىشى كېرەك.

2) جىنسى بويىچە غىزا يېيىش مىقدارى: ئاياللارغا نىسبەتەن ئەرلەر جىسمانىي ئەمگەكنى كۆپ قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن،ئەرلەرنىڭ غىزاغا بولغان ئېھتىياجى كۈچلۈكرەك بولىدۇ.شۇڭا ئەرلەر ئاياللارغا قارىغاندا غىزانى كۆپرەك يېيىشى كېرەك.ئىسسىق پەسىلگە قارىغاندا سوغۇق پەسىلدە ئۆزۈقلۇقلارغ بولغان ئېھتىياج كۈچلۈك بولىدۇ بولۇپمۇ ئادەم ئورگانىزمىدا ھارارەت پەيدا قىلىپ قۇۋۋەتنى ئاشۇرغۇچى غىزالاردىن مەسىلەن، قايماق، گۆش، تۇخۇم، سېرىقماي، شېكەرلىك، كىراخماللىق غىزالارنى قىشتا كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، يازدا ئازراق ئىستېمال قىلىش، ئەمما ھۆل مېۋە-چېۋىلەرنى سوغۇقلۇق يېمەك-ئىچمەكلەرنى ياز پەسلىدە ئەھۋالغا قاراپ كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك.لېكىن، بەك سوغۇق سۇ، مۇز سۇيى قاتارلىقلارنى

كۆپ ئىچمەسلىك لازىم. كۆپ ئىستېمال قىلىنسا ئاشقازان سوۋۇپ ھەزىم بۇزىلىدۇ.

3) پەسىل بويىچە غىزا يېيىش مىقدارى:سوغۇق جايلاردا ياشايدىغان كىشىلەر ئىستېمال قىلىدىغان غىزالارنى ئىسسىق جايلاردا ياشايدىغان كىشىلەر ئىستېمال قىلسا سىڭمەيدۇ. ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ يۇمشاق غىزالارغا بولغان ئېھتىياجى يۇقىرى بولىدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ ئەمگىكىدە قۇۋۋەت ئاسان تارقاپ كەتمەيدۇ.لېكىن مېڭە ۋە نېرۋىدا قۇۋۋەت كۆپ سەرپ بولۇش تۈپەيلىدىن ھەزىم بىر ئاز ئاجىزلاپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، بۇنداق ئادەملەر تېز ھەم ئاسان سىڭىدىغان، بەدەننى كۈچلەندۈرىدىغان غىزالارنى ئىستېمال قىلىشى كېرەك.

4)ئۆزۈلمىنىش ۋاقىتلىرى: غىزا يېيىش ئۈچۈن ۋاقىت بەلگىلەش كۈندىكى مەشغۇلاتنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ بولىدۇ. لېكىن،غىزانى ھەمىشە مەلۇم بىر ۋاقىت ئىچىدە يەپ ئادەتلەنگەن ياخشى.بۇنداق قىلماي خالىغان ۋاقىتتا غىزا ئىستېمال قىلىپ ئادەتلىنىپ قالسا، ئاشقازاننىڭ ئۆزۈلۈق قوبۇل قىلىش تەلىپى ۋە ھەزىم قىلىش خىزمىتى بۇزۇلىدۇ. كىچىك باللار ھەر ئۈچ سائەتتە،چوڭلار 4ـ5سائەتتە بىر قېتىم غىزالانسا بولىدۇ.ھەر قانداق غىزا 4 سائەتتىن 4:30 سائەتكىچە سىڭىپ بولىدۇ. ئاشقازاننى يېرىم سائەت ئەتراپىدا دەم ئالدۇرۇپ غىزالانسا ياخشى ھەزىم بولىدۇ. بەدىنى ئاجىز ياكى كېسەللىك سەۋەبىدىن ئاجىزلاپ كەتكەن كىشىلەر بەك تويۇپ ئوزۇقلانسا بولمايدۇ.ئادەم ھەر4ـ3 سائەتتە بىر قېتىم،ئاز ـ ئازدىن ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش لازىم.بۇنداق قىلغاندا غىزالار ئاسان ھەزىم بولىدۇ. بىمارلارغا ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ سۈت، شېكەر، نوقۇت سۈيى، شورپا ئېشى ۋە يېيىش ئاسان، سىڭىشى تېز غىزالارنى بېرىش كېرەك.غىزانى بەك كۆپ ئىستېمال قىلسا ھەزىمنى بۇزۇپ قورساقتا يەل پەيدا قىلىپ قويىدۇ،قورساقنى تولغاپ ئاغرىتىدۇ. سەپرا خىلتىنىڭ كۆپىيىشىگە سەۋەب بولۇپ باشنى قايدۇرىدۇ، ئاغرىتىدۇ، كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرىدۇ، قۇستۇرۇپ،قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ ياكى ئىچىنى سۈرىدۇ. مۇپاسىل، ئاشقازان يارىسى، نىقرەس، بۇۋاسىر ۋە باشقا كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ.تاماقنى كۆپ يېيىش ئادەمنى ئاجىز ھەم ھورۇن قىلىپ قويىدۇ. بەدەننى سەمىرتىپ ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. بولۇپمۇ تاتلىق ۋە ياغلىق نەرسىلەرنى،گۈرۈچ،گۆشلەرنى كۆپ يەيدىغان،ئەمما جىسمانى ئەمگەك قىلمايدىغان ئادەملەر سەمىرىپ كېتىش نەتىجىسىدە يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى، بوغۇم ئاغرىقلىرى ۋە باشقا كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىيدۇ.

غىزانى بەك ئاز ئىستېمال قىلىش،ئېھتىياجغا قاراپ غىزا يېمەسلىك ياكى ئۇزۇن ۋاقىت ئاچ قېلىش بەدەننى كۈندىن ـ كۈنگە ئوزۇقلىنىشتىن توختىتىدۇ. بەدەن تەبىئىي

ئاجىزلايدۇ.بۇنىڭ بىلەن ئىچ سۈرۈش،قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان تۇرلۇك كېسەللىكلەر ھەرخىل تېرە كېسەللىكلىرى ۋە ئۆپكە كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ، ئادەم تەبىئىتىنىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ ئاسان يۇقۇملىنىشنى پەيدا قىلىدۇ.ئەزالار كۈچسىزلىنىپ،ئادەم ھارغىن كۆرىنىدۇ. يۈرىكى ۋە نېرۋىسى ئاجىزلاپ زېھنى قۇۋۋىتى قالايمىقانلىشىدۇ.كىشىلەر ئۇزاق مەزگىل قۇۋۋەتلىك.تۇز تەركىبى كۆپ ئۇزۇقلۇقلاردىن مەھرۇم بولۇپ قالسا، قان بۇزۇلۇش، مەددە قۇرت قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولىشىغا سەۋەب بولىدۇ. شۇڭلاشقا مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش ناھايىتى مۇھىم.

§3. پەسلگە قاراپ ئوزۇقلىنىش ۋە ساغلاملىق

پەسىل ئالماشقان ۋاقىتلاردا شۇ پەسىلگە مۇۋاپىق كىيىنىپ، مۇۋاپىق غىزالىنىپ سالامەتلىكنى ئاسراش قائىدىلىرىگە ئەمەل قىلغاندا جۇشقۇن روھىي ھالەتنى ساقلاپ سالامەتلىكنى قولغا كەلتۈرۈپ، كېسەلچانلىق ۋە پەسىل خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشىدىن خالىي بولغىلى بولىدۇ.

1. كۈز پەسلىدىكى كۈتۈنۈش ئۇسۇلى

بۇ پەسىلدە باشقا پەسىللەرگە قارىغاندا سالامەتلىككە پايدىسىز ئامىللار كۆپ بولىدۇ. كېچە بىلەن كۈندۈزنىڭ تېمپېراتۇرا پەرقى چوڭ بولغاچقا كىشىلەر كىيىم-كېچەكنى تەڭشەپ بولالماي ئۆزگىچە سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىپ ئاسان زۇكام بولۇپ قالىدۇ. يوپۇرماقلار تۆكۈلۈپ كۈز شامىلى چىقىش، يامغۇر يېغىپ غازاڭلار ۋە زىرائەت قالدۇقلىرىنى چىرىتىش قاتارلىق ئامىللار سەۋەبىدىن مۇھىت بۇلغىنىش كۆپ بولۇپ، كېسەللىكلەرنىڭ تارقىلىشىغا پايدىلىق شارائىت يارىتىلىدۇ. مېۋە-چېۋىلەرنى كۆپ يەپ ھەزىم بۇزىلىدۇ. ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە ئىچ سۈرۈشكە ئوخشاش ھەزىم يولى كېسەللىكلىرى كۆپ يۈز بېرىدۇ.شۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش زۆرۈر.

1) بۇ پەسىلدە بولۇپمۇ ھاۋا كىلىماتى تۇراقسىز بولىدىغان شەھەرلەردە ھاۋا ئۆزگىرىشىگە قاراپ كىيىنىش، كېچىلىرى ئوچۇق ئۇخلاشتىن ساقلىنىش، سوغۇق جايلاردا ئۇخلىماسلىق، قېلىن كىيىنىپ بەدەنگە سوغۇق ئۆتۈپ كېتىشتىن ساقلىنىش، بولۇپمۇ باشقا سوغۇق ئۆتۈپ قېلىشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك.

2) بەدەن تازىلىقى ۋە يېمەك-ئىچمەك تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

3) يېمەك-ئىچمەكنى تەڭشەش يەنى ئاچ-توق يورمەسلىك، مۇۋاپىق غىزالىنىش (توخۇ شورپىسى، پاقلان گۆش شورپىسى، شوۋگۇرۇچ ۋە چۆپكە ئوخشاش ئاسان ھەزىم بولىدىغان) بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىش كېرەك. توق قورساق ئۇخلىماسلىق لازىم: سالامەتلىككە ئالاھىدە دىققەت قىلىپ ئاغرىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزگۈچى يېمەكلىك ۋە دورا-دەرمانلاردىن پەرھىز قىلىش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچمەسلىك، مېۋە-چېۋىلەرنى كۆپ يېمەسلىك لازىم.

4) چۈش ۋاقتىدىكى قۇياش نۇرىدىن ساقلىنىش، سوغۇق سۇ بىلەن مۇنچىغا چۈشمەسلىك، سوغۇق سۇ بىلەن باشنى يۇماسلىق لازىم.

5) كۈن بىلەن تۈن تەڭلەشكەن ۋاقىتتا تەنقىيە دورىسى ئىچىپ بەدەندىكى كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلاپ چىقىرىۋېتىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا قىش پەسلىدە ئورگانىزمدا كېرەكسىز ماددىلارنىڭ يىغىلىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئېھتىياجغا قاراپ تورۇپ قان ئالدۇرۇش ۋە يەڭگىل تەنھەركەت قىلىپ بىرىش ئارقىلىقمۇ بەدەننى تازىلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

كۆپىنچە كىشىلەرگە نىسپەتەن ئېيتقاندا، كۈز پەسلىدە كۈن بىلەن تۈن تەڭلىشىشىدىن ئىلگىرى خىلىتلارغا چارە-تەدبىر قوللىنىش ۋە ئۇنى قوزغىتىش ياخشى ئەمەس. ھۆكۈمالار ھەتتا قەي قىلىشنىمۇ چەكلىگەن.

2. قىش پەسلىدىكى كۈتۈنۈش ئۇسۇلى

بۇ پەسىلدە ھاۋا سوغۇق بولغاچقا، تەبىئەت غىزا ئارقىلىق ھارارەت تولۇقلايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قوساق كۆپ ئاچىدۇ، ھەزىم قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولىدۇ. گۆش ۋە مايلىق غىزالارغا ئوخشاش بەدەنگە قۇۋۋەت تولۇقلايدىغان يېمەكلىكلەرنى تەبىئەت كۆپ تەلەپ قىلىدۇ. نەزلە، زۇكام، ئۆپكە ياللۇغى ۋە رېماتىزىمغا ئوخشاش كېسەللىكلەر كۆپ يۈز بېرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك.

1) قېلىن كىيىنىپ بەدەنگە سوغۇق ئۆتۈپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، بولۇپمۇ كۆكرەك، قورساق ۋە بويۇن قىسىمىنى سوغۇقتىن ساقلاشقا ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم. باش، بويۇن، بەل ۋە پۇتنى ئىسسىق ساقلىسا پۈتۈن بەدەننى ئىسسىق ساقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

2) قەزىيەت بولسا، يەڭگىل سۈرگۈچى دورىلار بىلەن داۋالاش، ئۆتكۈر سۈرگۈ دورىلىرىنى ئىچىشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك.

3) پەسىل ئالماشقاندا كىيىمنى تەدرىجى ئۆزگەرتىش، بىراقلا قېلىن ياكى بىراقلا نېپىز كىيىنىۋېلىشتىن ساقلىنىش لازىم. بولمىسا سوغۇق ھاۋانىڭ بىراقلا تەسىر قىلىشى بىلەن بېقىن ئاغرىقى ياكى قوۋۇرغا ئارىلىق مۇسكۇللىرى ئاغرىقى يۈز بېرىدۇ.

4) ئېغىر ئەمگەكلەرنى كۆپرەك قىلىش، غىزانى ياخشىلاش لازىم. ئەمما جەنۇبى قۇتۇپقا يېقىنراق ئولتۇراقلاشقانلار ھەركەتنى كۆپەيتىپ يېمەكلىكنى ئازايتىش كېرەك.

5) قۇۋۋەتلىك غىزالار، مەسىلەن: پاقلان گۆشى كاۋىپى، باچكا كاۋىپى، پاقلان گۆشى شورپىسى، پولو، مانتىغا ئوخشاش غىزالار بىلەن ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق غىزالىنىشى لازىم. تەبىئىتى ھۆل سوغۇق يىمەك-ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. كۆكتاتلاردىن قىزىلچا ۋە كەرەپشىنگە ئوخشاش، ھەم چامغۇرغا ئوخشاش تەبىئىتى ئىسسىق بولغان كۆكتاتلارنى ئىستېمال قىلىش، كاسىنە، سېمىز ئوت، تەرخەمەك ۋە سەي كاۋىسىغا ئوخشاش سوغۇق تەبىئەتلىك كۆكتاتلارنى يېمەسلىك ياكى ئاز يېيىش كېرەك.

6) خىلىتلار ياز پەسلىدە ئۇچۇچانلىققا ئىگە، قىش پەسلىدە چۆكمىگە مايىلراق بولغاچقا قان ئالدۇرۇش ۋە قەي قىلدۇرۇشقا بولمايدۇ.

3. باھار پەسلىدە كۈتۈنۈش ئۇسۇلى

بۇ پەسىل قان خىلىتىنىڭ نامايەندىسى بولغاچقا، ھەر قايسى خىلىتلارنىڭ، بولۇپمۇ قان خىلىتىنىڭ جانلىنىشى ۋە كۆپىيىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىر قىسىم تېرە كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: تۇرلۇك ئەسۋە، چېچەك، بىر قىسىم يۇرەك-قانتومۇر كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: قاندىن بولغان يۇرەك قوزغۇلۇش، يۇقۇرى قان بېسىم كېسەللىكى ۋە تەپ كېسەللىكى كۆپ يۈز بېرىدۇ. بۇ ئادەم بەدىنىنىڭ پەسىل ئۆزگىرىشىگە قايتۇرغان ئىنكاسى بولۇپ، مۇناسىۋەتلىك ساقلىنىش قائىدىلىرىگە ئەمەل قىلمىغاندا، بەدەننىڭ يېڭى پەسىلگە ماسلىشىشىنى قولغا كەلتۈرۈپ پايدىسىز ئامىللارغا تاقابىل تۇرغىلى بولىدۇ.

1) تېرىنى ئاسراش قائىدىلىرىگە ئەمەل قىلىپ ئىسسىق كىيىنىش، سوغۇق ئۆتۈپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ تېرە خىزمىتىنىڭ نورمال ئېلىپ بېرىلىشىغا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

2) ئۆزىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان تەنقىيە ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ بەدەندىكى كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلاپ تۇرۇش، بولۇپمۇ بەدەندە ماددىلارنىڭ قېيىپ قالغانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە، يەنى ئۇيقۇ كەمچىل بولۇش، تولا ئۇسساش، ئىسسىق

نەرسىلەردىن سەسكىنىپ سوغۇق نەرسىلەرنى خالاش، كۆڭلى ئاينىش، كۆڭلى تاماق خالىماسلىق، قەۋزىيەت بولۇش، گۆش ـ ياغ ۋە مايلىق نەرسىلەردىن سەسكىنىش، كۆز ئېقى، تىلى ۋە چىرايى ساغۇچ بولۇش، تومۇرى ئىنچىكە، تېز سىيىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلسە مۇۋاپىق تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئۇندىن باشقا قەي قىلىش، ئىھتىياجغا قاراپ قان ئالدۇرۇش ۋە يەڭگىل تەنھەركەت قىلىپ بېرىش ئارقىلىقمۇ بەدەننى تازىلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

3) ئەگەر بەدەنگە ھەر خىل ئەسۋە، مۇدۇر ـ چاقا، دانىخورەك قاتارلىقلار چىقىش ئالامىتى كۆرۈلسە ھارارەت پەسەيتكۈچى مىۋە قىياملىرىنى ئىستېمال قىلىپ بېرىش كېرەك.

4) تەبىئىتى زىيادە ئىسسىق بولغان يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش، تەبىئىتى ئادەتتىكىچە ئىسسىق بولغانلىرىنىمۇ ئېھتىيات بىلەن يېيىش، ئاسان ھەزىم بولىدىغان غىزالار بىلەن ئوزۇقلىنىش كېرەك. بەك تويۇنۇشتىن، گۆش ـ ياغ ۋە باشقا ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ۋە تۇزلۇق، ئۆتكۈر نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلىش كېرەك.

4. ياز پەسلىدىكى كۈتۈنۈش ئۇسۇلى

بۇ پەسىلدە ئىسسىق سەۋەبىدىن نەپەس ۋە يۈرەك ھەركىتى ئاستىلايدۇ. مۇسكۇللار بوشاپ بەدەن تەرلەيدۇ. بەزىدە ئىسسىقلىق تەسىرىدە بەدەنگە ئەسۋە چىقىدۇ، بەدەندە قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلغانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلۈپ ئۇيقۇ ئازىيىدۇ، كۆپ ئۇسسايدۇ، ئىشتىھا كېمىيىدۇ، سەپرادىن بولغان قىزىتما، تەپ، سەپرالىق قەي، ئىچى سۈرۈش، باش ئاغرىش، يۈرەك سىيىلىش، مېڭە پەردە ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپ يۈز بېرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش كېرەك:

1) تومۇز ئىسسىقتا ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن ساقلىنىش، سىرتقا چىققاندا كۈنلۈك ئېلىۋېلىش، بەدەننى، بولۇپمۇ باش، گەدەن ۋە ئومۇرتقىنى ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن ساقلاش لازىم. بولمىسا قىزىتما ۋە مېڭە پەردە ياللۇغىنىڭ خەۋپى بولىدۇ.

2) ئىسسىق مۇھىتتا ھەركەت قىلغاندىن كېيىن، ئارقىدىنلا سوغۇق سۇ ئىچمەسلىك، بەدەن تېمپېراتۇرىسى تەڭشەلگەندىن كېيىن ئاندىن ئىچىش لازىم. بولمىسا ئاشقازان ۋە جىگەر قان تومۇرلىرىدا قان يىغىلىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، سوغۇق مۇھىتتىن بىردىنلا ئىسسىق مۇھىتقا چىقماسلىق، ئىسسىق مۇھىتتىن بىردىنلا سوغۇق مۇھىتقا چىقماسلىق كېرەك.

3) كۈچلۈك تەنھەركەت ۋە ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانماسلىق، تىنچ ئارام ئېلىش

كېرەك.

4) يېمەك ـ ئىچمەكتە ئېھتىيات قىلىش، تويۇنۇپ كەتمەسلىك، تاماق تازىلىقى ۋە تاماقلىنىدىغان سورۇننىڭ ساپ، رەتلىك بولۇشىغا ئەھمىيەت بېرىش، ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى، بولۇپمۇ گۆش ـ ياغنى ئازىراق ئىستېمال قىلىش، سۆيۈق ـ سەلەڭ تاماقلارنى ئىچىش، بەدەنگە سۆيۈقلۇق تولۇقلاپ تۇرۇش، قاپاق، تەرخەمەك، ئوسۇڭ، پالەك، بەسەي ۋە سېمىز ئوتقا ئوخشاش هارارەت پەسەيتىش، سۆيدۈك هەيدەش، جىگەرنى ياشارتىش رولى بولغان هۆل سوغۇق كۆكتاتلارنى يېيىش لازىم. هەر خىل مېۋە ـ چېۋىلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە بولىدۇ.

5) ئىچىملىكلەردىن سەندەل شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتى، سىركەنجىبىن شەربىتى، لىمون شەربىتى ۋە بىدمىشكى ئەرىقى قاتارلىقلارغا ئوخشاش تەبىئىتى سوغۇق، كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلغۇچى شەربەتلەرنى ئىچىپ بېرىش لازىم.

6) ياز پەسلىدە كىشىلەر سويۇقلۇق ۋە مېۋە ـ چېۋىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن ئاشقازان سۇسلىشىپ ئىشتىها ئاجىزلاپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تاماق بىلەن بىرلىكتە سىركە، پىياز، تەمرى هىندى، ئەينۇلا ۋە ئاچار سەيگە ئوخشاش يېمەكلىك ۋە دورا ـ دەرمەكلەرنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئىشتىهانى ئېچىپ هەزىمنى ياخشىلايدۇ.

§4. ياشانغانلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى ۋە ساغلاملىق

ياشانغانلار هەزىم قۇۋۋىتىنىڭ كۈچلۈك ـ ئاجىزلىقىغا قاراپ بىر كۈندە ئىككى ياكى ئۈچ قېتىمغا بۆلۈنۈپ ئاز ـ ئازدىن ئوزۇقلاندۇرلىدۇ. ئۈچىنچى سائەتتە ياخشى پىشقان نان هەسەل بىلەن، يەتتىنچى سائەتتە مۇنچىدىن كېيىن تەرەتنى يۇمشاتقۇچى يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلاندۇرلىدۇ. كەچكە يېقىن ئاسان هەزىم بولىدىغان غىزالار بېرىلىدۇ. هەزىمى ياخشى بولسا غىزانىڭ مىقدارى ئازراق كۆپەيتىلىدۇ. سەۋدا، بەلغەم كۆپەيتىدىغان هەر قانداق تەس هەزىم بولىدىغان غىزالاردىن، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ـ دەرمانلارغا ئوخشاش قۇرۇتقۇچى، ئۆتكۈر خاراكتېرلىك يېمەكلىكلەردىن پەرهىز قىلدۇرۇلىدۇ، ئەمما دورىلىق ئۈچۈن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا بولىدۇ.

ياشانغانلار خاتالىشىپ تۇزلۇق يېمەكلەر، پەتىنگان، قۇرۇتۇلغان گۆش، قېرى بېلىق گۆشى، تاۋۇز، تەرخەمەككە ئوخشاش بىرىنچى خىلدىكى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغان بولسا ياكى قۇرۇتقۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ـ دەرمانلارنى، قەهۋەگە ئوخشاش يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىپ قويغان بولسا، شۇ يېمەكلەرگە قارىمۇ ـ قارشى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇش بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ. بەدىنىدە

كېرەكسىز ماددىلارنىڭ بارلىقى بايقالسا، ماددىنى يۇمشاتقۇچى، ئۇچۇچانلاشتۇرغۇچى يېمەكلەر بېرىلىدۇ. كېرەكسىز ماددىلار تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى يېمەكلىكەر، ئارىلارپ-ئارىلاپ ماددىنى ئۇچۇچانلاشتۇرغۇچى يېمەكلىكلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

سۈت ئۇزۇقلاندۇرىدىغان ۋە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان بولغاچقا، ياشانغانلاردىن ئۇنى سىڭدۈرەلەيدىغان، ئىچىپ بولغاندىن كېيىن جىگەر ساھەسى ياكى قورساقىدا كۆپۈش، بەدىنى قىچىشىش ياكى ئاغرىق ئالامەتلىرى كۆرۈلمىسە، ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

سۈتلەرنىڭ ئىچىدە ياشانغانلارغا ئەڭ مۇۋاپىقلىرى ئۆچكە سۈتى ۋە ئىشەك سۈتىدۇر. ئىشەك سۈتى ئاسان ئۇيۇماسلىق، تېز ھەزىم بولۇش، بولۇپمۇ تۇز، ھەسەل بىلەن ئىچىلسە تېخىمۇ تېز ھەزىم بولۇشتەك ئالاھىدىلىككە ئىگە. ئەمما مەزكۇر چارۋىلارنىڭ قىرتاق، ئۆتكۈر، چۈچمەل ياكى زىيادە تۇزلۇق ئوت-چۆپ ۋە يەم-خەشەكلەرنى يېمىگەن بولىشى تەلەپ قىلىنىدۇ.

ياشانغانلار ئىستېمال قىلىدىغان كۆكتات ۋە مېۋىلەرگە كەلسەك، ئۇلار قىزىلچا، كەرەپشىگە ئوخشاش كۆكتاتلاردىن ئىبارەت. ياشانغانلار چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن، ئاز مىقداردىكى كۈدىنى تائامدىن ئىلگىرى زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بولىدۇ. سامساق يېيىشكە ئادەتلەنگەن بولسا، بەزى ۋاقىتلاردا سامساق ئىستېمال قىلىپ بەرسە پايدىلىق بولىدۇ.

زەنجىبىل مۇراببىاسى ياشانغانلارغا ئەڭ ماس كېلىدىغان، ئەڭ ئىسسىق بولغان داۋايى غىزا. ئۇ بەدەننى قۇرتقۇدەك مىقداردا ئەمەس، بەلكى ھەزىم بولۇپ بەدەننى قىزىتقۇدەك مىقداردا ئىستېمال قىلىنىشى كېرەك.

ياشانغانلارنىڭ غىزالىرى ھۆللەشتۈرگۈچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولىشى كېرەك.

ياشانغانلارنىڭ چوڭ تەرەتنى بوشۇتۇش ئۈچۈن، ياز پەسلىدە مېۋىلەردىن ئەنجۈر بىلەن قارا ئۆرۈك، قىش پەسلىدە ھەسەل بىلەن قايىنتىلغان ئەنجۈر قېقى تائامدىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ياشانغانلارنىڭ چوڭ تەرەتنى بوشىتىش ئۈچۈن سۇ، تۇز، زەيتۇن يېغى بىلەن قايىنتىلغان يۆگىمەچ ئوت سۈيى، بىستىپايەنجى سېلىنغان توخۇ شورپىسى ياكى قىزىلچا شورپىسى ياكى كاللەك سەي شورپىسىنى ئىچسىمۇ بولىدۇ.

ئۇلارنىڭ چوڭ تەرىتى بىر كۈنى يۇمشاق، يەنە بىر كۈنى قاتتىق كەلسە ئىچنى سۈرگۈچى ياكى ئۈچەينى سىلىقلىغۇچى دورا بېرىش ھاجەتسىز. ئەگەر ئۇلارنىڭ ئىچى بىر كۈن مېڭىپ ئىككى كۈن قەۋزىيەت بولسا، يۆگىمەچ ئوت، كاللەك سەي، زاراڭزا ئۇرۇقى سېلىنغان ئارپا ئېشىغا ئوخشاش يېمەكلىكلەر يېگۈزۈلسە پايدا قىلىدۇ.

يەنە زاراڭزا ئۇرۇقى ئون ھەسسە ئەنجۈر قېقى بىلەن بىرلىكتە ياڭاق چوڭلۇقىدا ئىستېمال قىلىنسا ياشانغانلارنىڭ چوڭ تەرەتنى بوشىتىدۇ.

يەتتىنچى باب ناچار مۇھىتتىكى ئۇزۇقلىنىش ۋە ساغلاملىق

§1. يۇقىرى تېمپېراتۇرا شارائىتىدىكى ئۇزۇقلىنىش ۋە ساغلاملىق

يۇقىرى تېمپېراتۇرا شارائىتىدا خىزمەت قىلىدىغان خىزمەتنىڭ تۈرى ناھايىتى كۆپ. مەسىلەن: پولات تاۋلاش، تۆمۈر تاۋلاش، مېتاللورگىيە، مېتاللارنى ئىسسىق بىر تەرەپ قىلىش، قەغەز ياساش، فارفور ياساش، ئەينەك سانائىتى قاتارلىقلار ۋە ياز كۈنلىرى دالىدا خىزمەت قىلىدىغانلار.

مەيلى قايسى تۈردىكى يۇقىرى تېمپېراتۇرىلىق مۇھىتتا خىزمەت قىلىدىغان بولسۇن، يۇقىرى تېمپېراتۇرا شارائىتىدا ئۇلارنىڭ فىزىئولوگىيىلىك ئىقتىدارى بولۇپمۇ بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ تەڭشىلىشى، سۇ ۋە تۇزلارنىڭ ئالمىششى، قان ئايلىنىش قاتارلىقلاردا بەلگىلىك ئۆزگىرىش كۆرۈلۈپ، بەدەندىكى نۇرغۇنلىغان ماددىلارنىڭ ئالمىشىشىنىڭ ئۆزگىرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭلاشقا يۇقىرى تېمپېراتۇرا مۇھىتىدا خىزمەت قىلىدىغانلارنىڭ ئۇزۇقلىنىشى ۋە يېمەك ـ ئىچمىكىگە نىسبەتەن ۋاقتىدا، مۇۋاپىق تەڭشەش ۋە تولۇقلاش ئېلىپ بېرىش ئارقىلىق تەن ساغلاملىقىنى كاپالەتلەندۈرۈش كېرەك.

يۇقىرى تېمپېراتۇرا شارائىتىدا خىزمەت قىلىدىغانلار ئالدى بىلەن ئۆزىنىڭ مىزاج ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن ئۇزۇقلىنىشى، تەبىئىتى زىيادە قۇرۇق ئىسسىق ياكى قۇرۇق سوغۇق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلىشى كېرەك. تەبىئىتى مۆتىدىل ياكى ھۆل سوغۇق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك، ئاسان ھەزىم بولىدىغان، قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى نورماللاشتۇرىدىغان سۈت مەھسۇلاتلىرى، سەي ـ كۆكتاتلار ۋە مېۋە ـ چېۋىلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە بولىدۇ. گۆشلەردىن بېلىق گۆشى ۋە ئاسان ھەزىم بولىدىغان ئۇچار ـ قاناتلارنىڭ گۆشىنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. مايدا پۇشۇرغان، قوۋۇتى يۇقىرى، تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىشى ياكى يېمەسلىكى كېرەك.

§2. تۆۋەن تېمپېراتۇرا شارائىتىدىكى ئۆزۈقلىنىش ۋە ساغلاملىق

تۆۋەن تېمپېراتۇرىلىق مۇھىتنىڭ ئالاھىدىلىكى سەۋەبىدىن خىزمەتچىلەرنىڭ ئېھتىياجلىق بولىدىغان ئېنېرگىيە مىقدارى كۆپ يۇقىرى بولىدۇ، تۆۋەن تېمپېراتۇرىغا ماسلىشىش ئۈچۈن ئادەمدە ئالاھىدە بولغان فىزىئولوگىيىلىك ئۆزگىرىشلەر كۆرۈلىدۇ. يېمەك - ئىچمەك جەھەتتە تۆۋەندىكى بىرقانچە نۇقتىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك.

تۆۋەن تېمپېراتۇرىدا خىزمەت قىلىدىغانلار ئوزۇقلۇق تولۇقلاشتا قۇۋۋىتى يۇقىرى، ئوزۇقلۇق تەركىبى مول ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلىنىشى كېرەك. شۇڭا ئادەتتە پولو، كاۋاپ، كالا گۆشى، قوي گۆشىگە ئوخشاش غىزالار بىلەن سۈيۈق سەلەڭ تائاملارنى شۇنداقلا ئىسسىق تەبىئەتلىك شەربەتلەر، مۇراببالار ۋە چاي دورىلىرىنى غىزاسىغا ماسلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ھۆل سوغۇق كەيپىياتنىڭ زىيادە تەسىرىنى ئازايتىپ، نورمال خىزمەت قىلىشى ۋە ياشىشىنى كاپالەتكە ئىگە قىلغىلى بولىدۇ.

§3. رادىئاتسىيىلىك مۇھىتتىكى ئوزۇقلىنىش ۋە ساغلاملىق

رادىئاتسىيىلىك ماددىلار ياكى رادىئاتسىيىلىك ئەسۋابلار ئىشلىتىلىش جەريانىدا λ نۇر، β نۇر، α نۇر، χ نۇرى قاتارلىقلارنى قويۇپ بېرىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى ئورگانىزمنى بىۋاسىتە زىيانغا ئۇچرىتىدۇ، رادىئاتسىيىلەنگەن نۇرنىڭ زىيىنى تۈپەيلىدىن، ئۇزۇن مۇددەت رادىئاتسىيە ھاسىل قىلالايدىغان ماددىلار بىلەن ئۇچرىشىپ خىزمەت قىلىدىغانلاردا باش ئاغرىش، باش قېيىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش، ئاق قان دانچىلىرىنىڭ سانى تۆۋەنلەش، قان ئازلىق قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆرۈلىدۇ.

رادىئاتسىيىلىك ماددىلار بىلەن ئۇچرىشىپ خىزمەت قىلىدىغانلار ئادەتتە ئوزۇقلىنىشقا ئالاھىدە دىققەت قىلىشى، مۆتىدىل تەبىئەتلىك ياكى قۇۋۋىتى يۇقىرىراق بولغان يېمەكلىكلەردىن تۇخۇم، دادۇر، سۈت، ئورۇق گۆش، ھايۋاناتلارنىڭ ئىچكى ئەزالىرى قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق، بەدەننىڭ ئاقسىلغا بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرۇپ، رادىئاتسىيىلىك نۇرغا بولغان قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سەي - كۆكتات، مېۋە - چېۋىلەرنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق بەدەننىڭ ۋىتامىنلارغا بولغان ئېھتىياجىنى تولۇقلاپ، رادىئاتسىيىلىك نۇرغا قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ. يېشىل چاينىڭ بەدەندىكى رادىئاتسىيىلىك ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاش ئىقتىدارى بولغاچقا بۇ خىل مۇھىتتا خىزمەت قىلىدىغانلار يېشىل چاينى كۆپرەك ئىچىپ بېرىش كېرەك.

سەككىزىنچى باب رەئىس ئەزا كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشى

§1. يۈرەك كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشى

1. ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىقى

ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىقى ـ خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق ۋە خىلىتسىز ئىسسىق كەيپىياتلارنىڭ يۈرەككە زىيادە تەسىر قىلىشى، ھاراق ئىچىش، زىيادە چارچاش ئاچچىقلىنىش، غەم ـ ئەندىشە قىلىش قاتارلىقلار سەۋەبىدىن، كېلىنىكىدا تومۇرى دولقۇنلۇق تېز سېلىش، نەپەس چوڭقۇر بولۇش، ھاسىراش، كۆكرەك ئۆدۈلى قىزىشقاندەك سېزىم بولۇش، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولۇش، بەدەنىنىڭ ھارارىتى يۇقىرى بولۇش، سوغۇق نەرسىلەرنى ۋە سوغۇق ھاۋانى ياقتۇرۇش، ئىسسىقلىقتىن قېچىش، سۈيدۈكى سارغۇچ كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

ھارارەتنى پەسەيتكۈچى، لەتىق غىزالارنى بېرىش لازىم.

تەركىبىدە ۋىتامىنلار بولۇپمۇ ۋىتامىنB، ۋىتامىن A مول بولغان، ئىسسىقلىقنى تەڭشەيدىغان، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەپ، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن ئالما، ئانار، ئۈزۈم، تاۋۇز، شاپتۇل، ئاپېلسىن، پالەك، تۇرۇپ، يۇمغاقسۈت، كەرەپشە، گۈرۈچ، نوقۇت، قاپاق، بادام مېغىزى، سىركە قاتارلىقلار ۋە ئۇلارنى خام ئەشيا قىلغان غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) ئالما سۈيى: ياخشى پىشقان ئالمىنىڭ گۆش قىسمىنى ئايرىۋېتىپ، سۈيىگە ناۋات سېلىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، كۈندە 2 ~ 1 قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىدۇ.

(2) تۇخۇم شورپىسى: 50 گىرام ئاپىلسىن پوستىنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ سۈزۈپ، سۇيىگە بىر دانە تۇخۇمنى چېقىپ، تەمىنى تەڭشەپ، كۈندە 1 ~ 2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بېرىلىدۇ.

(3) چامغۇر سۇيى ئېشى: چامغۇر 300 گىرام، گۈرۈچ 100 گىرام. چامغۇرنى يالپاقلاپ، مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سىقىپ سۇيىنى چىقىرىپ، سۇيىگە گۈرۈچنى سېلىپ، سۇس ئوتتا بوتقىسىمان ھالەتكە كەلگۈچە پىشۇرۇپ تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم، چۈشلۈكى 100 ~ 150 گىرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(4) چايلىقلار

① تەركىبى: ئاق سەندەل، گاۋزىبان، بىنەپشە، تەمرى ھىندى، خىيارشەنبەر، نىلۇپەر، ئاق لەيلى، ھەمىشۋانە گۈلى، زۇپا، پەرسىياۋشان، قىزىلگۈل، سۇمبۇل 5 گىرامدىن.

تەسىرى: يۈرەك ۋە قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، يۈرەك ئۇدۇلى يېقىمسىزلىنىش ۋە بىئارام بولۇشنى يوقىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چالا سوقۇپ، ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ، ھەر كۈنى ئۈچ ۋاخ، ھەر ۋاخ بىر بۆلىكى بىر ئىستاكان قايناقسۇدا دەملەپ سوۋۇتۇپ، ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

② تەركىبى: قاپاق ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، كاسىنە ئۇرۇقى، نىلۇپەر، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى، خىرفە ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئاق سەندەل، پالەك ئۇرۇقى 10 گىرامدىن.

تەسىرى: يۈرەك بىلەن قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، نېرۋىنى تىنىچلاندۇرىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چالا سوقۇپ ھەر قېتىم 10 ـ 15 گىرامدىن بىر چىنە قايناقسۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

كاۋاپ، پولو، ئات گۆشى، تۆگە گۆشى، تونۇر كاۋىپى، كالا گۆشى، بېلىق گۆشى، لازا، لەڭپۇڭ، سىرىقئاش قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، تۇزلۇق، زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

2. سوغۇقتىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىقى

سوغۇقتىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىقى - خىلىتسىز ھۆل سوغۇق ياكى خىلىتسىز قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتىنىڭ يۈرەككە تەسىر قىلىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان، كلىنىكىدا تومۇرى بوش، ئاستا سېلىش، پۇت - قولى سوغۇق بولۇش، چىرايى نۇرسىز، غەمكىن بولۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەردىن راھەتلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

ئىسسىق تەبىئەتلىك، قاننى جانلاندۇرغۇچى لەتىپ غىزالارنى بېرىش لازىم.

تەركىبىدە يېتەرلىك ئىسسىقلىق مىقدارى ۋە ئالىي سۈپەتلىك ئاقسىل بولغان، قاننى قىزىتىپ، سوغۇقلۇقنى تەڭشەيدىغان، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەپ، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدىغان يېمەكلىكلەردىن ياڭاق مېغىزى، پىستە مېغىزى، ئالما، ئانار، نەشپۈت، ئامۇت، بېھى، گۈلقەنت، ھەسەل، ئەنجۈر مۇراببىاسى، پاقلان گۆشى، كاللا - پاچاق، قۇشقاچ گۆشى، سامساق، پىياز، نوقۇت، ماش، زەنجىۋىل، چامغۇر، سەۋزە قاتارلىق يېمەكلىكلەر ۋە ئۇلارنى خام ئەشيا قىلغان غىزالاركۆپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2) يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) ياڭاق چېيى: ياڭاق مېغىزى 30 گرام، پىنىنە، لاچىندانە ھىندى 15 گرامدىن. خورۇچلارنى ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا تەمى تولۇق چىققۇچە قاينىتىپ، سۈيىگە ياڭاق تالقىنى سېلىپ تەييارلاپ، كۈندە بىر نەچچە قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) پىستە چېيى: پىستە مېغىزى 50 گرام، پىنىنە، بادرەنجى بۇيا، رەيھان 10 گرامدىن، ئاق شېكەر 50 گرام. خورۇچلارنى يۇمشاق ئېزىپ، سۇس ئوتتا ئون مىنۇت قاينىتىپ، تالقانلانغان پىستە مېغىزىنى قوشۇپ چاي، تەييارلاپ، ئىسسىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) باچكا شورپىسى: بىر دانە باچكىنى پاكىز تازىلاپ، توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى زىرە، دارچىن، لاچىندانە قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ئۇنىڭغا سېلىپ بىرلىكتە پىشۇرۇپ، ئاخىرىدا تۇزنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(4) ماش سېلىنغان شورپا: قوي گۆشى 150 گرام ، زەنجىۋىل 15 گرام، دارچىن 10 گرام ، كاۋاۋىچىن 3 گرام، ماش 150 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. دارچىن، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىللارنى قوي گۆشى بىلەن بىللە ئىككى لىتىر سۇدا 45 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، ئۈستىگە ماشنى سېلىپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئاخىرىدا تەمىنى تەڭشەپ، كۈندە بىر قېتىم تەييارلاپ، قىزىق ھالەتتە چۈشلۈك تاماقتا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

ھاراق، پىۋا، لازا، ئاچچىقسۇ، لەگپۇڭ، قېتىق، ھەرخىل گازلىق سوغۇق ئىچىملىكلەر قاتارلىق زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن، تاماكا چېكىشتىن، ئېغىر ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

3.ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك رىتىمسىزلىقى

ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك رىتىمسىزلىقى ـ خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق ياكى خىلتسىز ھۆل ئىسسىق كەيپىياتلارنىڭ يۈرەككە تەسىر قىلىشى، كۆپ غەم ـ ئەندىشە قىلىش، قورقۇش، مەيۈسلىنىش، زىيادە چارچاش قاتارلىقلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك. ئىسسىق كېلىنىكىدا يۈرەك چالاڭغىراش، كۆپ ئۇسساش، تومۇرى تېز ۋە ئارقىمۇ ئارقا سېلىش، سوغۇق ھاۋا ۋە سوغۇق تەرسىلەردىن راھەتلىنىش، يۈرەك داۋاملىق تېز سېلىش، ياتقان ۋاقىتتا يۈرەكنىڭ ئاۋازى ئۆزىگە ئاڭلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، لەتىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. ئۆسۈملۈك مەنبەلىك ئاقسىلنىڭ قوبۇل قىلىنىش مىقدارىنى ئاشۇرۇش، تەركىبىدە ئوزۇقلۇق تالالىرى ۋە ھەرخىل ۋىتامىنلار مول بولغان، توسالغۇلارنى ئېچىش، مايىنى ئېرىتىش، قان تومۇرلارنى كېڭەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن قوناق، قارا بۇغداي، ئارپا، نوقۇت، ماش، گۈرۈچ ، باقىلە ، دولانا ، ئاپېلسىن، ئالما، نەشپۈت، ئامۇت، ئانار، چىلان، سايىكە ئۈزۈم، شاپتۇل قېقى، ئۆجمە، ئۆجمە شېخى، ھەسەل، كاۋا، كەرەپشە، چامغۇر، پالەك، بېدە، يېشىل چاي قاتارلىقلار ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان ھەر

خىل غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

2) يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) قۇشقاچ گۆشى شورپىسى: قۇشقاچ گۆشى 10 دانە، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك 10 دانىدىن، چىلان 15 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. ئالدى بىلەن قۇشقاچ گۆشىنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك، چىلان بىلەن بىرلىكتە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇلۇپ، تۇز بىلەن تەمىنى تەڭشەپ شورپا تەييارلاپ، نىپىز نان بىلەن كۈندە بىر ۋاخ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) مېۋە سۈيى ئىچىملىكى: بېھى 100 گرام، ئاپېلسىن 200 گرام، ئالما 100 گرام، چىلان 30 گرام، شېكەر 100 گرام. بېھى، ئاپېلسىن ئالمىنى پاكىز ئاقلاپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، چىلاننى 100 مىللىلىتىر قايناق سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى مېۋە سۇلىرى بىلەن قوشۇپ، ئۇنىڭغا شېكەرنى سېلىپ قاينىتىپ تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم 30 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) شاپتۇل قېقى ئىچىملىكى: شاپتۇل قېقى 30 گرام، توغاچ قېقى 30 گرام، يۇمىلاق چىلان ئون دانە، سايىكە ئۈزۈم 15 گرام، ئارپىبەدىيان 10 گرام، قايناق سۇ 500 مىللىلىتىر. خورۇچلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ، ھەممىسىنى ئېغىزلىق قاچىغا سېلىپ، 2 ~ 4 سائەت چىلاپ، تەمى ئۇبدان چىققاندا كۈندە ئۈچ قېتىمغا بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(4) سوقماق: پىستە مېغىزى 20 گرام، ياڭاق مېغىزى 30 گرام، ھەسەل 50 گرام، قارا كۈنجۈت 30 گرام، قۇرۇق كۆك ئۈزۈم 100 گرامدىن، خورۇچلارنى پاكىز يۇيۇپ، قۇرۇتقاندىن كېيىن، خېمىردەك ئېزىپ، قاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىككى تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(5) نوقۇت دۈملىمىسى: ئۇسۇڭ 60 گرام، تەكىيە كاۋىسى 150 گرام، نوقۇت 70 گرام، بېھى 30 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. ئۇسۇڭ، تەكىيە كاۋىسىنى ئاقلاپ، ئۇششاق توغراپ تەييارلىۋېلىپ، پوستى چىقىرىۋېتىلگەن نوقۇت بىلەن قوشۇپ مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ، پىشۇرۇپ، ئۈستىگە بېھى مېۋىسىنى سېلىپ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ دۈملەپ پىشۇرۇپ، ھەر كۈنلۈكى ناشتىدا ياكى كەچلىكى ئىسسىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(6) چايلىقلار

① تەركىبى: گاۋزىبان، ئاق سەندەل، بىنەپشە، نىلۇپەر، تەمرى ھىندى، لاچىندانە ھىندى، بەدىيان يىلتىزى، كاسنە يىلتىز، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سۆگەت پوتلىسى 5

گرامدىن.

تەسىرى: ئۇمۇمىي بەدەن بىلەن يۈرەككە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، قۇرۇقلۇقنى دەپئى قىلىپ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چالا سوقۇپ، 2 لىتىر قايناقسۇدا بىر كېچە دەملەپ قويۇپ، ئەتىسى تىنىپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيى چاي ئورنىدا ھەركۈنى ئۈچ ۋاخ، ھەر ۋاخ 150 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

② تەركىبى: بادرەنجى بۇيا بىلەن گاۋزىبان 5 گرامدىن، قىرقىلغان پىلە بىلەن پەرەنجىمىشكى 3 گرامدىن، ئەنجۇر قېقى 1 دانە.

تەسىرى: سەۋدانى تەڭشەپ، مىجەزنى نورماللاشتۇرىدۇ، بەدەنگە ھۆللۈك، يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ.

تەييەرلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چالا سوقۇپ، بىر چوڭ چىنە قايناقسۇدا دەملەپ، چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

3) يېمەك - ئىچمەك پەرھىزى:

يەل پەيدا قىلغۇچى، بەك ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەك، دورا - دەرمەكلەر، غىدىقلىغۇچى، تەستە ھەزىم بولىدىغان، تۇزلۇق تاماقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، مەسىلەن: لازا، ئاچچىقسۇ، مانتا، خۇشاك، پولو قاتارلىقلار، ئۇندىن باشقا بەك مايلىق، قان تومۇرنى قىسقىرتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە كاۋاپ، قورۇما، دۈملىمە قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

قىزىل گۈلقەنتكە ئازراق چىلاپا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش بىلەن ئىچىنى بوشىتىپ تۇرۇش كېرەك. سەندەل، كاپۇرنى گۈلاپقا سۈرۈپ كۆكرەككە چېپىش پايدىلىق. زىيانلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش، ھاراق ئىچمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك، ياخشى ھاۋادا سەيلە قىلىش، غەم قايغۇلارنى يوقىتىش، يېمەك - ئىچمەكنى ياخشىلاش لازىم. چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى، ئۇچار قاناتلىقلار گۆشى بولۇپمۇ چۈجە، قۇشقاچلارنىڭ گۆشى پايدىلىق. سالقىن ھاۋادا ئارام ئېلىش، خۇش بۇي سوغۇق گۈلاپلار ياكى خۇش پۇراقلىق گۈللەرنى پۇرۇتۇش، ياخشى داۋالاش ۋە مۇۋاپىق پەرۋىش قىلىشنىڭ ئۈزۈلرىاق داۋام قىلىشى كېسەلنى تەدرىجىي ساقىيىشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

4. يۈرەك سانجىقى

يۈرەك سانجىقى - خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى، تاماكا چېكىش، قان قويۇقلاش، زىيادە چارچاش، قان ئازلىق، ئىرسىيەتلىك قاتارلىقلار سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن

تاجىسمان ئارتېرىيە توسۇلۇپ ياكى ئارتېرىيە دىۋارى تارىيىپ، يۈرەك مۇسكۇلىغا قىسقا ۋاقىتلىق قان ۋە ئوكسىگېن يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىققان، كلىنىكىدا يۈرەك ساھەسىدە سانجىلىپ ئاغرىش، ئاغرىق سول تەرەپ تاغاق، مۈرە، سول بىلەك ئىچكى تەرىپى ۋە چىمچىلاق بارماقچە تارقىلىش، ئاغرىش ۋاقتى 5 ~ 1 مىنۇت ئەتراپىدا بولۇش، ئۇزۇن بولغاندىمۇ 15 مىنۇتتىن ئېشىپ كەتمەسلىك قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى

1) ئىسسىق تەبىئەتلىك، يۇقىرى كالورىيىلىك غىزالارنى ئاز ئىستېمال قىلىپ، لەتىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. كاربون ـ سۇ بىرىكمىلىرىنى كونترول قىلىپ ، تالالىق يېمەكلىكلەرنى مۇۋاپىق ئاشۇرۇش، ماي ۋە خولېستېرولنىڭ قوبۇل قىلىنىش مىقدارىنى كونترول قىلىش، ئۇسۇملۇك مەنبەلىك ئاقسىلنىڭ قوبۇل قىلىنىش مىقدارىنى ئاشۇرۇش. تەركىبىدە ئوزۇقلۇق تالالىرى ۋە ھەرخىل ۋىتامىنلار مول بولغان، توسالغۇلارنى ئېچىش، ماينى ئېرىتىش، قان تومۇرلارنى كېڭەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن قوناق، قارا بۇغداي، ئارپا، نوقۇت، ماش، گۈرۈچ، باقىلە، دولانا، ئاپېلسىن، ئالما، نەشپۈت، ئامۇت، ئانار، چىلان، سايىكە ئۈزۈم، شاپتۇل قېقى، ئۈجمە، ئۈجمە شبخ، ھەسەل، كاۋا، كەرەپشە، چامغۇر، پالەك، بېدە، يېشىل چاي قاتارلىقلار ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان ھەر خىل غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

2. يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) قوي يۈرىكى شورپىسى: قوي يۈرىكى بىر دانە، چىلان 15 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا . ئالدى بىلەن قوي يۈرىكىنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، چىلان بىلەن بىرلىكتە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ ، تۇز بىلەن تەمىنى تەڭشەپ شورپا تەييارلاپ، نېپىز نان بىلەن كۈندە بىر ۋاخ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) مېۋە سۈيى ئىچىملىكى: ئاپېلسىن 200 گرام، ئالما 100 گرام، چىلان 30 گرام، شېكەر 100 گرام. ئاپېلسىن بىلەن ئالمىنى پاكىز ئاقلاپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، چىلاننى 100 مىللىلىتىر قايناق سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى مېۋە سۇلىرى بىلەن قوشۇپ ، ئۇنىڭغا شېكەرنى سېلىپ قاينىتىپ تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم 30 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) شاپتۇل قېقى ئىچىملىكى: شاپتۇل قېقى 30 گرام، يۇملاق چىلان ئون دانە

سايىكە ئۇزۇم 15 گرام ، ئارپىبەدىيان ئون گرام ، قايناق سۇ 200 مىللىلىتىر. خۇرۇچلارنى كۆرسەتمە بويىچە سېلىپ، ھەممىسىنى ئېغىزلىق قاچىغا سېلىپ، 2 ~ 4 سائەت چىلاپ، تەمى ئوبدان چىققاندا كۈندە ئۈچ قېتىمغا بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(4) چايلىقلار

① تەركىبى: بېدىمىشكى، ئۇستىقۇددۇس، بادرەنجى بۇيا، گاۋزىبان ھىندى، پەرەنجىمىشكى ئۇرۇقى، لاچىندانە ھىندى 3 گرامدىن.

تەسىرى: خۇش پۇرىقى ئارقىلىق يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، تومۇرنى كېڭەيتىپ، يۈرەك سانجىقى ۋە يۈرەك مۇسكۇلى ئىقىلمىسىغا شىپا بولىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چالا سوقۇپ بىر چىنە قايناقسۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

② تەركىبى: گاۋزىبان 10 گرام، بادرەنجى بۇيا 8 گرام، قىزىلگۈل، ئۇستىقۇددۇس، ئۆشنە، سۇمبۇل تىب، ئاق سەندەل 4 گرامدىن.

تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان يۈرەك سانجىقى ۋە يۈرەك مۇسكۇلى ئىقىلمىسىدا تومۇرنى كېڭەيتىپ، تومۇردىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ، يۈرەكتە قاننىڭ ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چالا سوقۇپ، ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن بىر چىنە قايناقسۇدا دەملەپ، چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

③ تەركىبى: ئۇستىقۇددۇس، لاچىندانە، ئاپېلسىن پوستى، بادرەنجى بۇيان، گاۋزىبان، سۇمبۇل ھىندى، ئۆشنە 10 گرامدىن، قىزىلگۈل، سازەنج ھىنىخ، ئاق سەندەل ھىندى 6 گرامدىن.

تەسىرى: يۈرەك سانجىقىغا شىپا بولىدۇ، يۈرەك ئاجىزلىقىنى ياخشىلايدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چالا سوقۇپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر ۋاخ 10 ـ 15 گرامدىن بىر چىنە قايناقسۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

يەل پەيدا قىلغۇچى، غىدىقلىغۇچى، تەستە ھەزىم بولىدىغان، تۇزلۇق تاماقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، مەسىلەن: لازا، ئاچچىقسۇ، مانتا، خۇشاڭ، پولو قاتارلىقلار. ئۇندىن باشقا يەڭ مايلىق، قان تومۇرنى قىسقارتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە كاۋاپ، قورۇما، دۇملىمە قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

5. يۇرەك مۇسكۇل تىقلىمىسى

غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ قان تومۇر دىۋارىغا ئولتۇرۇشۇپ ، تاجسىمان ئارتېرىيىنى تارايتىشى، قان تومۇر دىۋارىدىن تۆكۈلۈپ چۈشكەن ماددىلارنىڭ تاجسىمان ئارتېرىيىگە كەپلىشىشى، چوڭ قاناش، سۇ يوقىتىش، يۇرەك رىتىمسىزلىقى، يۇرەكنىڭ قان سىقىپ چىقىرىش ئىقتىدارى تۆۋەنلەش، ئوپېراتسىيە قاتارلىق سەۋەبلەردىن ئۇزۇن مۇددەت يۇرەك مۇسكۇلىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى يېتەرلىك بولماسلىقىدىن كېلىپ چىقىدىغان، كلىنىكىدا چارچاش، ماغدۇرسىزلىنىش، تەرلەش، تۆش سۆڭەك ئارقىسى ۋە يۇرەك ئالدى رايونى ئاغرىش، ئاغرىش ۋاقتى بىر قەدەر ئۇزۇن بولۇپ، 3 ~ 4 سائەت ئەتراپىدا داۋاملىشىش، ئېغىرلاشقاندا يۇرەك خىزمىتى تولۇق بولماسلىق، شوك كېلىپ چىقىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

كېسەللىك قوزغالغان مەزگىلدە قوقاق ياندۇرغۇچى لەتىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. سۇ-ئېلېكترولىتلار تەڭپۇڭلۇقىغا دىققەت قىلىش، ماي، خولېستېروللارنىڭ قوبۇل قىلىنىشىغا چەك قويۇش، ئانئورگانىك تۇز ۋە مىكرو مىقداردىكى ئېلېمېنتلار مۇۋاپىق مىقداردا بولۇش، تەركىبىدە ۋىتامىن C، ۋىتامىن B گۇرۇپپىسىدىكى ۋىتامىن ۋە ئوزۇقلۇق تالالىرى مول بولغان، قان تومۇرنى كېڭەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن قوناق، قارا بۇغداي، ئارپا، نوقۇت، ماش، گۇرۇچ، باقىلە، دولانە، ئاپېلسىن، ئالما ، نەشپۈت ، ئامۇت ، ئانار، چىلان ، سايىكە ئۈزۈم، شاپتۇل قېقى، ئۇجمە، ئۇجمە شېخى ، ھەسەل ، كاۋا ، كەرەپشە ، چامغۇر ، پالەك ، بېدە ، يېشىل چاي قاتارلىقلار ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان ھەر خىل غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

2) يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) ئارپا ئاچچىقسۈيى: سېرىق ماش ، كۆك ماش، ئارپا يارمىسى 200 گرامدىن، بۇغداي كېپىكى 500 گرام، ئاچچىقسۇ تۆت لىتىر. خۇرۇچلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ ، ئاچچىقسۇغا چىلاپ، ئاپتاپتا 15 كۈن تۇرغۇزۇپ تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئىككى قېتىم 15 مىللىمېتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(2) مېۋە سۈيى ئىچىملىكى : تاۋۇز سۈيى، ئاپېلسىن سۈيى 100 مىللىلىتىردىن،

سىركە 50 مىللىلىتىر. مېۋىلەر سۈيىگە سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 2 ~ 3 قېتىم 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) مېۋە قېقى ئىچىملىكى : چىلان ، تەمرى ھىندى 20 گرامدىن ، شاپتۇل قېقى، كىشمىش ئۈزۈم 30 گرامدىن . خۇرۇچلارنى 500 مىللىلىتىر قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، تەمى ئوبدان چىققاندىن كېيىن ، ھەر كۈنى ئىككىگە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(4) مېۋە سۈيى شەربىتى: ياخشى پىشقان تاۋۇز سۈيى بىر لىتىر، ئالما ۋە ئاپېلسىن سۈيى 200 مىللىلىتىردىن، شېكەر 500 گرام. ئۈچ خىل مېۋە سۈيىنى ئىككى قات داكىدىن ئۆتكۈزۈپ ، ئۈستىگە شېكەرنى سېلىپ، سوس ئوتتا كۆپۈكىنى ئېلىپ ، قىيام قىلىپ ، كۈندە 30 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى :

ئات گۆشى، تۆگە گۆشى، سۈرلەتكەن گۆش، تۇخۇم پوشكىلى، لازا، گۆشگىردە ۋە باشقا تۈزلۇق قورۇمىلار قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى، زىيادە تۈزلۇق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ۋە ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىشتىن، تاماكا چېكىش، ھاراق ئىچىشتىن ساقلىنىش لازىم.

6. يۈرەك ئىچكى پەردە ياللۇغى

يۈرەك ئىچكى پەردە ياللۇغى ـ ئۆتكۈر قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر ، بادامسىمانبەز ياللۇغى ، بوغۇم ئاغرىقى ، شۇنداقلا بەدەندىكى ھەر خىل ياللۇغلىنىشلىق كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن يۈرەك ئىچكى پەردىلىرى ياللۇغلىنىپ ، كلىنىكىدا يۈرەك تەرتىپسىز سېلىش ، باش ئاغرىش ، جۆيلۈش ، تارتىشىپ قېلىش ، چىرايى سارغىيىپ كېتىش ، يۈرەك قاتتىق ئاغرىش ۋە يېقىمسىزلىنىش ، قىزىتىش ، تومۇرى ئىنچىكە، قالايمىقان سېلىش ، نەپەس رىتىمى تېز بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك .

1. يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

تەس ھەزىم بولىدىغان غەلىز غىزالاردىن پەرھىز قىلىپ ، لەتىف غىزالار بىلەن

ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. كاربون - سۇ بىرىكمىلىرىنى كونترول قىلىپ ، تالالىق يېمەكلىكلەرنى مۇۋاپىق ئاشۇرۇش لازىم. ئانئورگانىك تۇز ۋە مىكرو مىقداردىكى ئېلېمېنتلار مۇۋاپىق مىقداردا بولۇش كېرەك. ئوزۇقلاندۇرۇشتا قان تومۇرنى كېڭەيتىش ، يالluغ قايتۇرۇش، يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش، سۈيدۈك ھەيدەش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن چۆجە گۆشى، پاقلان گۆشى، بۇغداي، نوقۇت، ماش، ئالما، نەشپۈت، بېھى، ئامۇت، چامغۇر، سەۋزە، يېسىۋىلەك، پالەك، سەي كاۋىسى قاتارلىق يېمەكلىكلەر ۋە ئۇلارنى خام ئەشيا قىلغان غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

2. يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) ئارپا ئۇنى ئۇمىچى: 200 گرام ئارپا ئۇننى سوغۇق سۇغا يېرىم سائەت چىلاپ تۇرغۇزۇپ ، ئارقىدىن توغرالغان چامغۇر ، يۇمغاقسۇت ۋە بىر باش غولپىياز بىلەن قوشۇپ، سۇس ئوتتا ئۇزاق قاينىتىپ ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ سۇيۇق ھالەتتە ئۇماچ تەييارلاپ ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىپ بېرىلىدۇ.

(2) شىپىرە كۆك ماش ئېشى: گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، بەرگى رەيھان ھەر بىرىنى 20 گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇۋېتىپ، بىر لېتىر سۇدا 20 مىنۇت قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۇيىگە 20 گرام شېكەر ۋە 60 گرام كۆك ماشنى سېلىپ، سۇس ئوتتا 30 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، ماش يۇمشاق پىشقاندا ئوتنى ئۆچۈرۈپ تەييارلاپ، كۈندە ناشتىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) ئارپا سېلىنغان شوۋىگۈرۈچ: ئارپا 30 گرام، گۈرۈچ 100 گرام، توخۇ گۆشى 50 گرام . ئارپىنى ئېزىپ ، مۇۋاپىق سۇغا چىلاپ ، بىر سائەت تۇرغۇزۇپ، ئۈستىگە توخۇ گۆشى ۋە گۈرۈچنى سېلىپ، بىر لېتىر سۇدا سۇس ئوتتا ئۇزاق قاينىتىپ ، تۇزىنى تەڭشەپ تەييارلاپ ، كۈندە 1 ~ 2 قېتىم ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ھاۋا ئىسسىق كۈنلەردە ئىستېمال قىلىپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

3) يېمەك - ئىچمەك پەرھىزى:

بەك ئاچچىق ، بەك سوغۇق يېمەك - ئىچمەكلەر ۋە ئات گۆشى، كالا گۆشى، سۈرلەنگەن گۆش، تۇخۇم پوشكىلى، گۆشگىردە، لازا ۋە زىيادە مايلىق، تۇزلۇق قورۇمىلار قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، مايلىق، تۇزلۇق يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ

ۋە ئۆزۈن مۇددەت ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

§2. مېڭە كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشى

1. ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى

ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر ۋە دورا ـ دەرمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، جىددىيلىشىش، غەم ـ ئەندىشە قىلىش، ئاچچىقلىنىش قاتارلىقلارنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققىدىغان، كلىنىكىدا باش لوقۇلداپ ئاغرىش، ئۇيقۇسى قېچىش، باش ساھەسى ئىسسىق بىلىنىش، كۆپ ئۇسساش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

(1) ھارارەتنى پەسەيتكۈچى، سوۋۇتقۇچى، قوقاق ياندۇرغۇچى لەتىپ غىزالارنى بېرىش لازىم.

(2) تەركىبىدە ۋىتامىنلار بولۇپمۇ ۋىتامىن B، ۋىتامىن C مول بولغان ئىسسىقلىقنى تەڭشەيدىغان، ئاغرىق پەسەيتىش، تىنچلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن تاۋۇز، شاپتۇل، ئاپېلسىن، پالەك، تۇرۇپ، يۇمغاقسۇت، كەرەپشە، گۇرۇچ، نوقۇت، قاپاق، بادام مېغىزى، سىركە قاتارلىقلار ۋە ئۇلارنى خام ئەشيا قىلغان غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) تاۋۇز سۈيى: ياخشى پىشقان تاۋۇزنىڭ ئىچىدىكى گۆش قىسمىنى ئايرىۋېتىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، كۈندە 1 ~ 2 قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 30~ 20 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) بادام زىمادى: 15 گرام ئاچچىق بادام مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركىدە ئېزىپ، كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا چېكە ۋە پېشانە ساھەسىگە سۈركەپ بېرىلىدۇ.

(3) تۇخۇم شورپىسى: 50 گرام يۇمغاقسۇتنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ سۈزۈپ، سۈيىگە بىر دانە تۇخۇمنى چېقىپ، تەمىنى تەڭشەپ، كۈندە 2 ـ 1 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بېرىلىدۇ.

4) چايلىقلار (كاشكاپ)

① تەركىبى: نىلۇپەر، گۈلبىنەپشە، كاسىنە، تەمرى ھىندى، پىرسىياۋشان10 گرامدىن.

تەسىرى: ماددىسىز ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلغان باش ئاغرىقىدا قاننى سوۋۇتۇپ، ھارارەتنى پەسەيتىپ، باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چەينەككە سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ، ھەر قېتىم 150 مىللىلىتىردىن كۈندە ئۈچ ۋاخ قىزىق ئىچىلىدۇ.

② تەركىبى: ئاق لەيلى ئۇرۇقى، چىلان، ئۇرۇقسىز كۆك ئۈزۈم، قارىئۆرۈك قېقى، تەمرى ھىندى 5 گرامدىن.

تەسىرى: قان خىلتىدىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، قاننى تازىلايدۇ، سۇيۇلدۇرىدۇ، سوۋۇتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چالا سوقۇپ، پۇتۇنلۇكى بۇزۇۋېتىلگەندىن كېيىن دەملەپ كاشكاپ قىلىپ ئىچىلىدۇ.

③ تەركىبى: نىلۇپەر، گۈلبىنەپشە، چىلان، ئەينۇلا، سەرپىستان، تەمرى ھىندى، قارا سۆگەت پوتلىسى 5 گرامدىن.

تەسىرى: قان ۋە سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: 15 لىتىر قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى بىرلا قاينىتىپ كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر ۋاخ 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

كاۋاپ، پولو، ئات گۆشى، تۆگە گۆشى، كالا گۆشى، بېلىق گۆشى، لازا، لەڭپۇڭ، سېرىقئاش قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم .

2. سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى ـ سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىش، ھۆل سوغۇق ياكى قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەك ۋە دورا ـ دەرمەكلەرنى كۆپ ۋە ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىش، سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش ياكى خىزمەت قىلىش

قاتارلىقلار تەسرىدىن كېلىپ چىقىدىغان، كىلىنىكىدا باش ساھەسى چىڭقىلىپ ئاغرىش ، باش ئېغىر بولۇش، ئۇيقۇسى كۆپ بولۇش، باش قولغا سوغۇق بىلىنىش ، ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەردىن راھەتلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك .

1) يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

(1) ئىسسىق تەبىئەتلىك ، قاننى جانلاندۇرغۇچى لەتىف غىزالارنى يېيىش لازىم .

(2) تەركىبىدە يېتەرلىك ئىسسىقلىق مىقدارى ۋە ئالىي سۈپەتلىك ئاقسىل بولغان، قاننى قىزىتىپ، سوغۇقلۇقنى تەڭشەيدىغان، ئاغرىق پەسەيتىپ، تىنچلاندۇرىدىغان يېمەكلىكلەردىن ياڭاق مېغىزى، پىستە مېغىزى، پاقلان گۆشى ، كاللا-پاچاق ، قۇشقاچ گۆشى، سامساق، پىياز، نوقۇت، ماش، زەنجىۋىل، چامغۇر، سەۋزە، ئام قاتارلىق يېمەكلىكلەر ۋە ئۇلارنى خام ئەشيا قىلغان غىزالار كۆپ ئىستېمال قىلىنىدۇ .

2) يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) دەملىمە : ياڭاق مېغىزى 30 گرام ، باش پىياز 25 گرام، زەنجىۋىل 25 گرام، چاي 15 گرام چايدىن باشقا خۇرۇچلارنى ئېزىپ، چاي بىلەن بىرلىكتە مۇۋاپىق مىقدارىدىكى سۇدا تەمى تولۇق چىققۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلاپ ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) ئىسسىق تەبىئەتلىك ئەتكەن چاي : ياڭاق مېغىزى 50 گرام ، پىننە 30 گرام، ئاق شېكەر 50 گرام، قايماق چېيى 50 مىللىلىتىر. خۇرۇچلارنى يۇمشاق ئېزىپ، قايماق چېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا ئون مىنۇت قاينىتىپ چاي تەييارلاپ، ئىسسىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(3) قۇشقاچ شورپىسى : ئىككى دانە قۇشقاچنى پاكىز تازىلاپ ، چوڭراق قىلىپ توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى زىرە ، دارچىن ، لاچىندانە قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ ، ئۇنىڭغا سېلىپ بىرلىكتە پىشۇرۇپ ، ئاخىرىدا تۇزنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلاپ ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(4) تۇخۇم سېلىنغان شورپا : قوي گۆشى 150 گرام ، زەنجىۋىل 15 گرام ، دارچىن ئون گرام ، كاۋاۋىچىن ئۈچ گرام، تۇخۇم بىر دانە، ماش 150 گرام، تۇز مۇۋاپىق

مىقداردا، دارچىن ، كاۋاۋچىن، زەنجىۋىللارنى قوي گۆشى بىلەن بىللە ئىككى لىتىر سۇدا 45 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ ، ئۇستىگە ماشنى سېلىپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئاخىرىدا توخۇمنى ئۇستىگە چېقىپ بىر ئۆرلىتىپ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ ، كۈنده بىر قېتىم تەييارلاپ، قىززىق ھالەتتە چۇشلۇك تاماقتا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(5) چايلىق

تەركىبى: قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، پىلپىل 10 گرامدىن، دارچىن بىلەن خولىنجان 5 گرامدىن، زەپەر خەمىكى 15 گرام، ئاقمۇچ بىلەن قارىمۇچ 7 گرامدىن، بەدىيان 20 گرام.

تەسىرى: ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، قاننى جانلاندۇرۇپ ۋە قىزىتىپ، تومۇرنى كېڭەيتىدۇ، يەلنى ھەيدەيدۇ.

تەييارلىنىش ۋە ئىشلىتىلىشى: يىرىك سوقۇپ، ھەر قېتىم 5 ~ 10 گرامدىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

ھاراق ، پىۋا ، لازا ، ئاچچىقسۇ، لەڭپۇڭ، قېتىق، قارىئۆرۈك، تاۋۇز قاتارلىق زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

3. باش قېيىش

باش قېيىش ـ يۇقىرى قان بېسىم ، تۆۋەن قان بېسىم ، كەم قانلىق ۋە ھەزىم ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن ئاشقازاندا ھاسىل بولغان گاز ، بۇخاراتلارنىڭ مېڭىگە ئۆرلىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدىغان ، كلىنىكىدا بىمارنىڭ بېشى قېيىپ ئەتراپتىكى نەرسىلەر چۆرگىلەۋاتقاندەك ، ئايلىنىۋاتقاندەك سېزىم بولىدىغان ، ئېغىر بولغاندا يىقىلىپ چۈشىدىغان كېسەللىك .

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

(1) ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى ، ئاسان ھەزىم بولىدىغان كۆچلەندۈرگۈچى لەتىف غىزالارنى بېرىش لازىم .

(2) تەركىبىدە ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلار مول بولغان ، توسالغۇلارنى ئېچىش ، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن مېكىيان گۆشى ، پاقلان گۆشى، توشقان گۆشى ، ياڭاق مېغىزى ، بادام مېغىزى ، قارا لوۋبىيا ، نوقۇت، كۈنجۈت قاتارلىقلارنى ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم .

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) توي مېڭىسى دۇملىمىسى : سېرىق يۇگەي (ئەفتىمۇن) 30 گرام ، ئالقات 50 گرام ، قوي مېڭىسى بىر دانە ، پىياز ، زەنجىۋىل ئون گرامدىن ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا . قوي مېڭىسىنى پارچىلاپ ، سېرىق يۇگەي بىلەن ئالقاتنى پاكىز تازىلاپ ، قوي مېڭىسى بىلەن بىللە ئازراق سۇغا سېلىپ . قالغان خۇرۇچلارنى قوشۇپ ، دۇملەپ پىشۇرۇپ ، ھەر ئىككى كۈندە بىر قېتىم تەييارلاپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(2) توخۇم شورپىسى : 30 گرام ھەشقىپىچەكنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە بىر تال توخۇمنى چېقىپ پىشۇرۇپ ، تۇز بىلەن تەمىنى تەڭشەپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(3) توخۇ گۆشى شورپىسى : مېكىيان گۆشى 700 گرام ، ئاپتاپپەرەس مېغىزى 50 گرام ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا ، مېكىيان گۆشىنى پاكىز تازىلاپ ، ئاپتاپپەرەس ئۇرۇقىنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ ، ئىككىسىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تۇز قوشۇپ تەمىنى تەڭشەپ ، پىشۇرۇپ تەييارلاپ، كۈندە 1 ~ 2 قېتىم ، ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردىكى گۆشى ۋە شورپىسى ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(4) قۇۋۋەت بوتقىسى : ياڭاق مېغىزى 60 گرام ، قارا لوۋى 100 گرام ، كاۋا 100 گام ، گۈرۈچ 80 گرام . ياڭاقنىڭ پوستىنى ئاقلاپ ، سوقۇپ تالقان قىلىپ ، باشقا خۇرۇچلارنى مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ يۇمشاق پىشۇرۇپ . بوتقىسىمان ھالەتكە كەلگەندە ياڭاق مېغىزىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ ، كۈندە بىر قېتىم چۈشلۈكى 100 ~ 150 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى :

كالا گۆشى ، لازا ، سامساق ، سۇرلەنگەن گۆش ، چىلىغان سەي ، لەڭپۇڭ ، سېرىقئاش، قېتىق، قارىئۆرۈك ، لىمون ... قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان ، غىدىقلىغۇچى ، يەل پەيدا قىلغۇچى ، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ

ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

4. نېرۋا ئاجىزلىقى

نېرۋا ئاجىزلىقى ـ خىلمۇخىل سەۋەبلەرنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى، كۆپ غەم ـ ئەندىشە قىلىش، زىيادە جىددىيلىشىش، كۆپ قايغۇرۇش، زىيادە چارچاش، نىكاھ ۋە تۇرمۇش ئىشلىرىدا مەغلۇبىيەتكە ئۇچراش، ئەقلىي ئەمگەك بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، مەست قىلغۇچى ناركوز بۇيۇملارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئىچكى ئاجراتما خىزمىتى قالايمىقانلىشىش، ياخشى ئۇخلىيالماسلىق، جىنسىي مۇناسىۋەتكە كۆپ بېرىلىش قاتارلىقلار سەۋەبىدىن مېڭە ۋە نېرۋىلارنىڭ نورمال خىزمىتى قالايمىقانلىشىپ كېلىدۇ. مەرىزنىڭ ئالامەتلىرى: ئۇيقۇسىزلىق، كۆپ چۈش كۆرۈش، بېشى قېيىش، تېز هاياجانلىنىش، پىكىر ـ خىيالى چېچىلاڭغۇ بولۇش، ئاسان ئاچچىقلىنىش، باش ئاغرىش، ئاسان چارچاش، ئۇيقۇسى قېچىش، يۈرەك سېلىش، تولا چۈش كۆرۈش، جۆيلۈش، جىنسىي قابىلىيىتى تۆۋەنلەش، ئاياللاردا هەيز قالايمىقانلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

يۇقىرى ئاقسىللىق، هۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم.

قەنت ۋە مايلىق تولۇق تەمىنلىنىشىگە كاپالەتلىك قىلىش، تەركىبىدە ۋىتامىن D، ۋىتامىن A ۋە سىنك، مىس مول بولغان، مېڭە ۋە نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش، قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، پىستە مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى، بادام مېغىزى، كۈنجۈت، سىيادان، هەسەل، كەپتەر گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، توخۇ گۆشى، قۇشقاچ تۇخۇمى، پالەك، پىياز، سەۋزە، چامغۇر، تاسمىبېلىق، كالا سۈتى، ئۆچكە سۈتى قاتارلىقلار ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان هەرخىل غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) تۇخۇملۇق شىيرە ئاش: تۇخۇم بىر دانە، گۈرۈچ 50 گرام، تۇز، كەندىر مېيى، غولپىياز مۇۋاپىق مىقداردا. گۈرۈچ بىلەن تۇخۇمنى بىر لىتىر سۇدا پىشۇرۇپ، تۇز، كەندىر مېيى ۋە غولپىياز قاتارلىقلارنى سېلىپ، تەمىنى تەڭشەپ تەييارلاپ، كۈندە بىر

قېتىمدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(2) قۇشقاچ تۇخۇمى قورۇمىسى: قۇشقاچ تۇخۇمى ئون دانە . ياڭاق مېغىزى 15 گرام ، ئالقات ئون گرام ، پەمىدۇر قىيامى، ئۇن ، سۇ ، ياغ مۇۋاپىق مىقداردا . ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى تۇزلۇق قايناق سۇغا 20 مىنۇت چىلاپ، ئالقاتنى قاسقاندا بەش مىنۇت دۇملەپ ، سويۇۋېتىپ ، ئۇن ۋە ياڭاق مېغىزىغا مىلاپ، قىزىتىلغان ياغدا قورۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئالقات ۋە پەمىدۇر قىيامىنى سېلىپ بىر مىنۇت قورۇپ تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) كەپتەر گۆشى قورۇمىسى: كەپتەر گۆشى 500 گرام، غولپىياز 100 گرام، زەنجىۋىل ئون گرام، ماي ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا . خورۇچلارنى پاكىز تازىلاپ، توغراپ، سۇ مېيىدا قورۇپ، تۇز بىلەن، تەمىنى تەڭشەپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(4) قۇۋۋەت ئېشى : ياڭاق مېغىزى 200 گرام ، چامغۇر 100 گرام ، غولپىياز 30 گرام ، سېرىق سەۋزە 50 گرام ، گۇرۇچ 130 گرام . كۆكتاتلارنى پاكىز يۇيۇپ ، توغراپ تەييارلىۋېلىپ ، ياڭاقنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ ، سوقۇپ سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان قىلىپ، ئومۇمىي تەركىبلەرنى بىللە قوشۇپ ، ئىككى لېتىر سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ناشتىلىق غىزا ئورنىدا ئىستېمال قىلىنسا بولىدۇ .

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى :

تۆگە گۆشى ، كالا گۆشى ، سۈرلەنگەن گۆش ، لازا ، لەڭپۇڭ ، سېرىقئاش ، قېتىق، قارىئۆرۈك قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان ، غىدىقلىغۇچى ، يەل پەيدا قىلغۇچى، زىيادە قۇرۇق ئىسسىق ياكى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

5 . ئۇيقۇسىزلىق

ئۇيقۇسىزلىق ـ خىلتىسىز قۇرۇق ئىسسىق ۋە خىلتىسىز قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتىنىڭ مېڭىگە زىيادە تەسىر قىلىشى ، خىلتىلار تەڭپۇڭسىزلىقىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە بەدەندە يۈز بەرگەن باشقا كېسەللىكلەرنىڭ مېڭىگە تەسىر قىلىشىدىن مېڭە ۋە نېرۋىلارنىڭ خىزمىتى قالايمىقانلىشىپ ، چوڭ مېڭە بوشلۇقىنىڭ دائىم قوزغىلىش ھالىتىدە تۇرۇشى بىلەن . كلىنىكىدا ئۇيقۇنىڭ ۋاقتى 6 ~ 9 سائەتتىن ئاز بولۇش ياكى بىمار كېچىدە كۆپ ئويغىنىپ ناھايىتى بىئارام ئۇخلاش . ئۇيقۇدىن يېتەرلىك لەززەت ئالالماسلىق ، ئېغىزى قۇرۇش ، بۇرۇن تۆشۈكلىرى قۇرۇق بولۇش قاتارلىق

ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك .

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرغۇچى غىزالارنى بېرىش لازىم . تەركىبىدە مىس ، سىنىك ، تۆمۈر مول بولغان ، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش ، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش ، تىنچلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن ياڭاق مېغىزى ، بادام مېغىزى ، خاسىڭ مېغىزى ، قاپاق ئۇرۇقى ، كۈنجۈت ، ئارپا ، ماش ، نوقۇت ، كالا سۈتى ، ئۆچكە سۈتى ، سۈت ياسالمىلىرى ، قوي مېڭىسى ، چۈجە گۆشى ، ياش پاقلان گۆشى ، بېلىق قاتارلىقلار ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان ھەرخىل غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش لازىم .

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) ئارپا ئۇمىچى : كۆكنار پوستى ئون گرام ، ئارپا 100 گرام ، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا . كۆكنار پوستىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا چىلاپ ، شىرىسىنى ئېلىپ ، ئاندىن ئارپىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ، ئۈستىگە كۆكنار پوستى شىرىسى ۋە ناۋاتنى سېلىپ پىشۇرۇپ تەييارلاپ ، كۈنىگە ئىككى قېتىم تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(2) سۈتلۈك مېغىز چاي : ياڭاق مېغىزى ، بادام مېغىزى ، خاسىڭ مېغىزى 30 گرامدىن ، قارا كۈنجۈت 20 گرام ، كالا سۈتى ۋە پۇرچاق سۈتى 180 مىللىلىتىردىن . ئالدىنقى تۆت خىل خۇرۇچنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ ، يۇمشاق ئېزىپ ، ئاندىن پۇرچاق سۈيى ۋە كالا سۈتى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ، قازانغا قۇيۇپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ تەييارلاپ ، كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(3) مېغىز تالقىنى : ياڭاق مېغىزى 50 گرام ، بادام مېغىزى 30 گرام ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 30 گرام ، ئاق شېكەر 50 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ ، تالقان تەييارلاپ ، كۈندە ئىككى قېتىم قوشۇقتىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(4) شېرىن ئۇيقۇ ئىچىملىكى : يېڭى خاسىڭ يوپۇرمىقى 15 گرام ، نوقۇت 30 گرام ، ھەسەل 50 گرام . خۇرۇچلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ ، خاسىڭ يوپۇرمىقى بىلەن نوقۇتنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ ، پىشۇرۇپ ، ئۈستىگە ھەسەلنى قوشۇپ يەنە بىر قېتىم قاينىتىپ تەييارلاپ ، كۈندە ئۇخلاشتىن بىر سائەت بۇرۇن 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(5) چايلىقلار

① تەركىبى: ئۈسۈك ئۇرۇقى، كۆكنار ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، خىيارشەنبەر

مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 3 گرامدىن ، بادام مېغىزى 7 دانە.

تەسىرى: مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىشتىن بولغان ئۇيقۇسىزلىقنى داۋالايدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: سوقماي دەملەپ، شىرىسى چىقىرىلىپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

② تەركىبى: قارىمۇچ، ئاقمۇچ، پىلپىل، لاچىندانە، گۇلدارچىن، زەنجىۋىل، زەپەر خەمىكى، ئاپېلسىن پوستى، بەدىيان، رۇمبەدىيان، قاقىلە، قەلەمپۇر، گاۋزىبان 20 گرامدىن، بادام مېغىزى 250 گرام.

تەسىرى: سەۋدا ۋە بەلغەمنىڭ سوغۇقلۇقى سەۋەبلىك مېڭە تومۇرى تارىيىشۋېلىشتىن بولغان ئۇيقۇسىزلىقنى ياخشىلايدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يىرىك سوقۇپ، ھەر قېتىم 5 ـ 10 ـ گرامدىن بىر چىنە قايناقسۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

كالا گۆشى، باچكا گۆشى، غاز گۆشى، لازا ، سامساق ، سۇرلەنگەن گۆش ، گۆشگىردە، سامسا، پېتىر مانتا، تونۇر كاۋىپى قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى، زىيادە قۇرۇق سوغۇق، زىيادە قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ۋە ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

باشنى قاپاق يېغى ياكى گۈل يېغىدا ياغلاش لازىم. قاتتىق ئاۋاز، كۈچلۈك نۇردىن ۋە ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ئاچچىق ۋە تۇزلۇق تاماقلار بېرىلمەيدۇ. ياتاردا ئېغىر تاماق يېيىشتىن، تارىخىي تېمىدىكى كىتابلارنى ئوقۇشتىن ئېھتىيات قىلىنىدۇ. ياخشى كۆرمەيدىغان ئىشلار ۋە ئادەملەر ھەققىدىكى گەپلەرنى بىلمەسكە سېلىش كېرەك.

6. سەرئى (تۇتقاقلىق كېسەل)

سەرئى كېسىلى ـ زەھەرلىنىش ، يۇقىرى قىزىتما ، قان قەنتى تۆۋەنلەپ كېتىش، مېڭە پەردە ياللۇغى، مېڭە سىفلىسى ، مېڭە ئۆسمىلىرى ، مېڭە پارازىت قۇرت كېسىلى، مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىش ، مېڭە زەخىملىنىش ، ئىرسىيەت ئامىلى قاتارلىق سەۋەبلەردىن چوڭ مېڭە خىزمىتى قالايمىقانلىشىپ ، كىلىنىكىدا پۇت ـ قوللىرى قولىشىپ كۆز قاراڭغۇلىشىش ، قۇلىقى غوڭۇلداش ، سەۋەبسىز قورقۇش قاتارلىق بىر قاتار ئالامەتلەر كۆرۈلۈپ ، بىر نەچچە سېكۇت داۋاملاشقاندىن كېيىن تۇيۇقسىز ھوشىنى

يوقىتىش ، چىرايى سارغىيىش ياكى كۆكىرىش ، ئېغىزدىن كۆپۈك ياكى قان ئارىلاش شالى ئېقىش ، چوڭ ـ كىچىك تەرەتنى ئىختىيارسىز مېڭىپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك .

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى ، ئاسان ھەزىم بولىدىغان كۆچلەندۈرگۈچى ، لەتىف غىزالارنى بېرىش لازىم .

تەركىبىدە ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلار مول بولغان ، توسالغۇلارنى ئېچىش ، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن مېكىيان گۆشى ، پاقلان گۆشى ، توشقان گۆشى ، ياڭاق مېغىزى ، بادام مېغىزى ، قارا لوۋى ، نوقۇت، توخۇم ، كالا سۈتى ، ئەنجۈر ، نەشپۈت ، سەۋزە، چامغۇر ، كۈنجۈت قاتارلىقلارنى ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم .

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) قوي مېڭىسى دۇملىمىسى : سېرىق يۈگەي (ئەفتىمون) 30 گرام ، ئالقات 50 گرام ، قوي مېڭىسى بىر دانە ، پىياز ، زەنجىۋىل ئون گرامدىن ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا قوي مېڭىسىنى پاكىز يۇيۇپ پارچىلاپ ، سېرىق يۈگەي بىلەن ئالقاتنى پاكىز تازىلاپ، قوي مېڭىسى بىلەن بىللە ئارراق سۇغا سېلىپ ، قالغان خۇرۇچلارنى قوشۇپ، دۇملەپ پىشۇرۇپ ، ھەر ئىككى كۈندە بىر قېتىم تەييارلاپ ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(2) توخۇم شورپىسى : گاۋزىبان ھىندى ، بادرەنجى بۇيا ، رەيھان ئۇرۇقى ، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى ئون گرامدىن . دورىلارنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ ، سۈزۈپ ، سۈيىگە ئۈچ تال توخۇمنى چېقىپ پىشۇرۇپ ، تۇز بىلەن تەمىنى تەڭشەپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) توخۇ گۆشى شورپىسى : مېكىيان گۆشى 700 گرام ، بادام مېغىزى ، چىلغوزا مېغىزى ، ئاپتاپپەرەس مېغىزى 20 گرامدىن ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا ، مېكىيان گۆشىنى پاكىز تازىلاپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ، تۇز قوشۇپ تەمىنى تەڭشەپ ، پىشۇرۇپ تەييارلاپ ، كۈندە 1 ~ 2 قېتىم ، ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردىكى گۆشى ۋە شورپىسى ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(4) قۇۋۋەت بوتقىسى : ياڭاق مېغىزى 60 گرام ، پىستە مېغىزى 100 گرام ، كاۋا 100 گرام ، گۈرۈچ 80 گرام . ياڭاقنىڭ پوستىنى ئاقلاپ ، پىستە مېغىزى بىلەن

سوقۇپ تالقان قىلىپ ، باشقا خورۇچلارنى مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ يۇمشاق پىشۇرۇپ، بوتقىسىمان ھالەتكە كەلگەندە ياڭاق ، پىستە مېغىزىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ ، كۈندە بىر قېتىم چۈشلۈكى 100 ~ 150 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى :

ئۆچكە گۆشى، كالا گۆشى، لازا، سامساق، سورلەنگەن گۆش، چىلىنغان سەي، لەڭپۇڭ، سېرىقئاش، قېتىق، قارىئۆرۈك، لىمون ... قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن، ھاراق ئىچىش، تاماكا، نەشە قاتارلىق چېكىملىكلەرنى چېكىشتىن ساقلىنىش لازىم.

7. پالەچ

پالەچ ـ خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى، مېڭىگە قان چۈشۈش، مېڭە ئۆسمىسى، مېڭە تىنقىلىمىسى، ئومۇرتقىلارنىڭ ئۆسۈپ قېلىشى ، سىرتقى زەخىملىنىش قاتارلىقلار سەۋەبىدىن بەدەننىڭ مەلۇم قىسمىنى باشقۇرىدىغان نېرۋىلارنىڭ بېسىلىشى، ئۈزۈلۈشى، توسۇلۇشى ياكى سېزىمچانلىقىنىڭ تۆۋەنلىشىدىن كېلىپ چىققان، كلىنىكىدا مەلۇم بىر ئەزا ياكى مۇچىلەرنىڭ ھەرىكەت ۋە سېزىمى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن بىرگە قايسى خىل سەۋەبتىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل سەۋەبكە ئالاقىدار ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى ، لەتىپ غىزالارنى بېرىش لازىم. ئېنېرگىيىنىڭ قوبۇل قىلىنىش مىقدارىنى چەكلەپ، بەدەن ئېغىرلىقىنى كونترول قىلىش، يېمەكلىكتىن قوبۇل قىلىنىدىغان تۇزنىڭ مىقدارىنى چەكلەش ، تەركىبىدە كالىي، ماگنىي مول بولغان ، يۇقىرى كالتسىيلىق ، قاننىڭ هارارىتىنى تۆۋەنلىتىپ ، قان تومۇرنى كېڭەيتىدىغان ، توسالغۇلارنى ئاچىدىغان يېمەكلىكلەردىن ئۆسۈملۈك مېيى، پالەك ، كەرەپشە ، يۇمغاقسۇت ، پەمىدۇر ، موگۇ، مور، پىياز، سەۋزە، مېۋە ـ چېۋىلەردىن تاۋۇز، بانان، ئالما، دولانا، ئاپېلسىن، گازىر، ئاشلىقلاردىن گۈرۈچ ، نوقۇت، قارا بۇغداي، قوناق قاتارلىقلارنى ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان غىزالارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش لازىم .

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) شويلا ئاش : قارا پاقلان گۆشى 60 گرام ، سەۋزە 200 گرام ، بېھى بىر دانە ، غولپىياز 30 گرام، ھۆل كەرەپشە 20 گرام ، گۈرۈچ 200 گرام . خۇرۇچلارنى پاكىز تازىلاپ ، ئالدى بىلەن گۈرۈچنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ، ئاندىن قالغان خۇرۇچلارنى سېلىپ ، بىرلىكتە پىشۇرۇپ شويلا تەييارلاپ ، كۈندە بىر ۋاخ ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(2) شىرە گۈرۈچ ئېشى : سەۋزە 30 گرام ، ئۆرۈك مېغىزى 12 گرام ، شاقاقۇل ئون گرام ، گۈرۈچ 100 گرام . شاقاقۇل بىلەن ئۆرۈك مېغىزىنى 1.5 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، شىرىسىنى ئېلىپ گۈرۈچنى پىشۇرۇپ ، كۈندە بىر قېتىم تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(3) ھەسەل سۈيى ئىچىملىكى : ھەسەل 60 گرام ، كۆممىقوناق ساقىلى 60 گرام گۈلقەنت مۇۋاپىق مىقداردا . كۆممىقوناق ساقىلىنى قازانغا سېلىپ 1.5 لىتىر سۇ قۇيۇپ ، 750 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ ، ئاندىن گۈلقەنت بىلەن ھەسەلنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ ، كۈنىگە ئىككى قېتىم 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(4) كىشمىش ئۈزۈم ئىچىملىكى : كىشمىش ئۈزۈم 30 گرام ، ئالما 30 گرام ، يېڭى كەرەپشە يىلتىزى 15 گرام ، جىگدە گۈلى ھەسىلى 60 گرام . ئالمىنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ ، كەرەپشە يىلتىزىنى ئۇششاق توغراپ ، بىرلىكتە قازانغا سېلىپ، 500 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ 30 مىنۇت قاينىتىپ ، ھەسەلنى سېلىپ ، كۈندە بىر قېتىم تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(5) كەپتەر گۆشى ئېشى : كەپتەر گۆشى بىر دانە ، قوناق ساقىلى 30 گرام ، گۈرۈچ 50 گرام ، چىلان ئون گرام ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا . قوناق ساقىلى بىلەن كەپتەر گۆشىنى مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ ، تەمىنى ئېلىپ سۈزۈپ ، ئۈستىگە گۈرۈچ بىلەن چىلاننى سېلىپ ، سۇس ئوتتا 30 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ ئوبدان پىشۇرۇپ ، ھەر كۈنى ناشتىدا بىر قېتىم كەپتەر گۆشى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(6) چايلىقلار

① تەركىبى: گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيان، ئۇستقۇدۇس، بىستپايەج ھىندى، لاچىندانە ھىندى، سۇمبۇل، سازەنج ھىندى، گۈلدارچىن، ئاق سەندەل، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئىزخىر، پىلپىل، ئاقىلە، بەدىيان، جوز، خولىنجان، ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر 8 گرامدىن، زەپەر 10 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

تەسىرى: تومۇرنى كېڭەيتىش، تومۇردىكى بەلغەم ماددىلىرىنى ئېرىتىپ قاننىڭ

ئايلىنىشىنى ياخشىلاش، بەدەننى قىزىتىپ نېرۋىنى ئويغىتىش، سېزىمنى ياخشىلاش، پەي، مۇسكۇلنى چىڭىتىش تەسىرىگە ئىگە.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يىرىك سوقۇپ، ھەر قېتىم 5 ـ 10 گرامدىن دەملەپ، مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

② تەركىبى: بەديان يىلتىزى، پىرسىياۋشان، بەديان، ئىزخىر، كەبىر يىلتىزى(بىخ كەبىر) 7 گرامدىن، چۈچۈكبۇيان يىلتىزى، گاۋزىبان، ئۇستىقۇددۇس 5 گرامدىن، قۇرۇق مۇناقى ئۈزۈم 9 دانە، ئەنجۈر قېقى 3 دانە. (كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرغۇچى چاي دورىسى)

تەسىرى: بەدەندىكى، جۈملىدىن پەي، مۇسكۇلدىكى، ئەسەب ئۇچىدىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنىڭ قىيامىنى تەڭشەپ (قويۇق بولسا)، ئېرىتىپ ياكى سۇيۇلدۇرۇپ نورماللاشتۇرىدۇ. بۇ چايلىقنى ئىچىش مەزگىلىدە بىماردا كېسەللىك ئالامىتى يېنىكلەش، پۇت ـ قول بوغۇملىرى يەڭگىللەپ قېلىش، پۇت ـ قول بارمىقىنىڭ ئۇچى قىزىش، قاننىڭ ئايلىنىشى ياخشىلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چالا سوقۇپ، ئىككى چىنە قايناقسۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى تىرىپلىرىنى سىقىپ، سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ ئەتىگەن ـ كەچتە چاي ئورنىدا 50 ـ 100 مىللىلىتىردىن ئىككى ۋاخ ئىچىلىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلىنىپ، يۇقىرىدا دېيىلگەندەك ئالامەتلەر كۆرۈلسە، تۆۋەندىكى 3 ـ چايلىق بېرىلىدۇ.

③ تەركىبى: سانائى مەككى بىلەن تۇربۇت 7 گرامدىن، فۇنۇس، شىرخەست، تەرەنجىۋىل 12 گرامدىن، قارا شېكەر بىلەن گۈلقەنت 15 گرامدىن، بادام مېغىزى 5 دانە.

تەسىرى: بەدەندىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ماددىسىنى تازىلايدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: قىزىل شېكەر بىلەن گۈلقەنتتىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، ئىككى چىنە قايناقسۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سۈزۈپ، سۈيىنى قايتا قىزىتىپ، قارا شېكەر بىلەن گۈلقەنت سېلىپ ئېرىتىپ، 100 مىللىلىتىردىن ئىككى ۋاخ ئىچىلىدۇ.

④ تەركىبى: گۇلدارچىن، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، ئاقمۇچ، قارىمۇچ 20 گرامدىن، لاچىندانە ھىندى، دارچىن، گاۋزىبان ھىندى 15 گرامدىن، بادرەنجى بۇيان، سۇمبۇل ھىندى، ئاپىلسىن پوستى، رۇمبەديان، بەديان، چىگىسەي ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، قاقىلە 10 گرامدىن.

تەسىرى: ھۆللۈك بىلەن سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل پالەچكە مەنپەئەت قىلىدۇ. يەلنى تارقىتىپ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يىرىك سوقۇپ، ھەر قېتىم بىر چىنە قايناقسۇدا 5 ـ 10 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

كالا گۆشى، ئات گۆشى ۋە باشقا سېمىز گۆشلەر، پولو، كاۋاپ، گۆشگىردە، سامسا، پېتىر مانتا، تۇخۇم پوشكىلى، زىيادە مايلىق ۋە تۇزلۇق قورۇمىلار قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، غەلىز غىزالار، مايلىق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ۋە ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

8. لەقۋا

خىلتىسىز ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتلارنىڭ تەسىر قىلىش غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى ۋە سەۋدا خىلتلىرىنىڭ زىيادە تەسىر قىلىشى، مېڭە ئۆسمىسى، مېڭە قان تومۇرلىرى تۇسۇلۇش، مېڭىگە قان چۈشۈش قاتارلىق كېسەللىكلەر تەسىرىدىن يۈز مۇسكۇللىرىنى باشقۇرىدىغان مەركەز ياكى نېرۋلار خىزمىتىنىڭ تۇسقۇنلۇققا ئۇچرىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدىغان، كلىنىكىدا ئېغىز مايماق بولۇپ قېلىش، كۆز قىيسىيىپ قېلىش، سۇ ئىچكەندە ئېغىزنىڭ بىر تەرىپىدىن ئېقىپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

يۇقىرى ئاقسىللىق، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. قەنت ۋە ماينىڭ تولۇق تەمىنلىنىشىگە كاپالەتلىك قىلىش، تەركىبىدە ۋىتامىنلار مول بولغان، مېڭە ۋە نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش. قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرۇش، قاننى قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، پىستە مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى، بادام مېغىزى، كۈنجۈت، سىيادان، ھەسەل، كەپتەر گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، توخۇ گۆشى، قۇشقاچ تۇخۇمى، پالەك، پىياز، سەۋزە، چامغۇر، كالا سۈتى، ئۆچكە سۈتى قاتارلىقلار ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان ھەرخىل غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) شىپىرلىك ئاش: باچكا گۆشى بىر دانە، گۈرۈچ 50 گىرام، تۇز، قىچا مېيى، غولپىياز مۇۋاپىق مىقداردا. گۈرۈچ بىلەن باچكا گۆشىنى بىر لىتىر سۇدا پىشۇرۇپ، تۇز ، قىچا مېيى ۋە غولپىياز قاتارلىقلارنى سېلىپ، تەمىنى تەڭشەپ تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىمدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) قۇشقاچ گۆشى شورپىسى : قۇشقاچ گۆشى ئون دانە ، ياڭاق مېغىزى 15 گىرام، دارچىن 10 گىرام، سامساق مۇۋاپىق مىقداردا. ئاۋۋال گۆش ۋە ياڭاق مېغىزىنى تۇزلۇق قايناق سۇغا 20 مىنۇت چىلاپ، قايىنتىپ پىشۇرۇپ ، باشتا خۇرۇچلار بىلەن تەمىنى تەڭشەپ، كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) پاقلان گۆشى قورۇمىسى: پاقلان گۆشى 150 گىرام، غولپىياز 100 گىرام ، زەنجىۋىل ئون گىرام، ماي ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا . خۇرۇچلارنى پاكىز تازىلاپ ، توغراپ، سۇ مېيىدا قورۇپ ، تۇز بىلەن تەمىنى تەڭشەپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(4) مېغىز ئېشى: ياڭاق مېغىزى 100 گىرام، چىلغوزا مېغىزى 100 گىرام، غولپىياز 30 گىرام ، سېرىق سەۋزە 50 گىرام، گۈرۈچ 130 گىرام. كۆكتاتلارنى پاكىز يۇيۇپ ، توغراپ تەييارلىۋېلىپ، ياڭاقنىڭ پوستىنى سويىۋېتىپ، مېغىزلارنى سوقۇپ، سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان قىلىپ ئومۇمىي تەركىبلەرنى بىللە قوشۇپ، ئىككى لىتىر سۇدا قايىنتىپ پىشۇرۇپ، ناشتىلىق غىزا ئورنىدا ئىستېمال قىلىنسا بولىدۇ.

(5) چايلىقلار

① ھەر كۈنى خاس ھەسەل قايناقسۇدا ئېرىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

② بەدىيان بىلەن رۇمبەدىياندىن 5 گىرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، خاس ھەسەل ئېرىتىلگەن قايناقسۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

③ مۇۋاپىق مىقداردىكى ئادراسمان ئۇرۇقى ھەسەل ئېرىتىلگەن قايناقسۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

④ بەدىيان، بەدىيان يىلتىزى ۋە ئىزخىر مەككىدىن 5 گىرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، قايناقسۇدا دەملەپ سۈزۈپ، سۇيىگە 2 ـ 3 قوشۇق ھەسەل سېلىپ ئىچىلىدۇ.

⑤ بەدىيان، بەدىيان يىلتىزى، سېرىق چېچەك ۋە قەدىرمانىدىن 3 ـ 5 گىرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، بىر چىنە قايناقسۇدا دەملەپ، سۈزۈپ، سۇيىگە 3 قوشۇق ھەسەل سېلىپ ئىچىلىدۇ.

⑥ بەسباسە، قەلەمپۇر، جويۇزدىن 7 گىرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، بىر چىنە كەلگۈدەك قايناقسۇغا سېلىپ ئوتتۇرا بىرلا ئۆرلىتىپ سۈزۈپ، سۇيىگە 3 قوشۇق ھەسەل سېلىپ ئىچىلىدۇ.

⑦ بەدىيان، ئۇستقۇددۇس، ئىزخىر، ھنگدىن 5 گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، بىر-ئىككى چىنە قايناقسۇدا دەملەپ سۈزۈپ، سۈيىگە 2 ـ 3 قوشۇق ھەسەل سېلىپ ئىچىلىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى :

بېلىق گۆشى، كالا گۆشى، سۈرلەنگەن گۆش، لازا، لەڭپۇڭ، سېرىقئاش، قېتىق، سېرىق ئاش، سوغۇق ئىچىملىكلەر، ماروژنا قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى، زىيادە ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

§3. جىگەر كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشى

1. جىگەر ئاجىزلىقى

خىلتسىز كەيپىياتلارنىڭ ياكى غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنىڭ جىگەرگە زىيادە تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە جىگەرنىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولماي، فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى مەلۇم دەرىجىدە توسالغۇغا ئۇچراپ، كلىنىكىدا ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، ئورۇقلاش، تاماق يېگەندىن كېيىن جىگەر ساھەسى ئېسىلىش ياكى ئاغرىش قاتارلىقلار بولۇش بىلەن بىرگە خىلتسىز كەيپىياتلارغا ۋە غەيرىي تەبىئىي خىلتلارغا ئالاقىدار بەلگىلەر بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى

سۈيۇق ياكى يېرىم سۈيۇق ھالەتتىكى لەتىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. ئاقسىل بىلەن ئىسسىقلىق مىقدارى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى بېرىش. مول ۋىتامىنلىق، تۆۋەن مايلىق يېمەكلىك بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم.

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) قارا موگۇ قورۇمىسى: قارا موگۇ 250 گرام، ياش پاقلان گۆشى 100 گرام، ئاپتاپپەرەس مېيى، تۇز، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئالدى بىلەن موگۇنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، گۆش بىلەن ئىككىسىنى توغراپ، ماي بىلەن قورۇپ، ئۇنىڭغا

يۇقىرىقى تەم نەشىسگۈچلەرنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ ، ئىككى كۈندە بىر قېتىم نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(2) بېلىق شورپىسى : بېلىق گۆشى 700 گرام ، كاكىنەچ 30 گرام ، بەدىيان ، پىياز ئون گرامدىن ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا : خورۇچلارنى پاكىز تازىلاپ ، بېلىق گۆشى ، بەدىيان ، پىياز قاتارلىقلارنى توغراپ ، كاكىنەچ بىلەن بىرلىكتە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ، تۇز بىلەن تەمىنى تەڭشەپ شورپا تەييارلاپ ، تېپىز نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(3) ئارپا ئېشى : تەمرى ھىندى ، چىلان ، ئەينۇلا بەش دانىدىن ، ئارپا 40 گرام ، ماش ئون گرام ، ئارپا ۋە ماشنى چالا سوقۇپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ ، ئۈستىگە تەمرى ھىندى ، چىلان ، ئەينۇلالارنى سېلىپ ئارپا ئېشى تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ .

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى :

تۇخۇم پوشكىلى ، سۈرلەنگەن گۆش ، لازا ، ھوردا پىشۇرۇلغان نان ، سامسا قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان ، غىدىقلىغۇچى ، زىيادە مايلىق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم .

2 . يۇقۇملۇق جىگەر ياللۇغى

يۇقۇملۇق جىگەر ياللۇغى ـ خىلمۇخىل تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى ، جىگەر خىزمىتى ئاجىزلاش ، بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچى تۆۋەنلەش قاتارلىقلار تەسىرىدىن جىگەر ياللۇغى ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملىنىپ ، كلىنىكىدا ئىشتىھاسىزلىق ، كۆڭلى ئېلىشىش ، پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش ، تېرە شىللىق پەردىلەر سارغىيىش ، جىگەر چوڭىيىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك .

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى :

سۈيۈق ياكى يېرىم سۈيۈق ھالەتتىكى لەتىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم . ئۆتكۈر دەۋردە تۆۋەن مايلىق ، ۋىتامىن ۋە قەنت مىقدارى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى بېرىش . يېتەرلىك مىقداردا ئاقسىل تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك . سوزۇلما ھالىتىدە يۇقىرى ئاقسىللىق ، مول ۋىتامىنلىق ، تۆۋەن مايلىق يېمەكلىك بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم .

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) موگۇ قورۇمىسى: موگۇ 250 گرام، چۈجە گۆشى 100 گرام، ماي، تۇز، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا. ئالدى بىلەن موگۇنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، چۈجە گۆشى بىلەن ئىككىسنى توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ، ئۇنىڭغا يۇقىرىقى تەم تەڭشىگۈچلەرنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، ئىككى كۈندە بىر قېتىم نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) مېكىيان شورپىسى: مېكىيان گۆشى 700 گرام، ئالقات قېقى 30 گرام، زەنجىۋىل، پىياز ئون گرامدىن، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. خورۇچلارنى پاكىز تازىلاپ، توخۇ گۆشى، زەنجىۋىل، پىياز قاتارلىقلارنى توغراپ، ئالقات قېقى بىلەن بىرلىكتە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تۇز بىلەن تەمىنى تەڭشەپ شورپا تەييارلاپ، ئىپمىز نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) نان ئېشى: كەرەپشە، تەرخەمەك 100 گرامدىن، تۇخۇم بىر دانە، كاكچا نان بىر دانە. كەرەپشە بىلەن تەرخەمەكنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تۇخۇمنى چېقىپ پىشۇرۇپ، سويىگە نان چىلاپ قايتا قاينىتىپ، خېمىر ھالەتتە ئاش تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم چۈشلۈك تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(4) چايلىقلار

① تەركىبى: كاسىنە يىلتىزى، قوۋزاقدارچىن، ئارپىبەدىيان، جۈۋنە 10 گرام.
تەسىرى: جىگەر كېسىلى (يەللىكى) تارقالغان مەزگىلدە ساغلام كىشىلەر كۈندىلىك چېيىغا ئارىلا شتۇرۇپ دەملەپ ئىچىپ بەرسە، يۇقۇملۇق جىگەر كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يىرىك سوقۇپ، خاس دەملەپ ئىچىسىمۇ، باشقا چايلارغا ئارىلاشتۇرۇپ دەملەپ ئىچىسىمۇ بولىدۇ.

② تەركىبى: ئوسما يىلتىزى بىلەن چۈچۈ كبۇيا يىلتىزى 15 گرامدىن.
تەسىرى: جىگەر يەللىكى بىلەن يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە ئۇنى داۋالايدۇ.
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چالا سوقۇپ قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

تۇخۇم پوشكىلى، سۇرلەنگەن گۆش، لازا، ھوردا پىشۇرۇلغان نان، سامسا قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، زىيادە مايلىق، ئىسسىق تەبىئەتلىك

يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم .

3. جىگەر قېتىش

خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى ، جىگەر ياللۇغىنىڭ ۋاقتىدا تولۇق ياخشىلانماسلىقى، ھاراق ئىچىش، ھەر خىل دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش، يۈرەك ئىقتىدارى تولۇق بولماسلىق ، ئىرسىيەت ئامىلى قاتارلىقلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققىدىغان، كلىنىكىدا ئىشتىھاسىزلىق، ماغدۇرسىزلىق، قورساق ئىششىش ، ئوڭ تەرەپ يۇقىرى قورساق قىسمى يوشۇرۇن ئاغرىش ، تەدرىجىي جىگەر چوڭىيىپ جىسمى يۇمشاق بولۇش، كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىشىشىغا ئەگىشىپ بۇرۇن قاناش ، چىش مىلىكى قاناش، تېرە شىللىق پەردىلەر قاناش ، تېرە شىللىق پەردىلەرگە سېرىقلىق چۈشۈش، يۈز، كۆكرەك ، مۈرە ، بويۇن ، بىلەك قاتارلىق ئورۇنلاردا ئۆمۈچۈكسىمان مەڭ ھەم ئالىقاندا جىگەر ئالىقىنى شەكىللىنىش، تال چوڭىيىش ، قورساقتا سۇ چۈشۈش، قان قۇسۇش، تەرەتتىن قان كېلىش، ئاخىرىدا جىگەر كىچىكلەپ ماددىسى قاتتىقلىشىپ ، سېرىقتى يۈزى سىلىق بولماستىن، دانىسىمان ياكى تۈگۈنچىسىمان بولۇش ، جىگەر ساھەسىنى باسقاندا ئاغرىش، ئاياللاردا ھەيز قالايمىقانلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن ئاقسىل بىلەن ئىسسىقلىق مىقدارى يۇقىرى تۇر بىلەن ماي مىقدارى تۆۋەن بولغان كۆپلەندۈرگۈچى لەتىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم . كاربون - سۇ بىرىكمىلىرى (قەنت) نىڭ قوبۇل قىلىنىشىنى تىزگىنلەش، مايلارنىڭ قوبۇل قىلىنىش مىقدارى بەك كۆپ بولۇپ كەتمەسلىكى، ئاقسىلنىڭ قوبۇل قىلىنىش مىقدارى ئومۇمىي ئېنېرگىيە مىقدارىنىڭ %20 - %12نى ئىگىلەش لازىم. تەركىبىدە مىنېرال ماددىلار ۋە كۆپ خىل ۋىتامىنلار مول بولغان، ئوزۇقلۇق تالالار مول بولغان بەدەننىڭ ئىممۇنىت كۈچىنى ئاشۇرۇش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ماددىلارنى يۇمشىتىش، ئاقسىل تولۇقلاش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن نوقۇت ، ئارپا ، گۈرۈچ ، قارا بۇغداي قاتارلىق يىرىك ئاشلىقلار، تەركىبىدە ئوزۇقلۇق تالالىرى مول بولغان ھەر خىل كۆكتاتلار ، ۋىتامىنلار ۋە مىنېرال ماددىلار مول بولغان، مېۋە - چېۋىلەردىن شاپتۇل، نەشپۈت، ئاناناس، زىرىق، ئالقات قاتارلىقلارنى قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىدىغان ھەم

قان ئۆيۈشقا ياردىمى بار بولغان گۆش، بېلىق، دادۇر، سىگىر قاتارلىق ھەرخىل يېمەكلىكلەر ۋە غىزالارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

2) يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) توخۇ گۆش دۇملىمىسى: كۆك كاسىنە سۈيى 100 گرام، توشقان گۆشى ۋە قارا سۆڭەكلىك توخۇ گۆشى 100 گرامدىن، زەنجىۋىل، پىياز، تۇز، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقداردا . گۆشلەرنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ ، توغراپ ، قازاننى قىزىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ماي قۇيۇپ ، گۆشلەرنى سېلىپ تاكى رەڭگى ئۆزگەرگىچە قورۇپ، ئاندىن قېپقالغان دورىلارنى باشقا خۇرۇچلار بىلەن مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ ، يۇمشاق پىشقۇچە دۇملەپ تەييارلاپ، ھەر ئىككى كۈندە بىر قېتىم نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) چۈجە گۆشى شورپىسى: چۈجە گۆشى 500 گرام، كاكىنەچ 30 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. توشقان گۆشى بىلەن كاكىنەچنى پاكىز تازىلاپ، چۈجە گۆشىنى توغراپ ، كاكىنەچ بىلەن بىرلىكتە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ، تۇز بىلەن تەمىنى تەڭشەپ شورپا تەييارلاپ ، كۈندە بىر قېتىم نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) كاسىنە ئىچىملىكى: ئاچچىق كاۋا 50 گرام، تەكمىيە كاۋا 100 گرام، ئەرىقى كاسىنە بىر لىتىر. خۇرۇچلارنى ئەرەقتە 30 مىنۇت قاينىتىپ، تېرىپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىنى كۈندە ئىككى قېتىم 100 مىللىلىتىردىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3) يېمەك - ئىچمەك پەرھىزى:

لازا، توخۇم پوشكىلى، قىزىلمۇچ، باشپىياز، تېتىتقۇ، كەرەپشە، كۈدە، سامساق مايىسىسى، پۇرچاق ئۈندۈرمىسى، ياڭاق، ئۆرۈك مېغىزى قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، تۇز مىقدارى يۇقىرى بولغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

توققۇزىنچى باب خادىمى ئەزا كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشى

§1. ئۆپكە ۋە كۆكرەك پەردە كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشى

1. يۆتەل

نەپەس يولىدىكى يات ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن ئورۇنلىنىدىغان قوغدىنىش خاراكتېرلىك رېفلېكسلىق ھەرىكەت بولۇپ، كۆپ ئۇچرايدۇ. كۆپ ھاللاردا ئۆپكە، كاناي، كاناي شاخچىلىرىنىڭ ياللۇغى، ئۆپكە تۇبېركۇلوزى، ئۆپكىگە سوغۇق ئۆتۈش، بەلغەم خىلتىنىڭ ئېشىپ كېتىشى، زۇكام قاتارلىقلاردا يۆتەل بىرگە كېلىدۇ.

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

ئاسان ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى تۆۋەن بولغان غىزالارنى بېرىش لازىم. مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاقسىلنى تولۇقلاش ۋە تەركىبىدە ۋىتامىن C، ۋىتامىن A ۋە B گۇرۇپپىدىكى ۋىتامىنلار مول بولغان، يۆتەل پەسەيتىش، بەلغەم بوشىتىش، كانايىنى سىلىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن كۈنجۈت، بادام مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، خاسىڭ مېغىزى، پۇرچاق قىيامى، قايماق، ئۆسۈملۈك مايلىرى، دۇفۇ، دۇفۇ قېتىقى، بېھى، بېھى ئۇرۇقى، نەشپۈت، تۇرۇپ، چامغۇر، پىياز، زەنجىۋىل قاتارلىق يېمەكلىكلەر ۋە غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) پۇرچاق شورپىسى: تۇخۇم بىر دانە، ئاق مور 5 گرام، پۇرچاق قىيامى 500 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا. ئاۋۋال پۇرچاق قىيامى بىلەن ئاق مورنى پىشۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن تۇخۇمنى ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ، ئاخىرىدا شېكەرنى قوشۇپ، كۈندە

1 ~ 2 قېتىم ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(2) يۆتەل ئىچىملىكى : سامساقگۈل ، خاسىڭ مېغىزى ھەر بىرىنى 20 گرامدىن ئېلىپ، 300 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ ، سۈيىگە 50 گرام ناۋات سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(3) زەنجىۋىل تەملىك شىيرە ئاش : پىياز 20 گرام ، زەنجىۋىل ئون گرامدىن ، گۈرۈچ 70 گرام ، تۇز ئاز مىقداردا . غولپىياز بىلەن زەنجىۋىلنى يابىلاق توغراپ ، مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ ، ئۈستىگە گۈرۈچنى سېلىپ ، گۈرۈچ يۇمشاق پىشقاندا تۇز تەمىنى تەڭشەپ تەييارلاپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىسسىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(4) چايلىقلار

① تەركىبى: چۇچۇكبۇيا يىلتىزى بىلەن ياغ پىيىزى 6 گرامدىن، شۇمشا ئۇرۇقى بىلەن پىرسىياۋشان 3 گرامدىن.

تەسىرى: ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىدۇ، دەم سىقىلىشنى ياخشىلايدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چالا سوقۇپ، ئىككىگە بۆلۈپ، بىر بۆلىكى بىر چىنە قايناقسۇدا دەملەپ بىر قېتىمدا ئىچىلىدۇ(ناۋات ياكى قەنت سېلىشقا بولمايدۇ).

② تەركىبى: چالا قورۇلغان قارىئۆرۈك بىلەن كۆكنار شاكىلى تەڭ مىقداردا، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى يېرىم مىقداردا.

تەسىرى: ھەر خىل سوزۇلما يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: قارىئۆرۈكتىن باشقىلىرى چالا سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن قارىئۆرۈك سېلىپ دەملەپ، تەمىنى چىقىرىپ، بىر كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىلىدۇ.

③ تەركىبى: زىغىر 10 گرام، ناۋات 20 گرام.

تەسىرى: بەلغەم چىقىرىشقا ياردەم بېرىپ، يۆتەلنى پەسەيتىدۇ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ، زىققىنى پەسەيتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: زىغىرنى چالا سوقۇۋېتىپ، بىر ئىستاكان قايناقسۇدا ناۋات بىلەن دەملەپ قىزىق پېتى ئىچىلىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

كالا گۆشى ، لازا ، سۈرلەنگەن گۆش ، تۇخۇم پوشكىلى ، چىلىغان سەي ، ھوردا پىشۇرۇلغان نان، مانتا ، سامسا قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان ، غىدىقلىغۇچى ، يەل

پەيدا قىلغۇچى ، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم .

2. زۇكام ۋە نەزلە

سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش ، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى ، يۇقۇملىنىش ، ئۇزۇقلىنىش ناچارلىشىش ، خوراتقۇچى كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان ، كلىنىكىدا ئىسسىقتىن بولغان زۇكامدا گال ، يۇتقۇنچاق قۇرۇپ ، كۆيۈشكەندەك ئاغرىش ، كۆپ چۈشكۈرۈش ، دىماغ پۈتۈپ بۇرنىدىن سۇ ئېقىش ، بۇرنىدىن ئاققان سۇ دەسلەپتە سۇزۇك كېيىن قويۇق سېرىق بولۇش ، بۇرۇن چاتاقلىرى قىزىش ، ئاۋازى پۈتۈش ، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولۇش، يەڭگىل دەرىجىدە قىزىش، قۇرۇق يۆتىلىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان ، سوغۇقتىن بولغان زۇكامدا باش ئېسىلىپ ئاغرىش ، بۇرنىدىن كۆپ مىقداردا سۇيۇقلۇق ئېقىش، تەم ۋە پۇراق سېزىمى تۆۋەنلەش ، ئېغىر بولغانلاردا پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىپ، سوغۇقتا توڭۇپ تىترەش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

قوقاق ياندۇرغۇچى لەتىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. مۇۋاپىق مىقداردا ئاقسىل ۋە ئىسسىقلىق تولۇقلاش، تەركىبىدە زور مىقداردىكى ۋىتامىن بولغان، بەدەننىڭ ئىممۇنىت كۈچىنى ئاشۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن ئاچچىقسۇ، زەنجىۋىل، سېرىق پۇرچاق ۋە پۇرچاق ياسالمىلىرى ، چىلان ، ئەينۇلا ، قارىئۆرۈك ، ئاپېلسىن، نەشپۈت ، كالا سۈتى ، پاقلان گۆشى ، كاللا - پاچاق ، غولپىياز ، چامغۇر ، سەۋزە ، كەرەپشە ، سامساق ، يۇمغاقسۈت قاتارلىق يېمەكلىكلەر ۋە ئۇنى خام ئەشيا قىلغان غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش لازىم .

2) يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش

ئىسسىقتىن بولسا :

(1) خام زەنجىۋىلدىن ئون گرام ، ئاپېلسىن بىر تال ، ئاق شېكەر ئاز مىقداردا . خام زەنجىۋىلنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئون مىنۇت قاينىتىپ ، تىرىپىلىرىنى سۇزۇۋېتىپ، ئاپېلسىننىڭ ئۇرۇقى بىلەن پوستىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن ئېزىپ

سۇيىنى چىقىرىپ، ئاندىن ئىككى خىل سۇنى ئارىلاشتۇرۇپ، شېكەر قوشۇپ تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) شۈۋىگۈرۈچ: ئاچچىقسۇ ئون مىللىلىتىر، گۈرۈچ 50 گرام، زەنجىۋىل ئون گرام، يۇمغاقسۈت 20 گرام. ئالدى بىلەن يۇمغاقسۈت بىلەن زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ، يۇمشاق چاناپ، ئاندىن يۇيۇپ تازىلانغان گۈرۈچ بىلەن ئېزىلگەن قازانغا سېلىپ، ئۈستىگە 1000 مىللىلىتىر سۇ قويۇپ، گۈرۈچ پىشقۇچە قاينىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئاچچىقسۇنى قويۇپ تەييارلاپ، ئىسسىق پېتى ئىچىپ يۆگىنىپ تەرلىنىدۇ.

(3) زۇكام ئىچىملىكى: ھەسەل 100 گرام، سىقىپ چىقىرىلغان تۇرۇپ سۈيى 100 مىللىلىتىر، خام زەنجىۋىل سۈيى ئون مىللىلىتىر. خۇرۇچلارنى ئۆزئارا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(4) چايلىقلار

① تەركىبى: گۈلبىنەپشە 15 گرام، نىلۇپەر 10 گرام، ئەينۇلا 30 گرام، چىلان بىلەن تەمرى ھىندى 20 گرامدىن.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان زۇكامغا شىپالىق بېرىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: ھەربىر خىل دورا ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ، ھەر قېتىم بىر بۆلىكى يېرىم چىنە قايناقسۇدا دەملەپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىپ بېرىلىدۇ(دىققەت: دورىنى قىزىقراق ئىچىپ بولۇپ، چۈمكىنىپ يېتىش كېرەك).

② تەركىبى: چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، گۈلبىنەپشە، چىلان، نىلۇپەر، سەرپىستان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىھى ئۇرۇقى 10 گرامدىن.

تەسىرى: قىزىتمىلىق زۇكامدا قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ. قويۇق زۇكام ماددىسىنى سۇيۇلدۇرۇپ، دىماغنى ئاچىدۇ، تەرلىتىدۇ، باشقا زۇكام ئالامەتلىرىنى ياخشىلايدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چىلاندىن باشقىلىرىنى يىرىك ياكى چالا سوقۇپ، 10 گرام دورا بىلەن 5 دانە چىلاننى بىر ئىستاكان قايناقسۇدا دەملەپ، چاي ئورنىدا ئىچكەندىن كېيىن چۈمكىنىپ يېتىپ تەرلىنىدۇ.

③ تەركىبى: بىنەپشە، نىلۇپەر، گاۋزىبان ھىندى، چىلان، ئەينۇلا، سەرپىستان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئىت ئۈزۈمى، بىھى ئۇرۇقى، ئۇرۇقسىز كىشمىش ئۈزۈم 10 گرامدىن.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان زۇكامدىن يۆتەل، قىزىتما ۋە باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، دىماغنى ئاچىدۇ، تەرلىتىپ، بەدەننى يېنىكلىتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چالا سوقۇپ ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ، ھەر بۆلىكى بىر چىنە قايناقسۇدا دەملەپ قىزىق پېتى بىر قېتىمدىلا ئىچىلىدۇ (كۈندە ئۈچ ۋاخ)، بۇ دورىنى قىزىق ئىچىپ يوتقانغا يۆگىنىپ ياتسا، قىزىتما چۈشۈپ تېز ياخشى بولۇپ

كېتىدۇ. قىزىتما چۈشكەندىن كېيىن يۆتەل پەسەيمىسە ياكى يۆتەل پەيدا بولسا، يۇقىرىدىكى رېتسېپقا زۇپا ھىندى، پىرسىياۋشان، ئەنجۇر قېتقى، شۇمشا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بەدىيان 10 گرامدىن قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

سوغۇقتىن بولسا:

(1) زۇكام ئىچىملىكى: ھەسەل 100 گرام ، خام زەنجىۋىل 100 گرام، سامساق 400 گرام ، لىمون 3 ~ 4 تال، ئۈزۈم شىرنىسى 100 گرام. سامساقنى بەش مىنۇت دۇملىگەندىن كېيىن يالپاقلاپ، لىموننىڭ شۆپۈكىنى ئاقلىۋېتىپ ئۇنىمۇ يالپاقلاپ، خام زەنجىۋىلنىمۇ يالپاقلاپ، ئاندىن ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن ھەسەلگە ئۈچ كۈن چىلاپ، سۈزۈپ ، كۈندە ئىككى، ئۈچ قېتىم 50 ~ 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(2) پىياز ئىچىملىكى : پىياز 30 گرام ، زەنجىۋىل ئون گرام، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا . پىياز ئېقى بىلەن زەنجىۋىلنى پاكىز تازىلاپ پىشۇرۇپ، سۈزۈپ، سۈيىگە قارا شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ ، ئەتىگەن ـ كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) زۇكام دەملىمە چېيى: زەنجىۋىل 30 گرام، قارا شېكەر 100 گرام، چاي 30 گرام. خۇرۇچلارنى پاكىز تازىلاپ، ئۇستىگە مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ، ئېغىزىنى بەش مىنۇت يېپىپ دۇملەپ، تەمى ياخشى چىققاندا ئىسسىق پېتى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

(4) چايلىقلار:

① تەركىبى: گۈلبىنەپشە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئەنجۇر قېقى، پىرسىياۋشان، زۇپا، زەنجىۋىل 10 گرامدىن.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان زۇكامدا بۇرۇندىن سۇ ئېقىش، يۆتەل قاتارلىقلارنى توختىتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چالا سوقۇپ، ئىككىگە ياكى ئۈچكە بۆلۈپ، بىر بۆلىكى بىر چىنە قايناقسۇدا دەملەپ. كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىلىدۇ.

② تەركىبى: سىيادان، زۇپا، زەنجىۋىل 6 گرامدىن، سامساق 3 چىش.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان تارقىلىشچان زۇكامنى داۋالايدۇ ۋە زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: سامساقتىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ، ھەربىر بۆلىكىگە بىر چىش سامساقنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر ئىستاكان قايناقسۇدا دەملەپ كۈندە، ئۈچ ۋاخ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى :

تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى، زىيادە سوغۇق

تەبىئەتلىك ياكى ئۆتكۈر ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. مەسىلەن: ئات گۆشى، تۆگە گۆشى، لازا، تۇخۇم پوشكىلى، زىيادە مايلىق قورۇمىلار، لەڭپۇڭ، سېرىقئاش، قېتىق، كاۋاپ، سوغۇق ئىچىملىكلەر.

3. ئۆتكۈر كاناي ياللۇغى

سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىش، تەكرار زۇكام بولۇش، چاڭ ـ توزانلىق، ئىس ـ تۈتەكلىك مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش، يۇقۇملىنىش، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش قاتارلىقلار سەۋەبلەردىن كاناي ۋە كانايچىلار ياللۇغلىنىپ، كلىنىكىدا يۆتىلىش، قىزىش، تۇگۈپ تىترەش، قىزىتمىسى 38 ℃ ~ 39℃ دىن ئېشىپ كېتىش، ئاق كۆپۈكلۈك ياكى سېرىق يىرىڭلىق بەلغەم تۈكۈرۈش، دەم سىقىلىش، ھاسىراش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

قوقاق ياندۇرغۇچى لەتىف غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاقسىل ۋە ئىسسىقلىق تولۇقلاش، تەركىبىدە زور مىقداردىكى ۋىتامىن بولغان، بەدەننىڭ ئىممۇنىت كۈچىنى ئاشۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن ئاچچىقسۇ، زەنجىۋىل، سېرىق پۇرچاق ۋە پۇرچاق ياسالمىلىرى، چىلان، نەشپۈت، كالا سۈتى، پاقلان گۆشى، ھايۋانات جىگىرى، بۆرىكى، تۇخۇم سېرىقى، بېلىقلار، كاللا ـ پاچاق، غولپىياز، چامغۇر، سەۋزە، كەرەپشە، يۇمغاقسۈت قاتارلىق يېمەكلىكلەر ۋە ئۇنى خام ئەشيا قىلغان غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) شۇۋىگۈرۈچ: بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى 30 گرامدىن، گۈرۈچ 50 گرام، زەنجىۋىل 10 گرام، يۇمغاقسۈت 20 گرام. ئالدى بىلەن يۇمغاقسۈت بىلەن زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ، يۇمشاق چاناپ، ئاندىن يۇيۇپ تازىلانغان گۈرۈچ بىلەن ئېزىلگەن قازانغا سېلىپ، ئۈستىگە 1000 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ، گۈرۈچ پىشقۇچە قاينىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا تۇزىنى تەڭشەپ، ئىسسىق پېتى ئىچىپ، يۆگىنىپ تەرلىنىدۇ.

(2) كۆكتات شورپىسى: سېرىق پۇرچاق 50 گرام، چامغۇر 15 گرام، يېسىۋىلەك

10 گرام ، ئاق تۇرۇپ 20 گرام. خورۇچلارنى پاكىز تازىلاپ، توغراپ، 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سۇزۇپ تەييارلاپ، سۇيىنى ھەر تاماقتىن كېيىن 30 ~ 50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) توخۇ گۆشى شورپىسى : توخۇ گۆشى 60 گرام ، كۆك پۇرچاق 30 گرام ، غولپىياز 15 گرام ، يېسىۋىلەك 30 گرام، چامغۇر 30 گرامدىن ئايرىم ـ ئايرىم پاكىز يۇيۇپ، يالپاقلاپ توغراپ تەييارلىۋېلىپ، قازانغا مۇۋاپىق سۇنى قويۇپ، تەييارلىۋالغان خام ئەشيالارنى سېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم كەچلىك تاماقتىن كېيىن قىزىق ھالەتتە ئىچىپ تەرلىنىدۇ.

(4) ئارپا ئېشى : بادام مېغىزى 20 گرام ، يېشىل ماش 36 گرام، چوچۇكبۇيا يىلتىزى 10 گرام، ئارپا 30 گرام، چامغۇر كۆكى 10 گرام، تۇز ئاز مىقداردا. چوچۇكبۇيا يىلتىزىنى ئاقلاپ، پوستىنى چىقىرىۋېتىپ، چالا سوقۇپ، تەمى ئېلىنىدۇ. بۇ سوغا يېشىل ماش ، بادام مېغىزىنى سېلىپ، ئوتنى پەسەيتىپ، بىرئاز قايناتقاندىن كېيىن ئۈستىگە ئارپا ئۇننى ئاز ـ ئازدىن سېلىپ قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا 20 مىنۇت قاينىتىپ پىشۇرۇپ ، ئاخىرىدا چامغۇر كۆكى ۋە تۇز سېلىپ ئۇماچ تەييارلاپ، كۈندە بىر ۋاخ ، قىزىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىپ ، ياخشى ئورىنىپ تەرلىنىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

تەستە ھەزىم بولىدىغان، غەلىز غىزالار ۋە غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك ياكى ئۆتكۈر ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. مەسىلەن: ئات گۆشى، تۆگە گۆشى، لازا، تۇخۇم پوشكىلى، زىيادە مايلىق قورۇمىلار، لەڭپۇڭ، سېرىقئاش، لىمون قاتارلىقلار.

4. سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغى

ئۆتكۈر كاناي ياللۇغىنى ۋاقتىدا ، ياخشى داۋالىماسلىق، خىلمۇخىل تەڭپۇڭلۇقنىڭ بۇزۇلۇشى، ئۈستۈنكى نەپەس يوللىرى تەكرار يۇقۇملىنىشى ، ئۇزۇن مۇددەت تاماكا چېكىش، ئىرسىيەت ئامىلى، چاڭ ـ توزانلىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش ياكى خىزمەت قىلىش، تەكرار سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كاناي ۋە كانايچە شىللىق پەردىلىرى ياللۇغلىنىپ ، ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرغاندا ۋە كەچتە ئۇخلاش ئالدىدا يۆتىلىش، دەسلەپتە قۇرۇق يۆتەل بىلەن باشلىنىپ ، كېيىن ئاز كۆپۈكلۈك ، سارغۇچ ياكى ئۇيۇل يىرىڭلىق بەلغەم تۈكۈرۈش ، بەلغەمنىڭ مىقدارى ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرغاندا بىر قەدەر كۆپ بولۇش ، ھەر يىلى قىشتا قوزغىلىپ، يازدا

يەڭگىللىشىپ قىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

لەتىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش، يېتەرلىك مىقداردىكى ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىنى قوبۇل قىلىش، ئاقسىلنى تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم. تەركىبىدە ۋىتامىن A ۋە ۋىتامىن C مول بولغان، يۆتەلنى پەسەيتىپ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدىغان يېمەكلىكلەردىن كونا سەۋزە ، نەشپۈت، بېھى ، تۇرۇپ ، چاي يوپۇرمىقى ، دۇفۇ ، ھەرخىل بېلىقلار ، ئۆرۈك مېغىزى ، خاسىڭ مېغىزى ، بادام مېغىزى ، سېرىق پۇرچاق ، سامساق ، ئاچچىقسۇ ، زەنجىۋىل ، كۈنجۈت ، كالا سۈتى قاتارلىقلار ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان غىزالارنى بېرىش لازىم .

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) يۆتەل ئىچىملىكى : كونا سەۋزە ئىككى تال ، نەشپۈت بىر دانە ، سوغىگۈل 100 گرام . سەۋزىنى ئۇششاق توغراپ ، نەشپۈتنىڭ ئۆرۈقىنى ئېلىۋېتىپ ئۇششاق توغراپ، سوغىگۈلنى تاللاپ ، ھەممىسىنى قازانغا سېلىپ ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ قايناتىپ ، يۇمشىغاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇپ ، قالدۇقلىرىنى ئېلىۋېتىپ ، ئاندىن سۇس ئوتتا قايناتىپ ، بوتۇلكىغا قاچىلاپ ، كۈندە ئىككى قېتىم 30 ~ 50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(2) تۇرۇپ ئىچىملىكى : تۇرۇپ 80 گرام ، چاي يوپۇرمىقى بەش گرام ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا . تۇرۇپنى ئاقلاپ قازاندا پىشۇرۇپ ، تۇز قوشۇپ تەمىنى تەڭشەپ ، چاي يوپۇرمىقىنى سۇيىگە ئون مىنۇت دەملەپ ، تەمى ئوبدان چىققاندا ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(3) ئۆرۈك مېغىزى ھالۋىسى: ئۆرۈك مېغىزى 30 گرام ، ھەسەل 120 گرام ، چۈچۈكبۇيا پىلتىزى 10 گرام. ئۆرۈك مېغىزىنى يۇمشاق ئېزىپ، 200 مىللىلىتىر سۇدا قايناتىپ، قىيام قىلىپ، چۈچۈكبۇيا پىلتىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن بىرلىكتە ئۆرۈك مېغىزى تالقىنىنى سېلىپ، سۇس ئوتتا قايناتىپ قويۇلدۇرۇپ ، كۈننىگە ئىككى قېتىم 30 گرامدىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى :

كالا گۆشى، تۇخۇم پوشكىلى، لازا، گۆشگىردە، سامسا، ھوردا پىشۇرۇلغان نان ۋە زىيادە مايلىق قورۇمىلار قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، چۈچۈمەل ، بەك سوغۇق غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن، تاماكا چېكىشتىن، ھاراق

ئىچىشتىن ساقلىنىش لازىم.

5. كانايچە زىققىسى

يۇقىرىقى نەپەس يوللىرىنىڭ تەكرار يۇقۇملىنىشى ، نەزلە سۈيۈقلۇقىنىڭ كانايچە شىلىق پەردىلىرىنى غىدىقلىشى ، ئۆپكىنىڭ يۇقۇملىنىشى، غەم ـ ئەندىشە قىلىش، ئاچچىقلىنىش، زىيادە سەزگۈرلۈك پەيدا قىلىدىغان ئامىللارغا تەكرار يولۇقۇش قاتارلىقلار سەۋەبىدىن كاناي سىلىق يوللۇق مۇسكۇللىرى سىپازمىلىنىپ، كىلىنىكىدا دەسلەپتە بۇرۇن قىچىشىش، كۆكرەك چىڭقىلىش، كۆز ياشاڭغىراش، ئۇنىدىن كېيىن بىردىنلا نەپەس چىقىرىش خاراكتېرلىك نەپەس قىيىنلىشىش ، نەپەس چىقىرىش ۋاقتى روشەن دەرىجىدە ئۇزىراش، نەپەس ئۇزە ھەم تېز بولۇش، ئۆپكىنىڭ ھەر قايسى قىسىملىرىنى تىڭشىغاندا ناھايىتى ئوچۇق زىققا تاۋۇشى ياكى سۇناي تاۋۇشى ئاڭلىنىش ، كالپۇك ۋە بارماق ئۇچلىرى كۆكىرىش ، يۈرەك سېلىش ، زىيادە سېزىمچانلىق پەيدا قىلىدىغان ئامىللارغا يولۇققاندا كېسەل تۇتۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

غىدىقلىغۇچى غەلىز غىزالاردىن پەرھىز قىلىپ، لەتىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش. زىيادە سەزگۈرلۈكنى كەلتۈرۈپ چىقارمايدىغان ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش ، تەركىبىدە ۋىتامىن C، ۋىتامىن A ۋە مىنېرال ماددىلار مول بولغان، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن ھايۋانات جىگىرى، قايماق، سېرىق ماي ، ئۆچكە سۈتى ، تۆگە سۈتى، ياش پاقلان گۆشى، توشقان گۆشى، ئۇچار قانات گۆشلىرى، كونجۇت، ياڭاق مېغىزى ، بادام مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، ھەسەل، مېۋىلەردىن : بېھى، نەشپۈت، چىلان، ئەنجۈر، كۆكتاتلاردىن: كاۋا، چامغۇر، تۇرۇپ، سەۋزە قاتارلىقلار ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) مېغىز بوتقىسى: ھەسەل ، كونجۇت 90 گرامدىن ، ياڭاق مېغىزى 80 گرام. كونجۇت بىلەن ياڭاق مېغىزىنى يۇمشاق ئېزىپ ، ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككىگە بۆلۈپ ، ئەتىگەن ـ كەچتە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) كاۋا دۇملىمىسى: كاۋا 500 گرام ، ھەسەل 100 گرام ، ناۋات 50 گرام . كاۋىنىڭ سىرتىنى پاكىز تازىلاپ، بىر تەرىپىدىن كىچىك تۆشۈك ئېچىپ، ئىچىدىن ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ ، ئاندىن ئۇنىڭغا ھەسەل بىلەن ناۋاتنى سېلىپ، ئېغىزىنى ھىم ئېتىپ ، قاسقان (جىمبىل) دا بىر سائەت ئەتراپىدا ھوردىتىپ، دۇملەپ پىشۇرۇپ، 2 ~ 3 كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) مېغىز ھالۋىسى: ئۆرۈك مېغىزى 150 گرام ، ياڭاق مېغىزى 40 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا. مېغىزلارنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ ، كۈندە ناشتىدا نان بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(4) نەشپۈت بوتقىسى: بەش دانە نەشپۈت پاكىز يۇيۇپ، ئۇرۇقچىسىنى، ساپىقىنى ئېلىۋېتىپ قازانغا سېلىپ ، ئاندىن مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇنى قۇيۇپ قاينىتىپ ، نەشپۈت ئوبدان ئېزىلگەندە ئۈستىدىن 30 گرام شېكەر ياكى ھەسەل سېلىپ بىر ئۆرلىتىپ ئېلىپ، ھەر قېتىملىق تاماقتىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(5) نوقۇت ، چىلان قايناتمىسى: نوقۇت 60 گرام، چىلان 30 گرام، كاسىنە يىلتىزى 10 گرام. كاسىنە يىلتىزىنى چالا سوقۇپ، 500 گرام سۇدا قاينىتىپ، 350 گرام دورا سۈيى ئېلىپ، بۇنىڭغا ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن چىلان بىلەن نوقۇتنى سېلىپ قاينىتىپ ، ئوبدان پىشقاندا كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(6) زىققا ئۇمىچى : توشقان گۆشى 200 گرام ، چامغۇر 50 گرام ، ئالقات 30 گرام، ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزلىرى 50 گرامدىن ، پىلپىل ئۈچ گرام ، زىرە ، تۇز ھەر بىر ئاز مىقداردا . توشقان گۆشىنى پارچىلاپ ، چامغۇرنى ئاقلاپ ياپىلاق توغراپ ، مۇۋاپىق سۇدا توشقان گۆشى ، چامغۇر ، ئالقات (پوستى ئېلىنىپ) ، ئېزىۋېتىلگەن بادام مېغىزى ، ياڭاق مېغىزلىرىنى ۋە ئايرىم داكىغا پىلپىل بىلەن زىرىنى سېلىپ چىگىپ، يۇقىرىقىلارنى بىللە قوشۇپ قاينىتىپ ، يۇمشاق پىشقاندا تۇز تەمىنى تەڭشەپ ئۇماچ تەييارلاپ ، ھەر ئىككى كۈندە بىر قېتىم تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(7) چايلىقلار

① تەركىبى: زاراڭزا چېچىكى 10 گرام، ھەمىشە باھار، يۇمغاقسۆت ئۇرۇقى، يۇلغۇن چېچىكى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، يانتاق چېچىكى 6 گرامدىن، ئاق ئۈجمە يىلتىزى 12 گرام، قۇرۇتۇلغان كېۋەز يىلتىزى 18 گرام.

تەسىرى: زۇكام ۋە باشقا سەۋەبلەردىن بولغان ئۆتكۈر كاناي يەللىكىدە يۆتەلنى پەسەيتىپ، دەم سىقىلىشنى ياخشىلايدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇدا 1200 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈيى چاي ئورنىدا ھەر كۈنى 50 مىللىلىتىردىن ئۈچ ۋاخ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

② تەركىبى: زۇپا، پەرسياۋشان، بادرەنجى بۇيادىن، ئىكلىلمىلىك 6 گرامدىن، ئەنجۈر قېقى 30 گرام، نىلۇپەر 9 گرام، گاۋزىبان، لاچىندانە، بەدىيان 10 گرامدىن، چۇچۇكبۇيان يىلتىزى بىلەن بالەنگۇ 12 گرامدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 15 گرام.

تەسىرى: زىققە كېسىلىدىكى كانايچىلارنىڭ ياللۇغلىنىشىنى قايتۇرۇپ، سىپازمىنى بوشىتىدۇ، نەپەس يولىنى كۈشادىلاشتۇرىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چالا سوقۇپ بەش بۆلەككە بۆلۈپ، ھەربىر بۆلىكى بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ كۈندە ئۈچ ۋاخ قىزىق ئىچىلىدۇ.

③ تەركىبى: بۇيا ئۇرۇقى 11 گرام، ئارپىبەدىيان، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، بىنەپشە 6 گرامدىن، زۇپا ھىندى 5 گرام.

تەسىرى: دەم سىقىلىشنى ياخشىلايدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چالا سوقۇپ چايلىق قىلىپ، ھەر قېتىم بىر ئىستاكان قايناقسۇدا 10 گرامدىن دەملەپ قىزىق ئىچىلىدۇ.

④ تەركىبى: ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيان يىلتىزى، قۇرۇتۇلغان زۇپا، ئەنجۈر قېقى، چاققاق ئوت ئۇرۇقى، چىلان، سەرپىستان 5 گرامدىن.

تەسىرى: زىققە كېسىلىدە بەلغەم ماددىسىنى تەڭشەپ، قويۇق بەلغەمنى ئېرىتىپ، ئۇنىڭ چىقىرىلىشىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ، كانايدىكى يەلنى تارقىتىپ، سىپازمىنى بوشىتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چالا سوقۇپ ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر قېتىم بىر بۆلىكى بىر چىنە قايناقسۇدا دەملەپ قىزىق ئىچىلىدۇ. (بۇ چايلىق كاشكاپى بەلغىمى دېيىلىدۇ)

3) يېمەك - ئىچمەك پەرھىزى :

كالا گۆشى ، تۇگە گۆشى ، تۇخۇم پوشكىلى ، سۇرلەنگەن گۆش ، لازا ، چىلىغان سەي، تونۇر كاۋىپى ، گۆشگىردە ، سامسا ، مانتا ، لازا بىلەن قورۇلغان قورۇما ياكى زىيادە مايلىق قورۇمىلار ، كۆيۈپ كەتكەن تاماقلار قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان ، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى ، زىيادە سېزىمچانلىق پەيدا قىلىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ، تاماكا چېكىشتىن ساقلىنىش لازىم .

6. ئۆپكە ياللۇغى

سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىش، ئىس - تۈتەك ، چاڭ - توزاڭ قاتارلىقلارغا تەكرار ئۇچرىغانلىقتىن، بىرەر كېسەللىككە گىرىپتار بولۇش سەۋەبىدىن ياكى ئادەم تىنىش يولى يۇقۇملىنىشى، قان خىلىتى ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى، زۇكام، بادامسىمانبەز ياللۇغى، بۇرۇن يان كاۋىكى ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەردىكى ئاجراتمىلارنىڭ ئۆپكىگە تەسىر قىلىشى قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئۆپكە توقۇلمىلىرى ياللۇغلىنىپ، كلىنىكىدا قىزىش، جۇغ - جۇغ بولۇش، ماغدۇرسىزلىنىش، قىزىتمىسى 39℃ ~ 41℃ ئەتراپىدا بولۇش، پۈتۈن بەدەن سىرقىراپ ئاغرىش ، كۆچەپ نەپەس ئالغاندا ، يۆتەلگەندە ئاغرىق كۈچىيىش ، يۆتىلىش، بەلغەم تۈكۈرۈش ، دەسلەپتە ئاق كۆپۈكلۈك بەلغەم تۈكۈرۈپ ، كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىششىغا ئەگىشىپ ئۇيۇل قويۇق بەلغەمگە ، سارغۇچ يىرىڭلىق بەلغەمگە ياكى قان ئارىلاش تۆمۈر دېتى رەڭلىك بەلغەمگە ئۆزگىرىش ، بۇرۇن چاتاقلىرى لىپىلداش، بۇرۇن چاتاقلىرى قىزىرىش، پەس يۈزە ھەم تېز بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

ئاسان ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى تۆۋەن بولغان غىزالارنى بېرىش لازىم. ئىسسىقلىق ۋە ئاقسىل مىقدارى يۇقىرى يېمەك - ئىچمەكلەر ۋە تەركىبىدە ۋىتامىن C، ۋىتامىن A ۋە تۆمۈر، مىس قاتارلىق ماددىلار مول بولغان ، يۆتەل پەسەيتىش، بەلغەم بوشىتىش، كانايىنى سىلىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە بولغان يېڭى كۆكتات، مېۋە ۋە يېمەكلىكلەردىن كۈنجۈت، بادام مېغىزى ، ئۆرۈك مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، خاسىڭ مېغىزى، پۇرچاق قىيامى، قايماق، ئۆسۈملۈك مايلىرى، بەسەي، پەمىدۇر، دۇفۇ، دۇفۇ قېتىقى، بېھى، بېھى ئۇرۇقى، نەشپۈت، ئالما، تۇرۇپ، چامغۇر، پىياز، زەنجىۋىل قاتارلىق يېمەكلىكلەر ۋە غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

2) يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) پۇرچاق شورپىسى : تۇخۇم بىر دانە ، ئاق مور 5 گرام، سېرىق پۇرچاق 300 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا ، ئاۋۋال پۇرچاق بىلەن ئاق مورنى پىشۇرۇپ ، ئۇنىڭدىن كېيىن تۇخۇمنى ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ ، ئاخىرىدا تۇزىنى تەڭشەپ، كۈندە 1 ~ 2

قىتىم، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) دۇفۇ قورۇمىسى : زىغىر مېيى 50 گرام، دۇفۇ 500 گرام، پىياز مۇۋاپىق مىقداردا . خورۇچلارنى پاكىز تازىلاپ، زىغىر مېيى بىلەن قورۇپ، تۇز ۋە ھۆل زەنجىۋىل بىلەن تەمىنى تەڭشەپ تەييارلاپ، كۈندە 2 ~ 3 قېتىم ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىسسىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) مېغىز ئىچىملىكى : سامساقگۈل، بادام مېغىزى، خاسىڭ مېغىزى ھەر بىرىنى 20 گرامدىن ئېلىپ، 300 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، سۈيىگە 50 گرام ناۋات سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(4) شىيرە گۈرۈچ ئاش : پىياز 20 گرام ، بادام مېغىزى ، زىغىر ئون گرامدىن، گۈرۈچ 70 گرام ، تۇز ئاز مىقداردا. غولپىيازنى يالپاقلاپ، بادام مېغىزى، زىغىرنى تالقانلاپ، مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ، ئۈستىگە گۈرۈچنى سېلىپ، گۈرۈچ يۇمشاق پىشقاندا تۇز تەمىنى تەڭشەپ تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىسسىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(5) چايلىقلار

① تەركىبى: گۈلبىنەپشە بىلەن گاۋزىبان 10 گرامدىن، چىلان 15 گرام، تۇخۇمى خىرفە، پىرسىياۋشان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيان يىلتىزى، كۆكنار ئۇرۇقى، سەرپىستان 10 گرامدىن.

تەسىرى: ئۆپكە ياللۇغىنى تارقىتىدۇ، قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چىلاندىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، ھەر قېتىم 15 ـ 20 گرامدىن بىر چىنە قايناقسۇدا دەملەپ، قىزىق پېتى ئىچىلىدۇ.

② تەركىبى: زۇپا، سەرپىستان، قىزىلگۈل، گۈلبىنەپشە، چىلان 10 گرامدىن.

تەسىرى، ئۆپكە ئىششىقىنى قايتۇرىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چىلاندىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، چىلاننى قوشۇپ ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر ۋاخ بىر بۆلىكى بىر چىنە قايناقسۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

ئاچچىق قورۇمىلار ، كالا گۆشى، لازا، سۈرلەنگەن گۆش، تۇخۇم پوشكىلى، چىلىغان سەي، ھوردا پىشۇرۇلغان نان، مانتا، سامسا قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ

ئىچمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن، تاماكا چېكىشتىن ساقلىنىش لازىم.

7. ئۆپكە سىلى

سىل كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان ھايۋانلارنىڭ سۈتىنى ئىچىش ياكى گۆشىنى يېيىش ۋە سىل كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر بىلەن دائىم بىللە بولۇش ياكى تۇرمۇش بۇيۇملىرىنى بىللە ئىشلىتىش سەۋەبىدىن سىل جاراسىمى بىلەن يۇقۇملىنىپ، ئۆپكىدە سىل كېسەللىك ئوچىقى شەكىللىنىپ، كلىنىكىدا يۆتىلىش، قان تۈكۈرۈش، چۈشتىن كېيىن قىزىش، ئوغرى تەرلەش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، ماغدۇرسىزلىنىش، كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان يۇقۇملۇق (سوزۇلما ھالەتتىكى يۇقمايدۇ) كېسەللىك.

1) يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

قۇۋۋەتلىگۈچى لەتىپ غىزالار ۋە داۋائىي غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. ئاقسىل، ۋىتامىن C، ۋىتامىن A ۋە كالتسىي مول بولغان، بەدەننى قۇۋۋەتلەپ سەمرىتىدىغان، ئىممۇنىت كۈچىنى ئاشۇرىدىغان يېمەكلىكلەردىن گۆلقەنت (كونا گۆلقەنت بولسا تېخىمۇ ياخشى)، ھەسەل، كالا سۈتى، ئۆچكە سۈتى، تۆگە سۈتى، پاقلان گۆشى، توشقان گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، باچكا گۆشى، سامساق، چامغۇر، سەۋزە، بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى، پىستە مېغىزى، چىلان، بېھى، ئاق قوناق، بۇغداي، گۈرۈچ ۋە ئۇلارنى خام ئەشيا قىلغان ھەرخىل غىزالارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

2) يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) چىلانما: سامساقتىن 250 گرام، ئۆرۈك مېغىزى 50 گرام، ئاق شېكەر 100 گرام، تۇز ئون گرام، ئاچچىقسۇ 250 مىللىلىتىر. سامساقنىڭ سىرتقى پوستىنى ئېلىۋېتىپ، تۇز سۈيىگە 24 سائەت چىلاپ، ئاق شېكەرنى ئاچچىقسۇدا ئېرىتىپ، ئۆرۈك مېغىزىنى يۇمشاق ئېزىپ، تۇز سۈيىگە چىلانغان سامساق بىلەن بىرلىكتە ئېرىتىلگەن ئاچچىقسۇغا سېلىپ، 15 كۈن تۇرغۇزۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا تاماقتا سېلىپ ياكى يالغۇز ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) گۈلسامساق تاتلىق ئېشى: گۈلسامساق 20 گرام، يۇمىلاق گۈرۈچ 100 گرام، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا. گۈلسامساقنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ،

شىرىسىنى چىقىرىپ ، سۈزۈپ ، سۈيىگە گۆرۈچنى سېلىپ قاينىتىپ پىشۇرۇپ ، ئاندىن ناۋاتنى سېلىپ تەمى تەڭشىلىپ ، كۈندە بىر ۋاخ تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(3) سۈتلۈك مېغىز ئېشى : مايدا قورۇلغان ياڭاق مېغىزى 80 گرام ، چامغۇر 80 گرام ، گۆرۈچ 60 گرام ، كالا سۈتى 200 مىللىلىتىر ، ئاق شېكەر 20 گرام . ئاۋۋال گۆرۈچنى يۇيۇپ ، سۇغا بىر سائەت چىلاپ ، ئېلىپ قۇرۇتۇپ ، قورۇلغان ياڭاق مېغىزى، پاكىز يۇيۇپ توغرالغان چامغۇر ۋە كالا سۈتى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، قاينىتىپ يۇمشاق ئېزىپ ، داكا بىلەن قايتا ـ قايتا سۈزۈپ ، سۈيىگە يەنە ئازراق سۇ قوشۇپ ، ئۈستىگە گۆرۈچنى سېلىپ قاينىتىپ ، ئاخىرىدا ئاق شېكەرنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ ، كۈندە بىر قېتىم تەييارلاپ چۈشلۈك تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(4) نىشاستە ئۈمىچى : قوي گۆشى 500 گرام ، نىشاستە 60 گرام ، زەنجىۋىل ئون گرام . قوي گۆشى بىلەن زەنجىۋىلنى پاكىز تازىلاپ ، نېپىز توغراپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا سېلىپ قاينىتىپ پىشۇرۇپ ، ئۈستىگە نىشاستىنى سېلىپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى تۇز بىلەن تەمىنى تەڭشەپ ، سۇيۇق ئۈماچ تەييارلاپ ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(5) قوي گۆشى شورپىسى : پاقلان گۆشى 150 گرام ، چامغۇر 60 گرام ، سەۋزە 50 گرام ، چۈچۈكبۇيا 20 گرام ، نوقۇت 30 گرام ، قىزىلگۈل 15 گرام ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا . قىزىلگۈل بىلەن پوستى ئاقلىنىپ چالا سوقۇلغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى ئۈچ لىتىر سۇدا 20 مىنۇت قاينىتىپ، سۈزۈپ ، سۈيىگە يالپاق توغرالغان گۆش ، سەۋزە، چامغۇر ۋە نوقۇتنى سېلىپ قاينىتىپ، شورپا تەييارلاپ ، تۇزىنى تەڭشەپ ، ئەتىگەنلىك ناشتىدا نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(6) چايلىقلار

① تەركىبى: بېھى 16 گرام، چۈچۈكبۇيان يىلتىزى 6 گرام، ياۋا قولماق 32 گرام.

تەسىرى: ئۆپكە سىلىنغا شىپا بولىدۇ، يۆتەلنى پەسەيتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: بېھىدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، ئۈچ چىنە سۇدا قاينىتىپ، دورىنىڭ تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ، چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

② تەركىبى: قىزىلگۈل، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيان، ئاق سەندەل، لاچىندانە، ئۇستىقۇددۇس، بىنەپشە، ئىت ئۈزۈمى، شاھتەررە، نىلۇپەر، زۇپا ھىندى، پەرسىياۋشان 10 گرامدىن.

تەسىرى: ئۆپكە سىلى بىلەن سوزۇلما كاناي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ، سىل قىزىتمىسىنى قايتۇرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چالا ياكى يېرىكرەك سوقۇپ، ھەر قېتىم 5 ـ 10 گرامدىن بىر چىنە قايناقسۇدا دەملەپ قىزىق ئىچىلىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى :

كالا گۆشى، خوشالڭ، بولاق مانتا، لازا، لەڭپۇڭ، سېرىقئاش قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى، چۈچۈمەل ۋە زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

1. نەملىك، پاسكىنىچىلىق، ئاپتاپ چۈشمەيدىغان، ھاۋا ياخشى ئالماشمايدىغان ئورۇنلاردا ياشىماسلىق، بوغمىناق، چاڭ ـ توزاڭلار بىلەن كۆپ ئارىلىشىدىغان كەسىپلەردىن ساقلىنىش، كۈن نۇرى ياخشى چۈشىدىغان، ياخشى، پاكىز، ھاۋالىق ئورۇنلاردا ياشاش لازىم. نەم جاي ، پاسكىنا ئورۇن، چاڭ ـ توزاڭلار بۇ كېسەلنىڭ ئەڭ يامان قوزغاتقۇچىلىرى ھېسابلىنىدۇ.

2. ئوزۇقلۇق ماددىلىرى تولۇق بولمىغان كەم قۇۋۋەت تاماقلارنى يېمەسلىك، بەلكى تېز سىڭىدىغان، قۇۋۋەت دەرىجىسى يۇقىرى بولغان تاماقلارنى يېيىش لازىم. قالايمىقان يەۋېرىپ قۇۋۋىتى ھازىمەنى خاراپلاشتۇرۇۋەتسە ئەكسىچە بەدەن ئاجىزلاپ ئاسانلا سىل كېسەللىكىگە مايىللىشىپ قالىدۇ.

3. ھاراق، شاراب، نەشە قاتارلىق مەست قىلغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

4. ھەددىدىن ئارتۇق ھېرىپ چارچاشتىن ساقلىنىش لازىم.

5. كۆپ كىشىلەر ئارىسىدا ئۇخلىماسلىق، بەك ئادەم كۆپ ئورۇندا مۇمكىنقەدەر تۇرماسلىق كېرەك.

6. ھەمىشە بۇرۇن ئارقىلىق تىنىش، ئېغىز ئارقىلىق تىنماسلىق كېرەك. ئۆپكىنىڭ پۈتۈن قىسىملىرىغا باراۋەر ھاۋا يەتكۈزۈش ئۈچۈن ئىمكانقەدەر چوڭ ـ چوڭ تىنىش، ئۇخلىغان چېغىدا ئېغىز بۇرنىنى چۈمكەپ قويماي ئوچۇق قويۇش لازىم.

7. ياتىدىغان ئۆيدە ھېچقانداق ئىس ـ تۈتۈن بولماسلىقى كېرەك.

8. خام سۈت ئىچمەسلىك، قاينىتىپ ئىچىش كېرەك.

9. تاماق يېگەندە قولىنى، قاچا ـ قۇمۇچلىرىنى پاكىز يۇيۇش، سىل كېسەلى بارلارنىڭ قاچا ـ قۇمۇچلىرىنى ئايرىشىپ كېرەك. شۇنداقلا سىل كېسەلى بارلار بىلەن ئولتۇرۇپ تاماق يېمەسلىك لازىم.

10. سىل كېسەلى بارلارنىڭ تۈكۈرگەن بەلغەملىرىنى ۋە بەلغەم يۇققان لۆڭگىلىرىنى كۆيدۈرۈپ تاشلاش ياكى پاكىز يۇغاندىن كېيىن داستا قاينىتىۋېتىش

كېرەك.

11. سىل كېسىلى بار ئاتا – ئانىلار بالىلىرىنى تەربىيىلەشتە ناھايىتى ئېھتىياتچان بولۇشى، نەزلە، زۇكام، يۆتەل (بولۇپمۇ كۆك يۆتەل)، قىزىلغا ئوخشاش كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغاندا ناھايىتى تېزلىكتە داۋالىتىش، سەل قارىماسلىقى، مەلۇم بەلگىلەر كۆرۈلۈش بىلەنلا دوختۇر ياكى تېۋىپقا كۆرسىتىپ تەكشۈرتىشى لازىم.

سىل كېسەللىكى دەسلەپكى ۋاقتىدىلا چىڭ تۇتۇلۇپ تەلتۆكۈس داۋالىتىلسا ساقىيىدۇ. مەيلى قايسى خىلدىكى سىل بولسۇن كېسەل كىشىنى ساپ ھاۋالىق، كۈن نۇرى چۈشىدىغان ئۆيدە ياتقۇزۇش، بەدەن ئېھتىياجلىق ماددىلارغا باي بولغان كۈچلۈك مايلىق، گۆشلۈك تاماقلارنى بېرىش لازىم.

8. ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلى

كانايچە زىققىسى، كانايچە كېڭىيىش، كۆكيۆتەل، ئۆپكىدىكى تۇغما كەمتۈكلۈك، ئۆپكە قان تومۇرلىرى توسۇلۇش، ئۆپكە راكى، ئۆپكە سىلى، ئۆپكە قاپلىق قۇرت كېسەللىكى، ئۆپكە قىسمىدىكى تەكرار يۇقۇملىنىش، كۆكرەك قەپىزى چاپلىشىش، ئومۇرتقا ۋە كۆكرەك قەپىزىدىكى غەيرىيلىكلەر نەتىجىسىدە كۆكرەك قەپىزىنىڭ ھەرىكىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش ۋە ئۆپكە قان ئايلىنىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، يۈرەكنىڭ خىزمەت يۈكى ئېغىرلاپ كېتىشىدىن كېلىنىكىدا يۆتىلىش، بەلغەم تۈكۈرۈش، نەپەس قىيىنلىشىش، قان تۈكۈرۈش، كۆكىرىش، كۆكرەك شەكلى غەيرىي شەكىلگە كىرىپ قېلىش، يۈرەك سېلىش، ھاسىراش، رىتىمى تېزلىشىش، باش ئاغرىش، بويۇن ۋېناسى كۆپۈش، تۆۋەنكى مۇچىلەردە سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولۇش، تال، جىگەر چوڭىيىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1). يېمەك – ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

تەس ھەزىم بولىدىغان غەلىز غىزالاردىن پەرھىز قىلىپ، لەتىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. كاربون – سۇ بىرىكمىلىرىنى كونترول قىلىپ، تالالىق يېمەكلىكلەرنى مۇۋاپىق ئاشۇرۇش لازىم. ئانئورگانىك تۇز ۋە مىكرو مىقداردىكى ئېلېمېنتلار مۇۋاپىق مىقداردا بولۇش كېرەك. ئوزۇقلاندۇرۇشتا قان تومۇرنى كېڭەيتىش، يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش، سۈيدۈك ھەيدەش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن چۈجە گۆشى، پاقلان گۆشى، بۇغداي، نوقۇت، ماش، ئالما، نەشپۈت، بېھى، ئامۇت، چامغۇر، سەۋزە، يېسىۋىلەك پالەك، سەي كاۋىسى قاتارلىق يېمەكلىكلەر ۋە ئۇلارنى خام – ئەشيا قىلغان غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) قوناق ئۆمىچى : 200 گىرام قوناق يارمىسىنى سوغۇق سۇغا ئۈچ سائەت چىلاپ تۇرغۇزۇپ ، ئارقىدىن توغرالغان بىر باش غولپىياز بىلەن قوشۇپ سۇس ئوتتا ئۇزاق قاينىتىپ ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ سۇيۇق ھالەتتە ئۆماچ تەييارلاپ ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىپ بېرىلىدۇ .

(2) ماش شىرە ئېشى: چۆل پالىيۇزى، بەدىيان، رەيھانلارنىڭ ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ ، چالا سوقۇۋېتىپ ، بىر لىتىر سۇدا 20 مىنۇت قاينىتىپ، سۈزۈپ ، سۇيىگە 20 گرام ، قارا شېكەر ۋە 60 گرام ماشنى سېلىپ، سۇس ئوتتا 30 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، ماش يۇمشاق پىشقاندا ئوتنى ئۆچۈرۈپ تەييارلاپ، كۈندە ناشتىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) ماش سېلىنغان شوۋىگۈرۈچ : ماش 30 گرام ، گۈرۈچ 100 گرام ، توخۇ گۆشى 50 گرام ، ماشنى ئېزىپ ، مۇۋاپىق سۇغا چىلاپ ، بىر سائەت تۇرغۇزۇپ ، ئۈستىگە توخۇ گۆشى ۋە گۈرۈچنى سېلىپ، بىر لىتىر سۇدا سۇس ئوتتا ئۇزاق قاينىتىپ ، تۇزىنى تەڭشەپ تەييارلاپ ، كۈندە 1 ~ 2 قېتىم ئىستېمال قىلسا بولىدۇ . ھاۋا ئىسسىق كۈنلەردە ئىستېمال قىلىپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ .

(4) نوقۇت شورپىسى: زاراڭزا چېچىكى ئون گرام ، تۇرۇپ كۆكى ئون گرام ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 10 گرام ، نوقۇت 100 گرام ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا . زاراڭزا چېچىكى، تۇرۇپ كۆكى، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ بىر لىتىر سۇدا 20 مىنۇت قاينىتىپ سۈزۈپ ، سۇيىگە نوقۇتنى سېلىپ 30 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ ، تۇز سېلىپ تەييارلاپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىسسىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(5) دىل شىپا بوتقىسى: كاۋا پوستى 60 گرام ، پىلە غوزىسى ئون گرام ، چىلان 30 گرام ، ياڭاق مېغىزى 100 گرام ، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا . پىلە غوزىسىنى بىر لىتىر سۇدا ئون مىنۇت قاينىتىپ سۈزۈپ، سۇيىگە توغرالغان كاۋا پوستىنى ، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن چىلان ، ئېزىۋېتىلگەن ياڭاق مېغىزلىرىنى سېلىپ ، ئۈستىگە مۇۋاپىق سۇ قويۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، شېكەرنى ئۈستىگە ئارىلاشتۇرۇپ بوتقا ھالەتكە كەلتۈرۈپ نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى :

ئات گۆشى ، كالا گۆشى ، سۈرلەنگەن گۆش ، تۇخۇم پوشكىلى ، گۆشگىردە ، لازا ۋە زىيادە مايلىق، تۇزلۇق قورۇمىلار قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان ، غىدىقلىغۇچى ،

مايلىق، تۇزلۇق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ۋە ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىشتىن، تاماكا چېكىشتىن ، زۇكام تېگىشتىن ساقلىنىش لازىم .

9. ئۆپكە راكى

ئۇزۇن مۇددەت تاماكا چېكىش ، ئىس ـ تۈتەك ھەر خىل خىمىيىلىك گازلار ، رادىئوئاكتىپلىق ماددىلار ۋە سانائەتتىكى كېرەكسىز ماددىلار بىلەن ئۇزۇن مۇددەت يولۇقۇش ، ئۆپكە سىلى ، كاناي شاخچىلىرىنىڭ كېڭىيىشى ، ئۆپكىدىكى كونا جاراھەتلەر قاتارلىقلارنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدىغان يامان سۈپەتلىك ئۆسمە كېسەللىكىدىن ئىبارەت بولۇپ ، كېسەللىك تەرەققىياتى ئاستا بولىدۇ ، دەسلەپتە كۆرۈنەرلىك ئالامەتلەر كۆرۈلمىگەچكە سەل قارىلىدۇ ، ياشانغانلاردا كۆرۈلۈش نىسبىتى بىر قەدەر يۇقىرى بولىدۇ ، كېسەللىك تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ تۇيۇقسىز قېقىلىپ، يۆتىلىش ، ھاسىراش ، كۆكرەك ساھەسى قادىلىپ ئاغرىش ، قارامتۇل ياكى جىگەر رەڭ قان تۈكۈرۈش، يۆتەل توختاتقۇچى دورىلارنى ئىشلەتسىمۇ ھېچقانداق ئۈنۈمى بولماسلىق ، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش ، كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك .

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

لەتىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش، يېتەرلىك مىقداردىكى ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىنى قوبۇل قىلىش، ئاقسىلنى تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم . تەركىبىدە ۋىتامىن A ۋە ۋىتامىن C مول بولغان، يۆتەلنى پەسەيتىپ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدىغان يېمەكلىكلەردىن كونا سەۋزە، نەشپۈت، بېھى، تۇرۇپ، چاي يوپۇرمىقى، ھەرخىل بېلىقلار ، ئۆرۈك مېغىزى، خاسىڭ مېغىزى ، بادام مېغىزى ، سېرىق پۇرچاق، كۈنجۈت ، كالا سۈتى قاتارلىقلار ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان غىزالارنى بېرىش لازىم.

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) سەۋزە ئىچىملىكى : كونا سەۋزە ئىككى تال، نەشپۈت بىر دانە ، ئۆرۈك مېغىزى 150 گرام. سەۋزىنى ئۇششاق توغراپ، نەشپۈتنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ ئۇششاق توغراپ ، ئۆرۈك مېغىزىنى تالقانلاپ، ھەممىسىنى قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ ، يۇمشىغاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇپ ، قالدۇقلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئاندىن سۈس ئوتتا قاينىتىپ ، بوتۇلكىغا قاچىلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم 30 ~ 50

مىلىلىپتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(2) چامغۇر ئىچىملىكى: چامغۇر 80 گرام، بادام مېغىزى، زىغىر 15 گرامدىن، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا . چامغۇرنى ئاقلاپ قازاندا پىشۇرۇپ، تۇز قوشۇپ تەمىنى تەڭشەپ، مېغىزلارنى چامغۇر سۈيىگە ئون مىنۇت دەملەپ، تەمى ئوبدان چىققاندا، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) ئۆرۈك مېغىزى ھالۋىسى: بادام مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى 30 گرامدىن، ھەسەل 60 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 گرام. بادام مېغىزى بىلەن ئۆرۈك مېغىزىنى يۇمشاق ئېزىپ ، تالقانلاپ ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن بىرلىكتە ئۆرۈك مېغىزى تالقىنىنى سىڭدۈرۈپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم 30 گرامدىن، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(4) مېغىز تالقىنى: چىلغوزا مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى، پىستە مېغىزى، سېرىق پۇرچاق 15 گرامدىن خۇرۇچلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، تالقان تەييارلاپ ، كۈندە 2 ~ 3 قېتىم ، ئىككى قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(5) قوشقاچ گۆشى شورپىسى: قوشقاچ گۆشى 100 گرام، سېرىق پۇرچاق 100 گرام، پالەك، غولپىياز، زەنجىۋىل، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا . غولپىياز بىلەن زەنجىۋىلنى ئۇششاق توغراپ ، مۇۋاپىق سۇدا كەپتەر گۆشى ، سېرىق پۇرچاقلار بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ شورپا تەييارلاپ ، ئەتىگەنلىك ناشتىدا، كەچلىك تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(6) گۈرۈچ ئۇنى ئۇمىچى: گۈرۈچ ئۇنى 100 گرام، زىغىر تالقىنى 20 گرام، پىياز، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. توغرالغان پىيازنى مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، گۈرۈچ ئۇنىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئۇزاق قاينىتىپ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ، ئاخىرىدا زىغىر تالقىنى ئارىلاشتۇرۇپ ، ھەر كۈنى چۈشلۈك تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(7) قىيما شورپىسى: پاقلان گۆشى 180 گرام ، نوقۇت 75 گرام، چامغۇر، سامساق بىر چىش، غولپىياز، پەمىدۇر، تۇز ھەربىرى مۇۋاپىق مىقداردا. پاقلان گۆشىنى ئۇششاق توغراپ ، نوقۇتنى ئىسسىق سۇغا ئىككى سائەت ئەتراپىدا چىلاپ ، پوستىنى چىقىرىۋېتىپ، توغرالغان كۆكتاتلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ، سۇس ئوتتا 30 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىلىپ، ئوبدان پىشۇرۇلۇپ، ھەر كۈنى چۈشلۈك تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

كالا، قوتاز، ئات گۆشى، تۇخۇم پوشكىلى، لازا، گۆشگىردە، سامسا، ھوردا پىشۇرۇلغان نان ۋە زىيادە مايلىق قورۇمىلار قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى،

چۆچۈمەل، بەك سوغۇق غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

10. كۆكرەك پەردە ياللۇغى

سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، كۆكرەككە زەربە تېگىش، ئۆپكە سىل كېسەللىكىنىڭ ۋاقتىدا ياخشى داۋالاشقا ئېرىشەلمەسلىكى، خىلىتلار تەڭپۇڭلىقىنىڭ بۇزۇلۇشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كۆكرەكنىڭ ئەزا ياكى دىۋار قەۋەت پەردىلىرى ياللۇغلىنىپ، كلىنىكىدا نەپەس قىيىنلىشىش، قىزىش، يۆتىلىش، كۆكرەك ئاغرىش، يۆتەلگەندە ۋە كۆچەپ نەپەس ئالغاندا ئاغرىق كۈچىيىش، كۆكىرىش، ئولتۇرۇپ نەپەس ئېلىشتا مەجبۇر بولۇش، تومۇرى ھەرە چىشىدەك سېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

غىدىقلىغۇچى، غەلىز غىزالاردىن پەرھىز قىلىپ، لەتىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش، ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش، تەركىبىدە ۋىتامىن C، ۋىتامىن A ۋە مىنېرال ماددىلار مول بولغان، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن ھايۋانات جىگىرى، قايماق، سېرىق ماي، ئۆچكە سۈتى، تۆگە سۈتى، پاقلان گۆشى، توشقان گۆشى، ئۇچار قانات گۆشلىرى، كۈنجۈت، ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، ھەسەل، مېۋىلەردىن: بېھى، نەشپۈت، چىلان، ئەنجۈر، كۆكتاتلاردىن: كاۋا، چامغۇر، تۇرۇپ، سەۋزە قاتارلىقلار ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) زىغىر ماتىڭى: ھەسەل 600 گرام، زىغىر، كۈنجۈت 90 گرامدىن، ياڭاق مېغىزى 80 گرام. كۈنجۈت، زىغىر بىلەن ياڭاق مېغىزىنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەل بىلەن تەكشى ئارلاشتۇرۇپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئەتىگەن ـ كەچتە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) كاۋا دۇملىمىسى: كاۋا بىر دانە (500 گرام)، ھەسەل 100 گرام، بادام مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى 50 گرامدىن. كاۋىنىڭ سىرتىنى پاكىز تازىلاپ، بىر تەرىپىدىن كىچىك تۆشۈك ئېچىپ، ئىچىدىن ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا ھەسەل بىلەن مېغىزلارنى سېلىپ، ئېغىزىنى ھىم ئېتىپ، قاسقان (جىمبىل) دا

بىر سائەت ئەتراپىدا ھوردىتىپ، دۇملەپ پىشۇرۇپ ، كۈندە 2 ~ 3 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) مېغىز ھالۋىسى: پىستە مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى 60 گرامدىن، ئۆرۈك مېغىزى 100 گرام، ياڭاق مېغىزى 40 گرام ، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا. مېغىزلارنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ، كۈندە ناشتىدا نان بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(4) بېھى بوتقىسى: بەش دانە بېھىنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇرۇقچىسىنى ، ساپىقىنى ئېلىۋېتىپ قازانغا سېلىپ، ئاندىن مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇنى قۇيۇپ قاينىتىپ، بېھى ئوبدان ئېزىلگەندە ئۈستىدىن 30 گرام شېكەر ياكى ھەسەل ، بادام مېغىزىنى 60 گرامدىن سېلىپ، بىر ئۆرلىتىپ ئېلىپ، ھەر قېتىملىق تاماقتىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

قوتاز گۆشى ، قېزا ، كالا گۆشى ، تۆگە گۆشى ، تۇخۇم پوشكىلى ، سۇرلەنگەن گۆش ، لازا ، چىلىغان سەي ، تونۇر كاۋىپى ، گۆشگىردە ، سامسا ، مانتا ، لازا بىلەن قورۇلغان قورۇما ياكى زىيادە مايلىق قورۇمىلار قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان ، غىدىقلىغۇچى ، يەل پەيدا قىلغۇچى ، زىيادە تۇزلۇق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم .

§2 . بۆرەك كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشى

1 . سۈيدۈك يولى ياللۇغى

خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى ، سۈيدۈك يولى تازلىقىغا دىققەت قىلماسلىق ، قالايمىقان جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش ، يۇقىرىقى نەپەس يوللىرىدا يۈز بەرگەن ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ تەسىرى ، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ تەسىرى ، ئاياللاردىكى سىرتقى جىنسىي ئەزا ياللۇغى قاتارلىقلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان ، سۈيدۈك يولىدا ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ ، پات ـ پات سىيىش ، سۈيدۈك قىستاش ، سىيگەندە ئېچىشىش ، كۆيگەندەك سېزىم بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك .

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

دەسلەپكى مەزگىلدە مايسىز ، لەتىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. ئاچچىق،غىدىقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە غىزالارنى چەكلەپ ، ۋىتامىنلار مول بولغان، ئاقسىل مىقدارى كۆپ بولغان، ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن نوقۇت، تېرىق، ماش ، ئارپا ، ئاق قوناق ، سەۋزە ، تۇرۇپ، چامغۇر ، پىياز ، كاۋا ، شوخلا ، كەرەپشە ، ئوسۇك ، يېسىۋىلەك ، يۇمغاقسۇت، كاكىنەچ، بەدىيان، نەشپۈت ، ئاپېلسىن ، ھەسەل ، قىزىل چاي ، يېشىل چاي قاتارلىقلار ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان ھەرخىل غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش لازىم .

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) يالپۇز تەملىك ئۈماچ : يالپۇز 30 گىرام ، بەدىيان ئون گىرام ، كاكىنەچ ئون گىرام، بادام مېغىزى 40 گىرام ، نوقۇت 60 گىرام . يۇقىرقى ئۈچ خىل دورىلىق تەركىبنى بىر لىتىر قايناق سۇدا 4~3 سائەت چىلاپ تۇرغۇزۇپ ، ئاندىن 15 مىنۇت قاينىتىپ سۈزۈپ، 500 گىرام دورا سۈيى ئېلىنىدۇ . بادامنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ ئېزىپ ، يۇيۇپ تازىلانغان نوقۇت بىلەن قوشۇپ ، دورا سۈيىدە 45~30 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ ، ئۈماچ تەييارلاپ ، ھەر كۈنلۈكى ناشتىدا ياكى چۈشلۈك تاماقتا بىر ۋاخ ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(2) ئاق قوناق ئۈمىچى : ئاق قوناق يارمىسى 70 گىرام ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا . قوناق يارمىسى بىلەن قائىدە بويىچە ئۈماچ تەييارلاپ ، ھەر كۈنلۈك ناشتىلىقىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(3) سەۋزىلىك نوقۇت ئېشى : سەۋزە 70 گىرام ، غولپىياز 30 گىرام ، تەرخەمەك 30 گىرام ، نوقۇت 100 گىرام ، تۇز ئاز مىقداردا . كۆكتاتلارنى پاكىز تازىلاپ ، يۇيۇپ قائىدە بويىچە توغراپ ، نوقۇت بىلەن بىللە مۇۋاپىق سۇدا ئۇزاق قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى :

كالا گۆشى ، لازا ، سۈرلەنگەن گۆش ، لەڭپۇڭ ، سېرىقئاش ، قارىئۆرۈك ، كۆكسۇلتان، نىمون قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان ، غىدىقلىغۇچى ، يەل پەيدا قىلغۇچى ، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم .

2 . دوۋساق ياللۇغى

غەيرىي تەبىئىي قان، سەپرا، سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ تەسىرى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، بۆرەك جامى، بۆرەك ياللۇغى ۋە دوۋساق تاش كېسەللىكى قاتارلىقلار سەۋەبىدىن دوۋساقتا ياللۇغلىنىش بولۇپ، كلىنىكىدا سۈيدۈك قىستاش، دوۋسۇن ساھەسى چىڭقىلىپ ياكى سانجىلىپ ئاغرىش، يۇقىرى قىزىتما بولۇش، سىيىش قىيىنلىشىش، سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىش ياكى سۈيدۈك تۇتۇلۇش، ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

دەسلەپكى مەزگىلدە مايسىز، لەتىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم . ئاچچىق، غىدىقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە غىزالارنى چەكلەپ ، ۋىتامىنلار مول بولغان، ئاقسىل مىقدارى كۆپ بولغان ، ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن نوقۇت، تېرىق، ماش، ئارپا، ئاق قوناق، سەۋزە، تۇرۇپ، چامغۇر، پىياز، كاۋا، شوخلا، كەرەپشە، ئوسۇك، يېسىۋىلەك، يۇمغاقسۇت، كاكىنەچ، بەدىيان، نەشپۈت، ئاپېلسىن، ھەسەل، قىزىل چاي، يېشىل چاي قاتارلىقلار ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان ھەرخىل غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) مېغىز تەملىك ئۇماچ: تەرخەمەك ئۇرۇقى 30 گرام ، بەدىيان ئون گرام ، كاكىنەچ ئون گرام ، ياڭاق مېغىزى 40 گرام ، نوقۇت 60 گرام . يۇقىرىقى ئۈچ خىل دورىلىق تەركىبنى بىر لىتىر قايناق سۇغا 4 ~ 3 سائەت چىلاپ تۇرغۇزۇپ ، ئاندىن 15 مىنۇت قاينىتىپ سۈزۈپ ، 500 مىللىلىتىر دورا سۈيى ئېلىنىدۇ . ياڭاق مېغىزىنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ ئېزىپ ، يۇيۇپ تازىلانغان نوقۇت بىلەن قوشۇپ ، دورا سۈيىدە 45ـ30 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ ئۇماچ تەييارلاپ ، ھەر كۈنلۈكى ناشتىدا ياكى چۈشلۈك تاماقتا بىر ۋاخ ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(2) چۈجە قوناق ئۇمىچى : چۈجە گۆشى 100 گرام . ئاق قوناق ئۇنى 70 گرام ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا . خۇرۇچلاردا قائىدە بويىچە ئۇماچ تەييارلاپ ، ھەر كۈنلۈك ناشتىلىقتا ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(3) سەۋزىلىك كۆك ماش ئېشى : سەۋزە 70 گرام ، غولپىياز 30 گرام ، تەرخەمەك 30 گرام ، كۆك ماش 100 گرام ، تۇز ئاز مىقداردا . كۆكتاتلارنى پاكىز تازىلاپ ، يۇيۇپ،

قائىدە بويىچە توغراپ ، كۆك ماش بىلەن بىللە مۇۋاپىق سۇدا ئۇزاق قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلاپ ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(4) شىيرە گۈرۈچ ئېشى : سەۋزە ، چامغۇر 60 گرامدىن ، سەۋزە ئۇرۇقى 15 گرام ، گۈرۈچ 100 گرام ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا . سەۋزە ئۇرۇقىنى مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ ، تەمىنى ئېلىپ ، ئۈستىگە مۇۋاپىق سۇ قوشۇپ ، ئاقلاپ توغرالغان چامغۇر ، سەۋزە ، گۈرۈچلەرنى سېلىپ ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ ، يۇمشاق پىشۇرۇپ ، شىيرە گۈرۈچ ئاش تەييارلاپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ . ئەگەر سۈيدۈكتە ئېچىشىش بولمىسا توخۇ گۆشى سېلىپ تەييارلىنىدۇ .

3) يېمەك - ئىچمەك پەرھىزى :

لازا ، سۇرلەنگەن گۆش ، لەخپۇك ، سېرىقئاش ، كالا گۆشى ، قارىئۆرۈك ، كۆكسۇلتان ، لىمون قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان ، غىدىقلىغۇچى ، يەل پەيدا قىلغۇچى ، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم .

3. بۆرەك ئاجىزلىقى

خىلتسىز كەيپىياتلارنىڭ ياكى غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنىڭ تەسىرى، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش ۋە ھەر خىل بۆرەك كېسەللىكلىرىنى ۋاقتىدا ياخشى داۋالاتماسلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان، كلىنىكىدا كۆپ سىيىش، كېچىلىك سۈيدۈك مىقدارى كۆپىيىش، ماغدۇرسىزلىنىش، باش ئاغرىش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، چىرايى تاتىرىش، ئورۇقلاش، ھەزىم ناچارلىشىش، تېرە ئېلاستىكلىقى تۆۋەنلەش، تېرە تۇرغاقلىشىش، تېرە قىچىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

ئۆزى كۈچلۈك ، تۇزسىز، غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى تۆۋەن بولغان لەتىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. مۇۋاپىق مىقداردا ئالىي سۈپەتلىك ئاقسىل تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىش، ھايۋانات مايلىرى ۋە مايدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى ئاز ئىستېمال قىلىش لازىم .

تەركىبىدە ۋىتامىن A، ۋىتامىن B، ۋىتامىن C ، ۋىتامىن D لار مول بولغان،

سۈيدۈك ھەيدەش ، بۆرەك ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن گۈرۈچ ، بۇغداي ، نوقۇت ، يېشىل پۇرچاق ، ماش ، پاقلان گۆشى ، چۈجە گۆشى، غاز گۆشى، ئۆردەك گۆشى، بېلىق گۆشى، راك، كۆك كاۋا، چامغۇر، سەۋزە ، پىدىگەن، غولپىياز ، مور ، ئۈزۈم ، ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى قاتارلىقلار ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

(2) يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) قۇشقاچ گۆشى شورپىسى: قۇشقاچ گۆشى 100 گرام، كاۋا 300 گرام، ياڭاق مېغىزى 60 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. خۇرۇچلارنى پاكىز تازىلاپ، توغراپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا ئاۋۋال قۇشقاچ گۆشىنى سېلىپ چالا پىشۇرۇپ، ئاندىن ئۈستىگە ياڭاق مېغىزى بىلەن كاۋىنى سېلىپ پىشۇرۇپ، ئاخىرىدا تۇزنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ ، شورپا تەييارلاپ نېپىز نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(2) ئۆردەك شورپىسى: سۆئلەپ مىسرى، شاقاقۇل 30 گرامدىن ، ئۆردەك گۆشى بىر لېتىر ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا . خۇرۇچلارنى پاكىز تازىلاپ ، توغراپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ ، تۇز بىلەن تەمىنى تەڭشەپ شورپا تەييارلاپ ، نېپىز نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) رىگى ماھى شورپىسى : رىگى ماھى 50 گرام ، قۇرۇق ئۈزۈم 20 گرام ، گۈرۈچ 50 گرام . خۇرۇچلارنى پاكىز تازىلاپ ، 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ ، شورپا تەييارلاپ كۈندە بىر ۋاخ ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(4) پىستە مېغىزى شورپىسى : ھۆل توشقان زەدىكى 150 گرام ، پىستە مېغىزى 100 گرام ، سەۋزە ئۇرۇقى 30 گرام ، تۇز ئاز مىقداردا . توشقان زەدىكىنى توغراپ ، پىستە مېغىزىنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ سوقۇپ ، تالقانلاپ ، يۇيۇلغان گۈرۈچ بىلەن بۇ ئۈچ تەركىبىنى قاينىتىپ پىشۇرۇپ ، سۈزۈپ ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ ئۇماچ تەييارلاپ، ئىككىگە بۆلۈپ ، ئەتىگەن - كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(5) خام قوناق ئىچى : ئاق بەھمەن 30 گرام ، شاقاقۇل 15 گرام ، خام قوناق 70 گرام ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا . ئاق بەھمەن ، شاقاقۇلنى قوناق بىلەن بىللە قوشۇپ، مۇۋاپىق سۇدا ئۇزاق قاينىتىپ پىشۇرۇپ ، سۇيۇق ھالەتتە قوناق ئىچى تەييارلاپ ، كۈندە ناشتىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. بىر كۇرسى 15 كۈن .

(6) نوقۇت ئۈنى ئۇمىچى : سەۋزە 130 گرام ، توشقان گۆشى 100 گرام ، نوقۇت ئۈنى 100 گرام ، غولپىياز ، ئىگىر تالقىنى ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا . سەۋزىنى ئاقلاپ، يالپاقلاپ توغراپ ، پارچىلانغان توشقان گۆشى بىلەن بىللە مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ،

ئۈستىگە توغرالغان غولپىياز، ئېگىر تالقىنىنى سېلىپ، ئاندىن نوقۇت ئۈنىنى ئاز ـ ئازدىن سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ ئۇماچ تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم ئىسسىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

كالا گۆشى، سۇرلەنگەن گۆش، تۇخۇم پوشكىلى، چىلىغان سەي، گۆشگىردە، سامساق، پېتىر مانتا قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، تۇزلۇق ۋە زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

4. سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى

ئۆتكۈر بۆرەك ياللۇغى ۋاقتىدا ئۈزۈل ـ كېسىل داۋالاشقا ئېرىشەلمەسلىكى، ئۇستۇنكى نەپەس يوللىرى ياللۇغى بىلەن تەكرار ئاغرىش، بۆرەك ۋە بەل ساھەسىگە سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان سوزۇلما ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ، كېسەللىك جەريانى بىر قەدەر ئۇزۇن، كۆپىنچە ماغدۇرسىزلىق، ئىيرە تاتىرىش، ھەزىم ناچارلىشىش، بەدەن ئاجىزلاش، تەدرىجىي سولۇق ئىششىق كۆرۈلۈش، ئازراق ھەرىكەت قىلسا يۈز ـ كۆزلىرى ئىششىپ سۈيدۈكتە ئۆزگىرىش بولۇش، قان بېسىمى يۇقىرىلاش، بەل ئاغرىش، سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

تۇزسىز، غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى تۆۋەن بولغان لەتىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. مۇۋاپىق مىقداردا ئالىي سۈپەتلىك ئاقسىل تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىش، ھايۋانات مايلىرى ۋە مايدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى ئاز ئىستېمال قىلىش لازىم. تەركىبىدە ۋىتامىن A، ۋىتامىن B، ۋىتامىن C، ۋىتامىن D لار مول بولغان، ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، بۆرەك ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن گۈرۈچ، بۇغداي، نوقۇت، يېشىل پۇرچاق، ماش، پاقلان گۆشى، چۈجە گۆشى، غاز گۆشى، ئۆردەك گۆشى، بېلىق گۆشى، راك، كۆك كاۋا، چامغۇر، سەۋزە، پىدىگەن، غولپىياز، مور، ئۈزۈم، تاۋۇز قاتارلىقلار ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

2) يىمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) غاز شورپىسى : غاز گۆشى 250 گرام ، كۆك كاۋا 500 گرام ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا . خورۇچلارنى پاكىز تازىلاپ ، توغراپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا ئاۋۋال غاز گۆشىنى سېلىپ چالا پىشۇرۇپ ، ئاندىن ئۈستىگە كۆك كاۋىنى سېلىپ پىشۇرۇپ ، ئاخىرىدا تۇزنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ شورپا تەييارلاپ ، نېپىز نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(2) ئۆردەك شورپىسى : سۇ لەيلىسى 100 گرام ، ئۆردەك گۆشى بىر لىتىر ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا . خورۇچلارنى پاكىز تازىلاپ ، توغراپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ ، تۇز بىلەن تەمىنى تەڭشەپ شورپا تەييارلاپ ، نېپىز نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(3) ئۈجمە بوتقىسى : ئۈجمە 50 گرام ، قۇرۇق كۆك ئۈزۈم 20 گرام ، گۈرۈچ 50 گرام . خورۇچلارنى پاكىز تازىلاپ ، 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ بوتقا تەييارلاپ ، كۈندە بىر ۋاخ ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(4) بادام مېغىزى ئۇمىچى : هۆل يالپۇز 150 گرام ، بادام مېغىزى 200 گرام ، گۈرۈچ 100 گرام ، تۇز ئاز مىقداردا . يالپۇزنى ئۇششاق توغراپ ، بادام مېغىزىنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ سوقۇپ ، سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقانلاپ ، يۇيۇلغان گۈرۈچ بىلەن بۇ ئۈچ تەركىبنى قاينىتىپ پىشۇرۇپ ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ ئۇماچ تەييارلاپ ، ئىككىگە بۆلۈپ ، ئەتىگەن ـ كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(5) چايلىقلار

① تەركىبى : گاۋزىبان ، بەدىيان يىلتىزى ، بەدىيان ، رۇمبەدىيان 15 گرامدىن ، ئۇغرىتىكەن بىلەن پىرسىياۋ شان 21 گرامدىن ، قوغۇن ئۇرۇقى100 گرام ، كاسىنە ئۇرۇقى بىلەن تەخمەك ئۇرۇقى 30 گرامدىن .

تەسىرى : سۈيدۈكنى ھەيدەش ئارقىلىق بۆرەكتىكى يەلنى ھەيدەپ ، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

② تەركىبى : لاچىندانە ، گاۋزىبان ، پىلپىل ، بەدىيان ، رۇمبەدىيان ، قارىمۇچ ، قاقىلە 15 گرامدىن ، زەنجىۋىل 21 گرام ، گۈلدارچىن 30 گرام ، قەلەمپۇر ، دارچىن 10 گرامدىن .

تەسىرى : سوغۇقتىن بولغان بۆرەك يەللىك ئىششىقىدا قاننىڭ ئايلىنىشىنى جانلاندۇرۇپ ، بۆرەكنى قىزىتىپ ، سۈيدۈكنى كۆپەيتىدۇ ، سوغۇق يەلدىن بولغان

ئىششىقنى قايتۇرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ 10 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ .

③ تەركىبى: قۇرۇتۇلغان ئىت ئۈزۈمى، كاسىنە ئۇرۇقى، بەدىيان، كاكىنەج، خىرفە ئۇرۇقى، تەر خەمەك ئۇرۇقى 10 گامدىن، كەرەپشە بىلەن جۇۋىنە 5 گرامدىن، چۆبچىنى 3 گرام.

تەسىرى : سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ ، بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى ئىسسىق يەلدىن بولغان ئىششىقنى ياندۇرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن دەملەپ ئىچىلىدۇ .

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

كالا گۆشى، سۆرلەنگەن گۆش، تۇخۇم پوشكىلى، چىلىغان سەي، گۆشگىردە، سامساق، پىتىر مانتا قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، تۇزلۇق ۋە زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

5. سۈيدۈك يولى تاش كېسەللىكى

بۆرەك ، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولىدىكى ھەر خىل ياللۇغلىنىشلىق كېسەللىكلەر تەسىردىن ياللۇغلۇق ماددىلارنىڭ توپلىشىپ قېلىشى، سۈيدۈك يولىدىكى ھەر خىل توسۇلۇشلۇق كېسەللىكلەر تەسىرىدىن سۈيدۈكنىڭ يىغىلىپ قېلىشى ۋە تەركىبىدە ۋىتامىن A كەم بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش ، قالقانسىمان يان بېزى خىزمىتىنىڭ كۈچىيىپ كېتىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بۆرەك ۋە دوۋساقتا تاش پەيدا بولۇپ ، كىلىنىكىدا بەل ساھەسى تىلىپ ئاغرىش، ئاغرىق كىندىك ئەتراپى، ئۇرۇقدان ۋە سىرتقى جىنسىي ئەزالارغا تارقىلىش، بەزىدە تۇيۇقسىز بەل سانجىلىپ ئاغرىپ بىمار ناھايىتى بىئارام بولۇش، سوغۇق تەرلەش، بەزىدە كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسۇش، ئاغرىق بىرقانچە مىنۇتتىن بىر قانچە سائەتكىچە تۇتۇپ، ئوخشىمىغان دەرىجىدە قان سىيىش كۆرۈلۈش ، ئەگەر تاش تۆۋەنگە سىلجىپ دوۋساقتا چۈشسە، سۈيدۈك راۋان كەلمەسلىك ياكى سىيىۋاتقان سۈيدۈك ئۈزۈلۈپ قېلىش، سىيگەندە كىندىك ئەتراپى ئاغرىش، ئاغرىق سىرتقى جىنسىي ئەزاغا تارقىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

لەتىف غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. بەك مايلىق، يۇقىرى ئاقسىللىق ۋە كالتسىيلىق يېمەكلىكلەرنى چەكلەش، سۇنى كۆپ ئىچىپ بېرىش لازىم. تەركىبىدە ۋىتامىن A نىسبەتەن مول بولغان، سۈيدۈك ھەيدەش، ياللۇغ قايتۇرۇش، تاش چۈشۈرۈش، پارچىلاش، خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن نوقۇت، تېرىق، ماش، ئارپا، ئاق قوناق، سەۋزە، تۇرۇپ، چامغۇر، پىياز، كاۋا، شوخلا، كەرەپشە، ئۇسۇڭ، يېسىۋىلەك، يۇمغاقسۇت، كاكىنەچ، بەدىيان، نەشپۈت، ئاپېلسىن، ھەسەل، قىزىل چاي، يېشىل چاي قاتارلىقلار ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان ھەرخىل غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) مېغىزلىق ئۇماچ: چامغۇر ئۇرۇقى 20 گرام، ياڭاق مېغىزى 80 گرام، قۇشقاچ گۆشى بىر دانە، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوناق ئۇنى ھەربىرى 30 گرامدىن. چامغۇر ئۇرۇقى بىلەن تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزىنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۈستىگە قۇشقاچ گۆشىنى پارچىلاپ سېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، پوستى ئاقلىۋېتىلىپ، سوقۇلغان ياڭاق مېغىزى، قوناق ئۇنلىرىنى ئاز-ئازدىن سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، پىشۇرۇپ ئۇماچ تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم ئىسسىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) سۈيدۈك ھەيدىگۈچى ماش ئېشى: ماش 80 گرام، سەۋزە 100 گرام، تاۋۇز شاپىقى 30 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. سەۋزىنى پاكىز يۇيۇپ، ئاقلاپ، تاۋۇز شاپىقى بىلەن ئۇششاق توغراپ تەييارلىنۇۋېلىپ، پاكىزلانغان ماش بىلەن قوشۇپ، ئۈچ لېتىر سۇدا 30 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، تۇزنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ خالىغان ۋاقىتتا بىر ۋاخ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) ماش ئېشى: ماش 60 گرام، توخۇ تاشلىقى 15 گرام، يالپۇز تالقىنى 15 گرام. توخۇ تاشلىقىنى ئېزىپ، يالپۇز، ماش بىلەن بىللە قوشۇپ قاينىتىپ، سۇيۇق ھالەتتە ئاش تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم ئىسسىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(4) كەرەپشە ئۇرۇقى ئېشى: كەرەپشە ئۇرۇقى 30 گرام، ياڭاق مېغىزى 70 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 15 گرام، چامغۇر 60 گرام، گۈرۈچ 100 گرام، ئاش تۇزى مۇۋاپىق مىقداردا. كەرەپشە ئۇرۇقى بىلەن كاسىنە ئۇرۇقىنى مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ، تەمىنى ئېلىپ سۈزۈپ، سۈيىگە ئاقلاپ، توغرالغان چامغۇر ۋە گۈرۈچىنى سېلىپ، مۇۋاپىق سۇ قوشۇپ، 45~30 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ ئۇماچ تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم

ئىسسىق ھالەتتە خالىغان ۋاقىتتا ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(5) كاۋا پوستى ئىچىملىكى : كاۋا پوستى 50 گرام ، سىيادان ئون گرام ، ھۆل زەنجىۋىل ئون گرام ، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا . كاۋا پوستى بىلەن زەنجىۋىلنى ئۇششاق توغراپ ، سىيادان بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ پىشۇرۇپ ، سۈزۈپ ، تىرسىنى ئېلىۋېتىپ سۈيىگە قارا شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىملىك تەييارلاپ ، كۈندە بىر نەچچە قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ .

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

تەستە ھەزىم بولىدىغان ، غىدىقلىغۇچى ، يەل پەيدا قىلغۇچى ، ئاچچىق ـ چۈچۈك يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ . مەسىلەن : تونۇر كاۋىپى ، زىخ كاۋاپ ، ئات گۆشى ، لازا ، قارىمۇچ ، ھاراق... قاتارلىقلار ، ئۇسسۇز ھالەتتە ئۇزاق يۈرۈشتىن ، كالتسىيلىق دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم .

6 . بۆرەك ئورۇقلاش

خىلىتسىز كەيپىياتلارنىڭ بۆرەككە تەسىر قىلىشى ، غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ تەسىرى ، جىنسىي مۇناسىۋەتكە ھەددىدىن زىيادە بېرىلىش ، سۈرگۈ دورىلىرى ۋە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى زىيادە كۆپ ئىشلىتىش قاتارلىقلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان ، كلىنىكىدا بەل ئاغرىش، جىنسىي ئىقتىدارى تۆۋەنلەش ، باش ئاغرىش ،كۆز تورلىشىش ، چىرايى تاتىرىش ، ئۇيقۇسى قېچىش ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەش ، سۈيدۈك مىقدارى كۆپ بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك .

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

قۇۋۋىتى يۇقىرى كۈچلەندۈرگۈچى لەتىپ غىزالار ، غىزائى داۋائى ۋە داۋائى غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. ئەلا سۈپەتلىك ئاقسىللارنى تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىش، ،تەركىبىدە ئاقسىل ماددىلىرى ۋە ۋىتامىن مول بولغان ، قان تولۇقلاش ، بەدەننى كۈچلەندۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن بۇغداي ، قوناق ، نوقۇت، لوبىيا ، قوي سۆڭىكى ، قارا گۆش ، توشقان گۆشى ، ئۆلار گۆشى ، چۈجە گۆشى ، ھەر خىل سۇتلەر ، ھەسەل ، گۈلقەت ، مۇراببالار ، سەۋزە ، چامغۇر ، تاتلىقياڭيۇ ، پالەك،

كەرەپشە ، كۈدە ، ئالما ، ئانار ، ئاناناس ، چىلان ، بۆلجۈرگەن ، ئامۇت ، توخۇ تۇخۇمى، كەپتەر تۇخۇمى قاتارلىق يېمەكلىكلەر ۋە غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش لازىم .

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) مېۋە سۈلىرى ئىچىملىكى : سەۋزە 400 گرام ، بانان 100 گرام ، قىزىل ئۈزۈم 300 گرام ، يېڭى كالا سۈتى 60 مىللىلىتېر . مېۋىلەرنىڭ ئۇرۇقى بىلەن پوستىنى ئېلىۋېتىپ ، ئۇششاق توغراپ ، سەۋزىنى پاكىز يۇيۇپ توغراپ ، مېۋىلەر بىلەن بىرلىكتە شەربەت سىققۇچتا سىقىپ شىرنىسىنى ئېلىپ ، ئۇستىگە قاينىتىلغان سۈتنى قۇيۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ ، كۈندە ئىككى قېتىم 100 مىللىلىتېردىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) سەۋزە شورپىسى: سەۋزە 250 گرام، تۇخۇمى يەتتە دانە، تۇز ۋە سېرىق ماي مۇۋاپىق مىقداردا . سەۋزىنى يالپاقلاپ 1500 مىللىلىتېر سۇدا قاينىتىپ، تۇخۇمنى چېقىپ پىشۇرۇپ ، تۇز ۋە مايىنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) سۆڭەك شورپىسى: قوتاز سۆڭىكى 250 گرام، ئاق بەھمەن، شاقاقۇل 30 گرامدىن، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. خۇرۇچلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ ، تۇز بىلەن تەمىنى تەڭشەپ تەييارلاپ ، نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(4) دورىلىق تۇخۇم : ئاقىرقەرھا ئون گرام ، پىلپىل ئالتە گرام ، تۇخۇم ئۈچ دانە. خۇرۇچلارنى بىر لىتىر سۇدا پىشۇرۇپ، كۈندە بىر ۋاخ تاماقتىن كېيىن، بورۇغا تالقىنى سېپىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(5) بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش ئىچىملىكى : سەۋزە ، پالەك 100 گرامدىن ، مانگو 200 گرام ، كالا سۈتى 300 گرام مانگو (ئام) نى پاكىز يۇيۇپ ، شۆپۈكى بىلەن ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ ،خۇرۇچلارنى سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ تەييارلاپ ، كۈندە بىر قېتىم تاماقتىن كېيىن بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(6) گۆش شورپىسى : كەپتەر گۆشى 120 گرام ، قارا گۆش 200 گرام ، تۇخۇم بىر دانە، زەنجىۋىل ، تۇز ، غولپىياز مۇۋاپىق مىقداردا . گۆشنى پاكىز يۇيۇپ ، نېپىز توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ، ئاندىن ئۇستىگە تۇخۇمنى سېلىپ پىشۇرۇپ زەنجىۋىل، تۇز، غولپىياز قاتارلىقلارنى سېلىپ يەنە بىر قېتىم قاينىتىپ ، تەمىنى ،تەڭشەپ شورپا تەييارلاپ نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(7) پاقلان گۆش شورپىسى : پاقلان گۆشى 250 گرام ، ئۆلار گۆشى 100 گرام، نوقۇت 60 گرام ، سۆئلەپ مىسرى 30 گرام ، تۇز ، غولپىياز ، قارىمۇچ قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن بەلگىلىك مىقداردا . نوقۇتنى قايناق سۇغا چىلاپ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، سۆئلەپنى 100 گرام قايناق سۇغا چىلاپ تاتلىقىنى ئېلىپ، گۆشنى پارچىلاپ ، مۇۋاپىق سۇدا توغرالغان غولپىياز بىلەن بىرگە قاينىتىپ، ئۈستىگە نوقۇت ۋە سۆئلەپ سۈيىنى قوشۇپ ، نوقۇت يۇمشاق پىشقاندا قارىمۇچنى ئۈستىگە سېلىپ شورپا تەييارلاپ، ھەر كۈنى چۈشلۈك تاماق ئورنىدا نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

سوغۇق سۇ ۋە سوغۇق ئىچىملىكلەر ، سۇرلەنگەن گۆش ، چىلىغان سەي ، لەڭپۇڭ، سېرىقئاش ، قېتىق ، قارىئۆرۈك قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

§3. ئاشقازان ۋە ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشى

1. ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

خىلىتسىز كەيپىياتلارنىڭ ياكى غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ ئاشقازانغا زىيادە تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە ئاشقازاننىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولماي، فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، بىماردا كۆپىنچە قورساق كۆپۈش ، ئىشتىھاسىزلىق ، كۆڭلى ئېلىشىش، سېسىق كېكىرىش، ئاشقازان ساھەسى يېقىمسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇش سەۋەبىگە ئاساسەن قارشى كەيپىياتتىكى لەتىپ غىزالارنى بېرىش لازىم . سۇ ـ ئېلېكترولىتلار تەڭپۇڭسىزلىقىنى كونترول قىلىش ، B گورۇپپىدىكى ۋىتامىنلارنى تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىپ ، ھەزىمنى ياخشىلاپ ، ئىشتىھانى ئاچقۇچى ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلىگۈچى يېمەكلىكلەردىن ئارپا ئۇنى ، بۇغداي ئۇنى، نوقۇت، پاقلان گۆشى، باچكا گۆشى، زەنجىۋىل ، قارىمۇچ ، يالپۇز ، پىننە ، زىرە،

توخۇ تاشلىقى، چامغۇر، يېسىۋېلەك، پالەك، كەرەپشە، تۇخۇم، ئاچچىقسۇ، ئاپېلسىن، ئالما، بانان قاتارلىق يېمەكلىكلەر ۋە ئىزالار ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) پاقلان شورپىسى: قوي گۆشى 500 گرام، خام زەنجىۋىل 125 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. قوي گۆشى بىلەن خام زەنجىۋىلنى پاكىز تازىلاپ، نىپىز توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ، تۇز بىلەن تەمىنى تەڭشەپ شورپا تەييارلاپ؛ نىپىز نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) بېھى چىلانمىسى: ئاچچىقسۇ 500 مىللىلىتىر، بېھى 500 گرام، خام زەنجىۋىل 30 گرام. بېھى بىلەن خام زەنجىۋىلنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ، ئاچچىقسۇ ئوبدان سىڭىشكەندىن كېيىن، كۈندە ئىككى قېتىم بىر تالدىن بېھى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) دورىلانغان تۇخۇم: خام زەنجىۋىل 300 گرام، توخۇ تۇخۇمى بىر دانە، قەنت 15 گرام، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا. خام زەنجىۋىلنى يۇمشاق ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا قەنت، ئاچچىقسۇ ۋە قايناق سۇ قوشۇپ، شۇ سۇدا تۇخۇمنى پىشۇرۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(4) باچكا شورپىسى: توقۇت 50 گرام، باچكا گۆشى 150 گرام، يۇمران يالپۇز 30 گرام، زەنجىۋىل، تۇز، كاۋاۋچىن مۇۋاپىق مىقداردا. ئالدى بىلەن نوقۇتنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ يۇمشىتىۋېلىپ، باچكا گۆشىنى پارچىلاپ مۇۋاپىق سۇغا سېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، توغرالغان يالپۇز، زەنجىۋىل ۋە كاۋاۋچىن تالقانلىرى بىلەن قوشۇپ ئون مىنۇت قاينىتىپ، ئارقىدىن نوقۇتنى سېلىپ 30 مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن، تۇز تەمىنى تەڭشەپ شورپا تەييارلاپ، نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(5) توخۇ تاشلىقى ئېشى: زىرە ئۈچ گرام، نوقۇت 90 گرام، توخۇ تاشلىقى ئىككى دانە، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. زىرىنى چالا سوقۇپ تەييارلىۋېلىپ، توخۇ تاشلىقىنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغراپ، نوقۇت بىلەن قوشۇپ 900 مىللىلىتىر سۇ بىلەن قاينىتىپ، يۇمشاق پىشۇرۇپ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ، ئاخىرىدا زىرە تالقىنىنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىم تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(6) چايلىقلار

① تەركىبى: پىلپىل 10 گرام، رۇمبەدىيان، خولىنجان، زەنجىۋىل، جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى 6 گرامدىن، بەدىيان 3 گرام.

تەسىرى: ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈپ، يەلنى ھەيدەيدۇ، ئاشقازاننى ئاسراپ، ھەر خىل يەللىك ئاشقازان كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: سوقۇپ ھەر كۈنى دەملەپ ئىچىلىدۇ.

② تەركىبى: زىرە، جۇۋىنە، پىننە، لاچىندانە، بەديان 10 گرامدىن.

تەسىرى: ئاشقازاننى قىزىتىپ، زىيادە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چالا سوقۇپ، ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا دەملەپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

③ تەركىبى: بەديان، رۇمبەديان، لاچىندانە مۇۋاپىق مىقداردا.

تەسىرى: ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈپ، يەلنى ھەيدەيدۇ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

ئات گۆشى، كالا گۆشى، بېلىق، تۇخۇم پوشكىلى، لازا، گۆشگىردە، مانتا، لەگېپۇڭ، قېتىق، ھاراق قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ۋە ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

2. ئۆتكۈر ئاشقازان ياللۇغى

زىيادە ئىسسىق، زىيادە سوغۇق، زىيادە يىرىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى يېيىشكە ياكى تاماقنى بەك كۆپ يېيىشكە ئادەتلىنىش، بۇزۇلغان، چىرىگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى يېيىش، يۇقىرى گرادۇسلۇق ھاراق ۋە قېنىق دەملەنگەن چاي ئىچىشكە ئادەتلىنىش، خىلىتلار تەكشۈگلۈقىنىڭ بۇزۇلۇشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن ئاشقازان توقۇلمىلىرى ياللۇغلىنىپ، كلىنىكىدا تۇيۇقسىز يۇقىرى قورساق ساھەسى بىقىمسىزلىنىپ ئاغرىش، ھۆ بولۇش، كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

سۇيۇق ـ سەلەڭ، لەتىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. تەركىبىدە قەنت مىقدارى بىر قەدەر يۇقىرى بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، قايناق سۇنى كۆپ ئىچىپ، تۇز ۋە ئېلېكترولىتلارنى تولۇقلاشقا دىققەت قىلىپ بېرىش لازىم.

يېمەكلىكلەردىن گۆرۈچ ، تېرىق ، سېرىق پۇرچاق ، سەي كاۋىسى ، يېسىۋىلەك ، چامغۇر ، كەرەپشە ، پالەك، تاتلىقياڭيۇ ، ئالما ، ئۈزۈم، كالا سۈتى ، ھەسەل ، قايماق قاتارلىقلار ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ بېرىش لازىم .

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) سەۋزە ئۇمىچى : سەۋزە 200 گرام ، بانان 20 گرام ، پاقلان گۆشى 100 گرام، گۈرۈچ 100 گرام . گۈرۈچ بىلەن سەۋزىنى بىرلىكتە قازانغا سېلىپ ، بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ ئۇماچ قىلىپ ، ئۈستىگە توغراپ تەييارلانغان باناننى سېلىپ ئازراق قاينىتىپ، ئۇماچ تەييارلاپ ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(2) كۈنجۈت بوتقىسى : كۈنجۈت 60 گرامدىن ، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا . ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن يۇمشاق سوقۇلغان كۈنجۈتنى ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ، بوتقا تەييارلاپ ، كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن كېيىن 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(3) كۆك ئامۇت شەربىتى: كۆك ئامۇت شەربىتى 500 گرام ، شېكەر 100 گرام . كۆك ئامۇتنى پاكىز يۇيۇپ ، چىلاشقۇدەك سۇ قۇيۇپ، سۇس ئوتتا يېرىم سائەت قاينىتىپ، ئاندىن شېكەر قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ، يەنە 2~3 مىنۇت قاينىتىپ، شەربەت تەييارلاپ 100 مىللىلىتىردىن ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(4) مېغىزلىق ئۇماچ: بادام مېغىزى، كۈنجۈت تالقىنى، ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى ، ئۆرۈك مېغىزى 10 گرامدىن، ھەسەل 150 گرام. مېغىزلارنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(5) گۈرۈچ ئېشى : قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۈت ، چىلان ، ئەينۇلا مۇۋاپىق مىقداردا ، 200 گرام گۈرۈچنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ، ئاندىن قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۈت چىلان ، ئەينۇلا بىلەن بىرلىكتە پىشۇرۇپ كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(6) سۈت چېيى : كالا سۈتى 200 مىللىلىتىر ، ھەسەل 100 مىللىلىتىر ، بەدىيان ، قىزىلگۈل 15 گرامدىن ، خۇرۇچلارنى قوشۇپ قاينىتىپ ، كۈندە بىر ۋاخ ناشتىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(7) مۇرەككەپ ئاملە تالقىنى : ئاملە ، بەلىلە پوستى ، كۈنجۈت تالقىنى 25 گرامدىن ، ماش 80 گرام . ئۆرۈك مېغىزى 20 گرام ، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا . ماش بىلەن ئۆرۈك مېغىزى قاتارلىقلارنى سوقۇپ ، شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تالقان تەييارلاپ، ئەھۋالىغا قارىتا ھەر كۈنلۈكى 1 ~ 2 قېتىم ، 30 گرامدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ .

(8) كۆممىقوناق سۇ قاينىقى : كۆممىقوناق ، پۇرچاق ھەر بىرىنى 80 گرامدىن ئېلىپ ، مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ ، خالىغان ۋاقىتتا ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(8) بانان ئېشى : بانان ئىككى دانە ، تاتلىق ئۆرۈك مېغىزى 25 گرام ، ياڭاق مېغىزى 15 گرام ، كۈنجۈت بىلەن سىيادان تالقىنى 50 گرامدىن ، ھەسەل 30 گرام . ئۆرۈك مېغىزى بىلەن ياڭاق مېغىزىنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ ، سوقۇپ ئېزىپ ، ئاندىن بۇنى كۈنجۈت بىلەن سىيادان تالقىنى بىلەن قوشۇپ ، مۇۋاپىق سۇد 20 ~ 30 مىنۇت ئەتراپىدا دۈملەپ پىشۇرۇپ ، ئۈستىگە بانان بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ ، ھەر كۈنلۈكى ناشتىلىقىغا ئىستېمال قىلىپ بەرسە بولىدۇ .

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى :

سۈپىتى ئۆزگەرگەن ، بۇلغانغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر ، ئات گۆشى ، كالا گۆشى ، توخۇ گۆشى ، لازا ، كاۋاپ ، پولو ، گۆشگىردە ، سامسا ، پېتىرمانتا قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان ، ھاراق ، تاماكا ، قېنىق دەملەنگەن چاي قاتارلىق غىدىقلىغۇچى ، يەل پەيدا قىلغۇچى ، زىيادە تۇزلۇق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ۋە ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم .

3 . سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغى

ئۆتكۈر ئاشقازان ياللۇغىنىڭ ياخشى داۋالاشقا ئېرىشەلمەسلىكى ، بەك تويۇنۇپ تاماق يېيىشكە ئادەتلىنىش ، يۇقىرى گىرادۇسلۇق ھاراق ئىچىش ، قېنىق دەملەنگەن چاي ئىچىش ، تاماقنى بەك قىزىق ياكى بەك سوغۇق ئىستېمال قىلىش ، يىرىك تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن ئاشقازان شىللىق پەردىلىرى ياللۇغلىنىپ ، كلىنىكىدا سول تەرەپ يۇقىرى قورساق ساھەسى ئاغرىش بىلەن بىرگە كېكىرىش ، ئاچچىق سۇ ياندۇرۇش ، كۆڭلى ئېلىشىش . قۇسۇش ، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىك .

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى :

سۈيۇق ـ سەلەڭ ، ئاسان ھەزىم بولىدىغان لەتىف غىزالارنى بېرىش لازىم . خام ، سوغۇق ، يىرىك ، سىللۇلوزا مىقدارى كۆپ بولغان يېمەكلىكلەرنى ، ماي تەركىبى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى چەكلەپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك بېرىش ، ئاشقازان شىللىق پەردىلىرىنى قوغداش ئۈچۈن ھەرخىل ۋىتامىنلار

مول بولغان ، ئاسان ھەزىم بولىدىغان ياللۇغ قايتۇرۇش. ھەزىمنى ياخشىلاش ، ئاشقازان كىسلاتاسىنى تىزگىنلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن توخۇ گۆشى ، ياش پاقلان گۆشى ، بۆدۈنە گۆشى ، سېرىق پۇرچاق ، نوقۇت ، ماش ، كۆنجۈت ، بادام مېغىزى ، زەنجىۋىل ، كاۋاۋىچىن ، پىننە ، زىرە ، ھەسەل ، ھەرخىل سۈتلەر ، ئېرىمچىك ، قايماق قاتارلىقلار ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان غىزالاردىن كۆپرەك ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم .

2) يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) توخۇ گۆشى شورپىسى : توخۇ گۆشى 500 گرام ، زەنجىۋىل 30 گرام ، قارىمۇچ ، كاۋاۋىچىن تالقىنى ئون گرامدىن ، پىياز ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا . توخۇ گۆشى بىلەن زەنجىۋىلنى پاكىز تازىلاپ، توغراپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ، ئۈستىگە باشقا خۇرۇچلارنى سېلىپ ، تەمىنى تەڭشەپ ، تەييارلاپ ، نېپىز نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(2) كۆيدۈرۈلگەن چىلان بوتقىسى : كۆيدۈرۈلگەن چىلان 20 گرام ، ياڭاق مېغىزى مۇۋاپىق مىقداردا، ئاق شېكەر ، قارا شېكەر 40 گرامدىن ، ھەسەل 100 گرام . چىلاننى كۆيدۈرۈپ ، ياڭاقنى قورۇپ ، ئىككىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ ، ئۇنىڭغا ئاق شېكەر ، قارا شېكەر ۋە ھەسەللەرنى ئارىلاشتۇرۇپ ، خېمىر ھالەتكە كەلتۈرۈپ ، كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن كېيىن 30 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(3) بۆدۈنە گۆشى شورپىسى : بۆدۈنە گۆشى 200 گرام ، قانتېپەر 15 گرام ، بېچەكگۈل 30 گرام . خۇرۇچلارنى پاكىز تازىلاپ ، توغراپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا سېلىپ قاينىتىپ ، پىشۇرۇپ شورپا تەييارلاپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى تۇز بىلەن تەمىنى تەڭشەپ ، نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(4) ھەسەل ئېشى : 100 گرام گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ ، مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ ، ئۈستىگە ئىككى قوشۇق ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ ، سۇيۇق ھالەتتە ئۇماچ تەييارلاپ ، كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى ئىسسىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(5) توخۇ تاشلىقى سېلىنغان ئۇماچ : قوناق يارمىسى 200 گرام ، توخۇ تاشلىقى 60 گرام ، زەنجىۋىل تالقىنى ، چامغۇر كۆكى ، پىننە ، تۇز ھەربىرى ئاز مىقداردا . يۇيۇلغان توخۇ تاشلىقىنى ئۇششاق توغراپ ، مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ ، ئۈستىگە زەنجىۋىل تالقىنى، پىننە ، چامغۇر كۆكلىرىنى سېلىپ، سۇس ئوتتا قوناق يارمىسىنى ئاز- ئازدىن سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ ئۇماچ تەييارلاپ ، ھەر كۈنى ئەتىگەن كەچلىك تاماقتا ئىستېمال قىلىنىدۇ .

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى :

كالا گۆشى ، هاراق ، پىۋا ، لازا ، تۇخۇم پوشكىلى ، پېتىر مانتا ، گۆشگىردە ، سېرىقئاش ، لەڭپۇڭ، قارىئۆرۈك ، لىمون قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان ، غىدىقلىغۇچى ، چۇچۇمەل ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم .

4 . ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسى

ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۈچەيدىكى ياللۇغلىنىشلىق كېسەللىكلەرنىڭ ۋاقتىدا داۋالاشقا ئېرىشەلمەسلىك سەۋەبىدىن ياكى ۋاقتىدا تاماق يېمەسلىك ، غىدىقلىغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ، يۇقىرى گىرادۇسلۇق ھاراق ئىچىش، يېمەكلىكلەرنى بەك سوغۇق ياكى بەك قىزىق ئىستېمال قىلىش ، دائىم غەم ـ ئەندىشە قىلىش سەۋەبىدىن ئاشقازاندا يارا پەيدا بولىدۇ . كلىنىكىدا دەۋرلىك رىتىملىق ھالدا يۇقىرى قورساق قىسمى ئاغرىش ، ئاغرىق نىسبەتەن چەكلىك دائىرىدە بولۇش ، ئاشقازان يارىسىدا خەنجەرسىمان ئۆسۈكچىنىڭ سول تەرىپىدە ئاغرىش بولۇش ، ئاغرىقنىڭ خاراكتېرى كۆيۈشۈپ ياكى سانجىلىپ ئاغرىش خاراكتېرىنى ئالغان بولۇش، ئاشقازان يارىسىدا تاماق يېگەندىن كېيىن ئاغرىق كۈچىيىش، 12 بارماق ئۈچەي يارىسىدا ئاچ قورساق ۋاقتىدا ئاغرىش ، تاماق يېگەندىن كېيىن ئاغرىق قويۇپ بېرىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش، ئاچچىق سۇ ياندۇرۇش ، قورساق ئېسىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك .

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى :

غىدىقلىغۇچى ، يەللىك غەلىز غىزالاردىن پەرھىز قىلدۇرۇپ ، كۆچلەندۇرگۈچى لەتىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم . يارا قوزغالغان مەزگىلدە تاماقنى چەكلەش ياكى پۇتۇنلەي سۇيۇق غىزالارنى بېرىش ، تەركىبىدە ۋىتامىنلار مول بولغان بولۇپمۇ B تۈرىدىكى ۋىتامىنلار ، ۋىتامىن K قاتارلىقلار مول بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك بېرش ، ئاقسىلنىڭ تولۇق تەمىنلىنىشىگە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش .

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) ھەسەل سۈيى : 50 گرام ھەسەلنى 200 مىللىلېتىر قايناق سۇدا ئېرىتىپ ، ئىسسىق ھالەتتە ھەر قېتىملىق تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ . قىزىلگۈل

ئەرىقى بىلەن ئېرىتىپ ئىستېمال قىلسا ، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى .

(2) كاۋىلىق ئۇماچ : توخۇ گۆشى 200 گرام ، گۇرۇچ 50 گرام ، يېڭى كاۋا 50 گرام . ئاۋۋال توخۇ گۆشىنى پاكىز تازىلاپ ، ئۇششاق توغراپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ، ئاندىن گۇرۇچنى ۋە توغرالغان كاۋىنى سېلىپ ، بىرلىكتە قاينىتىپ پىشۇرۇپ ئۇماچ تەييارلاپ ، ئىككى كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(3) ياڭاق مېغىزى ئۇمىچى : ياڭاق مېغىزى 50 گرام ، قوناق ئۇنى 150 گرام ، پىننە ئون گرام ، تۇز ، توخۇ شورپىسى مۇۋاپىق مىقداردا . ياڭاق مېغىزىنى ئېزىۋېتىپ شورپىغا سېلىپ ، سۇس ئوتتا قوناق ئۇنىنى ئاز ـ ئازدىن سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ ، بوتقىسىمان ھالەتتە تەييارلاپ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ، ئاخىرىدا پىننە تالقىنىنى ئۈستىدىن سېلىپ، تاماق ئورنىدا خالىغان ۋاقىتتا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ .

(4) نوقۇت بوتقىسى : ئامىلە 20 گرام ، دولانا 60 گرام ، ياڭاق مېغىزى 60 گرام، نوقۇت 100 گرام ، كۈنجۈت تالقىنى 20 گرام . ئامىلىنىڭ شاكىلىنى ئايرىۋېتىپ ، دولانا بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، تەمىنى ئېلىپ سۈزۈپ ، سۈيىنى ياڭاق مېغىزى ، نوقۇت ، كۈنجۈت تالقانلىرى بىلەن قوشۇپ ، ئوتنى پەسەيتىپ 30 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ ، بوتقىسىمان ھالەتتە ياسالما تەييارلاپ، ئەتىگەنلىك ناشتىدا بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ .

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى :

كالا گۆشى، ئات گۆش، تۆگە گۆشى، سۈرلەنگەن گۆش، تۇخۇم پوشكىلى، لازا، گۆشگىردە، سامسا، پېتىر مانتا، لەڭپۇڭ، سېرىقئاش، سامسا قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، چۈچۈمەل، زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ۋە ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم .

ئاشقازان ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسىنى داۋالاشتا ئاشقازاننى غىدىقلاپ ئېچىشتۇرىدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش، روھىي كەيپىياتىنى ياخشىلاش، تامىقى ئۈچۈن ئوزۇقلۇققا باي، ئوڭاي ھەزىم قىلىدىغان تاماقلارنى بېرىش، ئاز ـ ئازدىن كۆپ قېتىم يېيىش كېرەك. ئىچى قېتىپ قېلىشتىن ساقلىنىش، ئىچىنى يۇمشىتىش، تاماق ۋە كەچكى ئۇيقۇدىن بۇرۇن يېرىم سائەت ئاۋۋال ھەر قېتىمدا 50 گرامدىن ھەسەلنى يېرىم پىياە قايناقسۇ بىلەن ئېرىتىپ ئىچىپ تاماق يېسە، يارىنى مۇھاپىزەت قىلىپ، يامان تەسىرلەردىن ساقلاپ، يارىنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. كەچتە ئىچكەن ھەسەل سۈيى يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە ياخشى ئۇخلىتىش،

تەرەتنى يۇمشىتىش رولىنى ئوينايدۇ.

5. ئاشقازان تۆۋەنلەش

خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى بولۇپمۇ بەلغەم خىلتىنىڭ غەيرىي تەبئىيگە ئۆزگىرىشى، سوغۇق تەبىئەتلىك تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، زىيادە تويۇنۇپ تاماق يېيىشكە ئادەتلىنىش، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغى، بەدەن ئاجىزلىقى، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، ئاچ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، ئاشقازاننى مۇقىملاشتۇرغۇچى پەي-تارامۇشلارنىڭ بوشاپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققىدىغان، كلىنىكىدا ئۈستۈنكى قورساق ساھەسى يېقىمسىزلىنىش، قورساق ئېسىلىش، يۇقىرى قورساق ساھەسىدە ئېغىرلىق مەلۇم بولۇش، بۇ ئالامەتلەر تويۇنۇپ تاماق يېگەندە، ئۆرە تۇرغاندا، يول ماڭغاندا تېخىمۇ روشەن بولۇش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، كۆپ كېكىرىش، كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش پىرىنسىپى:

بۇ كېسەل بەلغەم خىلتىنىڭ غەيرىي تەبئىيگە ئۆزگىرىشىدىن بولغانلىقى ئۈچۈن، ئىسسىق كەيپىياتتىكى لەتىپ غىزالارنى بېرىش لازىم. سۇ - ئېلېكترولىتلار تەڭپۇڭسىزلىقىنى كونترول قىلىش، B گۇرۇپپىسىدىكى ۋىتامىنلارنى تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىپ، ئارتۇقچە ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ، پەي- تارامۇشلارنى چىڭىتىپ، ھەزىمنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچقۇچى، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلىگۈچى يېمەكلىكلەردىن ئارپا ئۇنى، بۇغداي ئۇنى، نوقۇت، پاقلان گۆشى، باچكا گۆشى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، يالپۇز، پىننە، زىرە، توخۇ تاشلىقى، چامغۇر، يېسىۋىلەك، پالەك، كەرەپشە، تۇخۇم، ئاچچىقسۇ، ئاپېلسىن، ئالما، بانان قاتارلىق يېمەكلىكلەر ۋە غىزالارنى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2) يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) كەپتەر گۆشى شورپىسى: كەپتەر گۆشى 200 گرام، خام زەنجىۋىل، سامساق، دارچىن، لاچىندانە ھەممىسى 10 گرامدىن، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. كەپتەر گۆشى بىلەن خام زەنجىۋىل قاتارلىقلارنى پاكىز تازىلاپ، نېپىز توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ، تۇز بىلەن تەمىنى تەڭشەپ شورپا تەييارلاپ، نېپىز نان بىلەن ئىستېمال

قىلىنىدۇ.

(2) سامساق چىلانمىسى: ئاچچىقسۇ 500 مىللىلىتىر، سامساق 500 گرام، قاقىلە 15 گرام، خام زەنجىۋىل 30 گرام. خورۇچلارنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ، ئاچچىقسۇ ئوبدان سىڭىشكەندىن كېيىن، تاماقتا سېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) دورىلانغان غاز تۇخۇمى شورپىسى: قاقىلە، دارچىن، تاشالق ۋە خام زەنجىۋىل 30 گرامدىن، غاز تۇخۇمى بىر دانە، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا. خام زەنجىۋىل قاتارلىقلارنى يۇمشاق ئېزىپ قاينىتىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا ئاچچىقسۇ ۋە قايناق سۇ قوشۇپ، شۇ سۇدا تۇخۇمنى پىشۇرۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(4) كۆچا ئېشى: سەۋزە 200 گرام، قوينىڭ قوۋۇرغا ئارىلاش گۆشى 200 گرام، پاكىزلانغان بۇغداي 150 گرام ، زىرە، پىننە، قارىمۇچ، تۇز ئاز مىقداردا. سەۋزە بىلەن گۆشنى يۇيۇپ يالپاقلاپ توغراپ، بۇغداي بىلەن قوشۇپ قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق سۇدا ئۇزاق قاينىتىپ، تولۇق پىشقاندا زىرە، پىننە، قارىمۇچ، تۇزنى سېلىپ تەييارلاپ، ئىسسىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىپ تەرلىنىدۇ.

(5) ئاشقازان قۇۋۋەت ئېشى: قاقىلە، لاچىندانە ھىندى، پىننە، زىرە 3 گرامدىن، نوقۇت 90 گرام، توخۇ تاشلىقى بەش دانە، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. زىرە قاتارلىقلارنى چالا سوقۇپ تەييارلىۋېلىپ، توخۇ تاشلىقىنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغراپ، نوقۇت بىلەن قوشۇپ 900 گرام سۇ بىلەن قاينىتىپ يۇمشاق پىشۇرۇپ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ، ئاخىرىدا زىرە قاتارلىقلارنىڭ تالقىنىنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىم تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(6) چايلىقلار

① تەركىبى: بەدىيان 15 گرام، سۇمبۇل، ئىزخىرمەككى، قاقىلە، لاچىندانە، زىرە، پىلپىل، رۇمبەدىيان، قىزىلگۈل، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، سازەج ھىندى، پىننە، تاتلىق قۇستە 10 گرامدىن، زەپەر 3 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

تەسىرى: ئاشقازاننى قىزىتىپ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ، ئاشقازان، پەي - تارامۇ شلارنى چىڭىتىپ، ئاشقازان تۈۋەنلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئارىلاشتۇرۇپ يىرىك سوقۇپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر ۋاخ 5 گرامدىن بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ، بىر قوشۇق ھەسەل سېلىپ ئىچىلىدۇ.

② تەركىبى: خولىنجان، دارچىن، لاچىندانە 5 گرامدىن، زەپەر 2 گرام، ئىپار 3 گرام.

تەسىرى: ئاشقازاننىڭ زىيادە ھۆللۈكىنى قورۇتۇپ ، ئاشقازان تۆۋەنلەشكە شىپا بولىدۇ . ئاشقازاننى قىزىتىپ، ھەزىمنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئارىلاشتۇرۇپ يىرىك سوقۇپ، ھەر ۋاخ 3ـ2 گرامدىن بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىپ بېرىلىدۇ (دەملىگەندە ئىستاكاننىڭ ئاغزىنى ھىم ئېتىپ، ئىپار بىلەن زەپەرنىڭ پۇرىقى چىقىپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم).

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

ئۆرە تۇرۇپ ئۇسسۇزلۇق ئىچىشتىن، تاماق يەپلا ھەرىكەت قىلىشتىن چەكلەش ۋە ئات گۆشى، كالا گۆشى، بېلىق، تۇخۇم پوشكىلى، لازا، گۆشگىردە، مانتا، لەڭپۇڭ، قېتىق، هاراق قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى كۆپ ۋە ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئاساسىي سەۋەبلەرنى يوقىتىش، قوشۇمچە كېسەللىكلەر بولسا داۋالاش لازىم. ئاشقازان زەئىپلىكىنى داۋالاپ ئاشقازان-ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاش، كۈندىلىك تۇرمۇشنى رەتكە سېلىپ، ئەمگەك ـ خىزمەت بىلەن ئارام ئېلىشنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش، تەنتەربىيە پائالىيەتلىرىگە مۇۋاپىق تۈردە قاتنىشىش قاتارلىقلار ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەننى كۈچەيتىش، بەدەننى سەمرىتىش بىلەن بىللە ئىچى ۋە سىرتىدىن مۇۋاپىق دورىلارنى بېرىش لازىم.

تامىقى ئۈچۈن پاقلان گۆشى، بېلىق گۆشى، گۈرۈچ تاماقلار، ھەرخىل ئوتياشلارنى مۇۋاپىق تۈردە بېرىش لازىم. كاللەكبەسەي، ياڭيۇ، باش پىيازلار قورساق كۆپتۈرىدۇ. ياڭيۇ ئورنىغا ئاش چامغۇر، باش پىياز ئورنىغا سۇڭپىياز ئىشلەتسە بولىدۇ.

6. ئاشقازان راكى

كۆيگەن سەۋدا خىلىتىنىڭ ئاشقازان توقۇلمىلىرىغا كۆپلەپ يىغىلىشى ياكى ئاشقازان ياللۇغى ۋە ئاشقازان يارا كېسەللىكلىرىنىڭ ئۇزۇل-كېسىل ياخشىلانماي، ئۇزۇنغا سوزۇلۇشى ۋە باشقا سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان يامان سۈپەتلىك ئۆسمە كېسەللىك بولۇپ، كلىنىكىدا ھەزىم ناچارلىشىش، ھىق تۇتۇش، كېكىرىش، ئاشقازان ساھەسى ئېچىشىپ ئاغرىش، كۆڭلى ئېلىشىش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش. ئاشقازان

كىرىش ئېغىزىدا بولسا يۆتۈش قىيىنلىشىش، ئەگەر ئاشقازان چىقىش ئېغىزىدا بولسا قورساق كۆپۈش، قۇسۇش، تويۇنۇپ تاماق يېگەندىن كېيىن ياكى ئاشقازان ساھەسىنى باسقاندا ئاغرىق كۈچىيىش، راك ھۇجەيرىسىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ قورساقنى باسقاندا قولغا مونەك ئۇرۇنۇش، قورساق ئىسسىلىش، بىر كۈندە بىر قانچە قېتىم قۇسۇش، قۇسۇقنىڭ رەڭگى جىگەر رەڭلىك بولۇش، چوڭ تەرەت قارامتۇل ھەتتا قارا مايدەك كېلىش، بىمار كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلاپ ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

سۇيۇق-سەلەڭ، ئاسان ھەزىم بولىدىغان لەتىپ غىزالارنى بېرىش لازىم. خام، سوغۇق، يىرىك، سېللۇلوزا مىقدارى كۆپ بولغان يېمەكلىكلەرنى، ماي تەركىبى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى چەكلەپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك بېرىش، ئاشقازان شىللىق پەردىلىرىنى قوغداش ئۈچۈن ھەرخىل ۋىتامىنلار مول بولغان، ئاسان ھەزىم بولىدىغان، ھەزىمنى ياخشىلاش، ئاشقازان كىسلاتاسىنى تىزگىنلەش، ئۆسمىگە قارشى خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن توخۇ گۆشى، ياش پاقلان گۆشى، بۆدۈنە گۆشى، سېرىق پۇرچاق، نوقۇت، ماش، كۈنجۈت، بادام مېغىزى، پىننە، زىرە، ھەسەل، ھەرخىل سۈتلەر، ئېرىمچىك، قايماق قاتارلىقلار ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان غىزالاردىن كۆپرەك ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

2) يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) چۈجە گۆشى شورپىسى: چۈجە گۆشى 500 گرام، قىزىلگۈل 30 گرام، ئۇد ھىندى، پىننە تالقىنى ئون گرامدىن، پىياز، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. چۈجە گۆشىنى پاكىز تازىلاپ، توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، ئۇستىگە باشقا خۇرۇچلارنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلاپ، نېپىز نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) باچكا گۆشى شورپىسى: باچكا گۆشى 200 گرام، پىستە پوستى 15 گرام، قىزىلگۈل 30 گرام. خۇرۇچلارنى پاكىز تازىلاپ، توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، پىشۇرۇپ شورپا تەييارلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى تۇز بىلەن تەمىنى تەڭشەپ نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) شىرەگۆرۈچ ئىبشى: 100 گىرام گۆرۈچنى پاكىز يۇيۇپ، ئالما ۋە قىزىلگۈلدىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ قوشۇپ، مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئۈستىگە ئىككى قوشۇق ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇيۇق ھالەتتە ئۇماچ تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى ئىسسىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(4) توخۇ گۆشى شورپىسى: توخۇ گۆشى 100 گىرام، سېرىق پۇرچاق 80 گىرام، پىننە 3 گىرام، ئېگىر 2 گىرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. ئېگىر بىلەن پىننىنى داكىغا ئوراپ، سېرىق پۇرچاقنى توخۇ گۆشى بىلەن قوشۇپ 500 گىرام سۇدا قاينىتىپ، پۇرچاق يۇمشىغاندا تۇز تەمىنى تەڭشەپ تەييارلاپ، نان بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(5) نوقۇت ئۇنى ئۇمىچى: نوقۇت ئۇنى 60 گىرام، كۇنجۇت تالقىنى 50 گىرام، چىلان 20 گىرام، ھۆل پىننە 10 گىرام، ئارپىبەدىيان 4 گىرام. پىننە بىلەن ئارپىبەدىياننى مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ، تەمىنى ئېلىپ سۈزۈپ، سۈيىگە نوقۇت ئۇنى، چىلان بىلەن كۇنجۇت تالقىنى سېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، ئوبدان پىشقاندا ئوتنى ئۆچۈرۈپ تەييارلاپ ، كەچلىك تاماقتىن كېيىن ئىسسىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(6) باچكا ئىبشى: باچكا گۆشى بىر دانە، پىننە 15 گىرام، چىلان 10 گىرام، ھەسەل 50 گىرام، نوقۇت 120 گىرام. چىلاننىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، پىننە بىلەن قوشۇپ ئىككى لىتىر سۇدا 10 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە ئۇششاق توغرالغان باچكا گۆشى بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە نوقۇتنى سېلىپ، 20 مىنۇت ئەتراپىدا دۇملەپ تۇرغۇزۇپ، ئاندىن سۇس ئوتتا 20 ~ 30 مىنۇت ئەتراپىدا نوقۇت يۇمشاق پىشقۇچە قاينىتىپ باچكا ئىبشى تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئۈچ ۋاخ ئاچ قورساق ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(7) قوناق ئۇمىچى: قوناق ئۇنى 200 گىرام، توخۇ تاشلىقى 60 گىرام، سۇ يىلىنى، ئىلى پاقىسى تالقىنى، چامغۇر كۆكى، پىننە، تۇز ھەربىرى ئاز مىقداردا. يۇيۇلغان توخۇ تاشلىقىنى ئۇششاق توغراپ، مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ، ئۈستىگە سۇ يىلىنى، ئىلى پاقىسى تالقىنى، پىننە چامغۇر كۆكلىرىنى سېلىپ، سۇس ئوتتا قوناق ئۇنىنى ئاز- ئازدىن سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ ئۇماچ تەييارلاپ ، ھەر كۈنى ئەتىگەن - كەچلىك تاماقتا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3) يېمەك - ئىچمەك پەرھىزى:

پىتىر، قاتتىق ناننى قۇرۇق يېيىشتىن، لەغمەن، كالا گۆشى، ھاراق، پىۋا، لازا،

تۇخۇم پوشكىلى، پىتىر مانتا ، گۆشگىردە ، سىرىقئاش ، لەڭپۇڭ ، قارىئۆرۈك ، لىمون قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، چۇچۇمەل ياكى زىيادە، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

7. دىئابىت

ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ ئىنسۇلىن ئاجرىتىپ چىقىرىشىنىڭ يېتەرلىك بولماسلىقى، ئاشقازان ئاستى بەز ياللۇغى، ئىرسىيەت ئامىلى، پاسسىپ روھىي كەيپىيات ئامىللىرى قاتارلىقلار سەۋەبىدىن بەدەنگە قوبۇل قىلىنغان قەنت پارچىلىنىپ، ئەزا ، توقۇلمىلارغا سۈمۈرۈلمەي ، قاندىكى قەنت مىقدارى كۆپىيىپ، كلىنىكىدا كۆپ يېيىش ، كۆپ ئىچىش ، كۆپ سىيىش ، ئورۇقلاش ، ماغدۇرسىزلىنىش، ئاسان چارچاش، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى تۆۋەنلەش، پۈتۈن بەدەندىكى تېرىلەر قىچىشىش ، بەدەن يۇقۇملىنىشقا مايىل بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن كۈچلەندۈرگۈچى لەتىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم . كاربون - سۇ بىرىكىملىرىنىڭ (قەنتنىڭ) قوبۇل قىلىنىشىنى تىزگىنلەش بولۇپمۇ، قوش قەنت ۋە ئاددىي قەنتلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن چەكلەش لازىم. مايلارنىڭ قوبۇل قىلىنىش مىقدارى بەك كۆپ بولۇپ كەتمەسلىكى، ئاقسىلنىڭ قوبۇل قىلىنىش مىقدارى ئومۇمىي ئېنېرگىيە مىقدارىنىڭ %20- 12% ىنى ئىگىلەش لازىم. تەركىبىدە مىنېرال ماددىلار ۋە كۆپ خىل ۋىتامىنلار مول بولغان، ئوزۇقلۇق تالالىرى مول بولغان بەدەننىڭ ئىممۇنىت كۈچىنى ئاشۇرۇش، قاندىكى قەنتنى تىزگىنلەش، ئاشقازان ئاستى بېزى، بۆرەك ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن نوقۇت، ئارپا، گۈرۈچ، قارا بۇغداي قاتارلىق يىرىك ئاشلىقلار، تەركىبىدە ئوزۇقلۇق تالالىرى مول بولغان ھەر خىل كۆكتاتلار ، ۋىتامىنلار ۋە مىنېرال ماددىلار مول بولغان، قەنت مىقدارى نىسبەتەن تۆۋەن بولغان مېۋە - چېۋىلەردىن شاپتۇل، ئاناناس، زىرىق ، ئالقات قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىپ بېرىش، ئەڭ ياخشىسى قان قەنتىنى قەرەللىك تەكشۈرۈپ تۇرۇپ، ھەرخىل يېمەكلىكلەر ۋە غىزالارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش

لازىم.

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) دۇملىمە گۆش: ئالقات 15 گرام، توشقان گۆشى ۋە قارا سۆڭەكلىك توخۇ گۆشى 100 گرامدىن، زەنجىۋىل، پىياز، تۇز، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقداردا. ئالقات ۋە گۆشلەرنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، توغراپ، قازاننى قىزىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ماي قۇيۇپ ، گۆشلەرنى سېلىپ تاكى رەڭگى ئۆزگەرگىچە قورۇپ، ئاندىن قېپقالغان دورىلارنى باشقا خورۇچلار بىلەن مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، يۇمشاق پىشقۇچە دۇملەپ تەييارلاپ ، ھەر ئىككى كۈندە بىر قېتىم نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) توشقان گۆشى شورپىسى: توشقان گۆشى 500 گرام، ئالقات 30 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. توشقان گۆشى بىلەن ئالقاتنى پاكىز تازىلاپ، توشقان گۆشىنى توغراپ، ئالقات بىلەن بىرلىكتە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ، تۇز بىلەن تەمىنى تەڭشەپ شورپا تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) كاۋا ئىچىملىكى: ئاچچىق كاۋا 50 گرام، تەكمىيە كاۋا 100 گرام، سۇ بىر لىتىر. خورۇچلارنى 1000 مىللىلىتىر سۇدا 30 مىنۇت قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىنى كۈندە ئىككى قېتىم 100 مىللىلىتىردىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(4) دىئابىت ئىچىملىكى: توخۇ تاشلىقى پوستى 15 گرام، يېڭى پالەك يىلتىزى 100 گرام، سۇ 500 مىللىلىتىر. خورۇچلارنى پاكىز تەييارلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا سېلىپ قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سۈزۈپ، سۈيىنى كۈندە ئىككى قېتىم 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(5) بېدە ئۈنىمچى: پاقلان گۆشى 50 گرام ، قوناق ئۇنى 300 گرام، يۇمران بېدە 150 گرام، تۇز، سامساق، پىننە مۇۋاپىق مىقداردا. گۆش بىلەن بېدىنى چاناپ، قازانغا سۇ قۇيۇپ، تۇز سېلىپ قاينىتىپ، پىشقان ھامان قوناق ئۇنىنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، مونەكچىلىرىنى ياخشى ئېزىپ، پىشۇرۇپ، ئاخىرىدا توغرالغان سامساق، پىننىلەرنى سېلىپ تەييارلاپ، ئەتىگەن ـ كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(6) مېغىز بوتقىسى: بادام مېغىزى 20 گرام، چىلغوزا مېغىزى 20 گرام، ياڭاق مېغىزى 30 گرام، ئالقات 15 گرامنى ئايرىم ـ ئايرىم پاكىز تازىلىغاندىن كېيىن، ئارىلاشتۇرۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، بوتقىسىمان ھالەتتە يۇمشاق پىشۇرۇپ، قوشۇمچە تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(7) باچكا گۆشى بىر دانە، پىچەكگۈل 25 گرام، ئارپا ئۇنى 50 گرام، تۇز، غولپىياز

كۆكى مۇۋاپىق مىقداردا. پىچەكگۈلنى مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ تاتلىقىنى ئېلىپ، باچكىنى پارچىلاپ، مۇۋاپىق غولپىياز كۆكى بىلەن بىرگە قاينىتىپ، گۆش يۇمشىغاندا ئۈستىگە پىچەكگۈل قاينىتىلمىسىنى قوشۇپ، ئارقىدىن ئارپا ئۇنىنى ئاز- ئازدىن سېلىپ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ پىشۇرۇپ ئۇماچ تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن- كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(8) لەبلەبە شورپىسى: بىر دانە قوينىڭ يۇيۇپ تازىلاتغان ئاشقازان ئاستى بېزىنى ئۇششاق توغراپ، 50 گرام نوقۇت بىلەن بىرگە قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئۈستىگە بىر چىمدىم يالپۇز تالقىنىنى سېلىپ، كۈندە بىر قېتىم تەييارلاپ، ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ، ئىسسىق ھالەتتە شورپىسى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(9) نوقۇت ئۇنى ئۇمىچى: نوقۇت ئۇنى 100 گرام، توخۇ گۆشى 50 گرام، سەي كاۋىسى 30 گرام، تۇز، ئاچچىقسۇ، زەنجىۋىل، غولپىياز، پىننە تالقىنى ھەر بىرى مۇۋاپىق مىقداردا. كۆكتاتلارنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، سۇغا توخۇ گۆشىنى سېلىپ تۇز بىلەن بىرگە قاينىتىپ، باشقا كۆكتاتلارنى سېلىپ 30 مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن، نوقۇت ئۇنىنى ئاز- ئازدىن سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئۇماچ ھالىتىدە پىشۇرۇپ، ئاخىرىدا پىننە تالقىنىنى سېلىپ، تەييارلاپ، ھەر كۈنى چۈشلۈك تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(10) نوقۇت شورپىسى: 100 گرام نوقۇتنى قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، پوستىنى ئېلىۋېتىپ يۇمشىتىپ، 100 گرام قوي گۆشى بىلەن مۇۋاپىق سۇدا پىشۇرۇپ، شورپا تەييارلاپ، ئارپا نېنى بىلەن كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(11) دىئابېت ئىچىملىكى: قىزىلگۈل 15 گرام، نوقۇت 30 گرام، ئارپا 30 گرامنى بىر لېتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ئوتىنى ئۆچۈرۈپ تەييارلاپ، كۈندە بىر، نەچچە قېتىم ئىسسىق- سوغۇق ھالەتتە ئىچىپ بېرىدۇ.

(12) دىئابېت ئۇمىچى: ئارپا ئۇنى 50 گرام، دولانا 30 گرام، كاۋا ئۇرۇقى تالقىنى 20 گرام، زىرە تالقىنى 3 گرام. دولانىنى 600 گرام سۇدا قاينىتىپ، 300 گرام سۇ قالغاندا سۈزۈپ، پىسەپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىگە ئارپا ئۇنى، كاۋا تالقانلىرىنى چېلىپ، سۇس ئوتتا ئۇماچ ھالىتىگە كەلگۈچە پىشۇرۇپ، زىرە تالقىنىنى ئۈستىدىن سېپىۋېتىپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم تەييارلاپ، ئەتىگەن- كەچتە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان دىئابېت كېسەللىكىگە شىپا چاي دورىلىرى

① تەركىبى: چىلان بىلەن قارىئۆرۈك 20 دانىدىن. شاپتۇل قېقى 100 گرام.

تەسىرى: ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىپ، قاندىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: 1000 مىللىلىتىر قايناق سۇدا دەملەپ، تەمى چىققاندىن كېيىن ئۇ سسۇلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

② تەركىبى: ئۇسۇلۇك ئۇرۇقى، كۆكنار، قىزىلگۈلنىڭ سېرىق چېچىكى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قۇرۇق سېمىز ئوت ئۇرۇقى 10 گرامدىن.

تەسىرى: تۇتۇش (قابزىلىق) خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، بەدەننىڭ قەنتنى تۇتۇش كۈچىنى ئاشۇرۇپ، قەنتنىڭ بەدەن سىرتىغا كۆپلەپ چىقىپ كېتىشىنى توسىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: خورۇچلارنى يىرىك سوقۇپ، ھەر ۋاخ 10ـ5 گرامدىن دەملەپ ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان دىئابىت كېسىلىگە شىپا چاي دورىلىرى

① تەركىبى: شاقاقۇل مىسرى، سۆلەب مىسرى ۋە نارجىل (كوكىس) 50 گرامدىن، گاۋزىبان، سۇمبۇل، لاچىندانە، قىزىلگۈ ل، ئانار چېچىكى، ئەنجىباھار 30 گرامدىن.

تەسىرى: بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ ۋە قىزىتىپ، بۆرەكنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، قەنتنىڭ بۆرەك ئارقىلىق (سۈيدۈكتىن) چىقىپ كېتىشىنى تۆۋەنلىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: خورۇچلارنى يىرىك سوقۇپ چايلىق قىلىپ، ھەر ۋاخ 10 گرامدىن مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ، ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىختىيارىي ئىچىلىدۇ.

② تەركىبى: شاقاقۇل مىسسرى بىلەن سۆلەپ مىسرى 30 گرامدىن، تەمرى ھىندى 60 گرام.

تەسىرى : قاندىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ، ئۇسۇزلۇقنى باسىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: شاقاقۇل مىسرى بىلەن سۆلەپ مىسرىنى يىرىك، تەمرى ھىندىنى چالا سوقۇپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن تۆت ـ بەش بۆلەككە بۆلۈپ، ھەربىر بۆلىكى دەملەپ كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىلىدۇ.

③تەركىبى: سۆلەب مىسرى بىلەن شاقاقۇل مىسرى 20 گرامدىن، ئۇزۇن پىلپىل، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، كاۋاۋچىن، بوزۇغا، زەنجىۋىل، گۈلدارچىن، جويۇز، ئاقىرقەرھا، خولىنجان، زىرە، كاسنە ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، ئانار چېچىكى، لاچىندانە، سۇمبۇل 10 گرامدىن.

تەسىرى: بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، بۆرەك ئاجىزلاش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ياخشىلاپ، بۆرەكنى قىزىتىدۇ، قەنتنىڭ سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىپ كېتىشىنىڭ

ئالدىنى ئالىدۇ ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: خورۇچلارنى يىرىك سوقۇپ، ھەر قېتىم 15 ـ 10 گرامدىن دەملەپ كۈندىلىك چىيى ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

④ تەركىبى: شاقاقۇل مىسىرى 50 گرام، سۆئلەپ مىسىرى 20 گرام، قارا چاي 10 گرام ، قارىئۆرۈك 7 دانە.

تەسىرى : قەنت كېسەللىدە بۆرەكنى ياخشىلاپ، سۈيدۈكنى ئازايتىپ ، قەنتنىڭ چىقىرىلىشىنى ئازايتىدۇ ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: سۆئلەپ بىلەن شاقاقۇلنى چالا ياكى يىرىك سوقۇپ ، قارا چاي ۋە قارىئۆرۈك بىلەن ئارىلا شتۇرۇپ 1 لىتىر قايناق سۇدا دەملەپ، تاتلىقىنى چىقىرىپ ، ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ھەر ۋاخ 100 مىللىلىتىردىن بىر نەچچە ۋاخ ئىچىلىدۇ (كېسەللىك ياخشىلانغۇچە ئىچىپ بەر سە ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ).

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

كالا گۆشى، لازا، سورلەنگەن گۆش، ئالما، نەشپۈت، قوغۇن، تاۋۇز، شېكەرلىك ئىچىملىكلەر قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، قەنت مىقدارى يۇقىرى بولغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

§4. قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئۆت كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشى

1. قىزىلئۆڭگەچ يارىسى

ئۆتكۈر غىدىقلىغۇچى ، چىرىتكۈچى دورا ۋە خىمىيىلىك ماددىلارنىڭ تەسىرى ياكى قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغىنىڭ ۋاقتىدا داۋالاشقا ئېرىنشەلمەسلىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان ، كلىنىكىدا ئىككى تاغاق سۆڭەك ئوتتۇرىسى ئاغرىش ، تاماق يېگەندە ياكى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى يۇتقاندا ئاغرىق كۈچىيىش، يۇتۇش قىيىنلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك .

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز غىزالاردىن پەرھىز قىلدۇرۇپ، كۆچلەندۇرگۈچى، لەنىق غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. يارا قوزغالغان مەزگىلدە تاماقنى چەكلەش ياكى پۈتۈنلەي سۇيۇق غىزالارنى بېرىش، تەركىبىدە ۋىتامىنلار مول بولغان بولۇپمۇ ۋىتامىن B تۈرىدىكى ۋىتامىنلار، ۋىتامىن K قاتارلىق مول بولغان يېمەكلىكلەرنى

كۆپرەك بېرىش، ئاقسىلنىڭ تولۇق تەمىنلىنىشىگە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش.

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) قارا چاي دەملىمىسى: بىر چىمدىم قارا چاي، ئىككى قوشۇق ھەسەل، قارا چاينى بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ سۈزۈپ، ئاندىن ھەسەلنى سېلىپ ئېرىتىپ، ناشتىدىن ئىلگىرى، ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلسا، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى.

(2) توخۇ گۆشى شورپىسى: توخۇ گۆشى 200 گرام، چامغۇر 50 گرام، يېشىل كاۋا 0 گرام. توخۇ گۆشىنى پاكىز تازىلاپ، ئۇششاق توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن توغرالغان چامغۇر بىلەن كاۋىنى سېلىپ، بىرلىكتە قاينىتىپ پىشۇرۇپ شورپا تەييارلاپ، ئىككى كۈندە بىر قېتىم نېپىز نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) پىستە مېغىزى ئۇمىچى: پىستە مېغىزى 50 گرام، قوناق ئۇنى 150 گرام، پىنىنە 10 گرام، تۇز، توخۇ شورپىسى مۇۋاپىق مىقداردا. پىستە مېغىزىنى ئېزىۋېتىپ شورپىغا سېلىپ، سۇس ئوتتا قوناق ئۇنىنى ئاز ـ ئازدىن سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ، بوتقىسىمان ھالەتتە تەييارلاپ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ، ئاخىرىدا پىنىنە تالقىنىنى ئۈستىدىن سېلىپ، تاماق ئورنىدا خالىغان ۋاقىتتا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

(4) نوقۇت ئۇمىچى: ئامىلە 20 گرام، بادام مېغىزى 60 گرام، نوقۇت 100 گرام، كۈنجۈت تالقىنى 20 گرام. ئامىلىنىڭ شاكىلىنى ئايرىۋېتىپ، قاينىتىپ تەمىنى ئېلىپ سۈزۈپ، سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن سۈيىنى بادام مېغىزى، نوقۇت، كۈنجۈت تالقانلىرى بىلەن قوشۇپ، ئوتىنى پەسەيتىپ 30 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، بوتقىسىمان ھالەتتە ئۇماچ تەييارلاپ، ئەتىگەنلىك ناشتىدا بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(5) قۇرۇتۇلغان يالپۇز شورپىسى: 100 گرام قۇرۇتۇلغان يالپۇز بىلەن 100 گرام توخۇ گۆشىنى 700 گرام سۇدا قاينىتىپ، ئۈستىگە 30 گرام بادام مېغىزىنى سېلىپ، يۇمشاق پىشقاندا ئىسسىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(6) چايلىقلار

① تەركىبى: ھەمىشىۋانە ئۇرۇقى 50 گرام، قۇرۇتۇلغان ئىت ئۈزۈمى 60 گرام، قۇرۇتۇلغان ئەمەن 40 گرام، سېرىق چېچەك 30 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى بىلەن زىرە 15 گرامدىن، پىنىنە 10 گرام، يالپۇز 20 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

تەسىرى: ھەرخىل سەۋەبلەردىن بولغان قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغىنى تارقىتىدۇ،

قىزىتىمىنى پەسەيتىدۇ، قوشۇمچە ئاشقازان ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ. قىزىلئۆڭگەچ راكىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چالىراق سوقۇپ چايلىق قىلىپ، ھەر قېتىم 5 گرامدىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ تەمىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ، ھەر بۆلىكىگە 2 ـ 1 قوشۇق ھەسەل سېلىپ ئېرىتىپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىلىدۇ.

② تەركىبى: قۇرۇتۇلغان يالپۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

تەسىرى: قىزىلئۆڭگەچ ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: دەملەپ ياكى بىرلا قاينىتىپ، سۈيىنى چوڭلار كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر ۋاخ 5 ـ 4 قوشۇقتىن، بالىلار 1 قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

تاماقنى يۇمشاق چايناپ يېيىشكە ئادەتلىنىش، تاماقنى قىزىق ھالەتتە يېمەسلىك. كالا گۆشى، ئات گۆشى، تۆگە گۆشى، سۈرلەنگەن گۆش، تۇخۇم پوشكىلى، لازا ، گۆشگىردە، سامسا، پېتىر مانتا، لەڭپۇڭ، سېرىقئاش، سامسا قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، چۇچۇمەل، زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ۋە ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

2. ئۆت خالتا ياللۇغى

خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى، جاراسىملار بىلەن يۇقۇملىنىش، ئۆت تاش كېسەللىكى، ئۆت كانىلىنىڭ توسۇلۇشى ياكى ئۆت كانىلىدىكى غەيرىيلىك سەۋەبىدىن ئۆت سۈيۇقلۇقىنىڭ يىغىلىپ قېلىشى، ئاشقازان ئاستى بەز ۋە ئۆت باش كانىلىنىڭ توسۇلۇشى سەۋەبىدىن ئاشقازان ئاستى بەز سۈيۇقلۇقىنىڭ، تەتۈر ئېقىشى قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئۆت خالتىسى ياللۇغلىنىپ، كىلىنىكىدا مايلىق تاماقلار ياكى تۇخۇم يېيگەندىن كېيىن، تۇيۇقسىز ئوڭ تەرەپ يۇقىرى قورساق قىسمى داۋاملىشىش خاراكتېرلىك تۇتقاقلىق قاتتىق ئاغرىش، ئاغرىش ئوڭ تەرەپ تاغاق، مۈرە ۋە دۈمبە قىسىملىرىغىچە تارقىلىش ، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش، قىزىش، توڭۇپ تىترەش

قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

يەل پەيدا قىلغۇچى، مايلىق غىزالاردىن پەرھىز قىلىپ، لەتىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. ماي ۋە خولېستېرىن تەركىبى يۇقىرى بولغان يېمەكلىكلەرنى چەكلەش ، سۇپەتلىك ئاقسىلنى تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم. ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن تاۋۇز، نەشپۈت، چىلان، قارىئۆرۈك، ئامۇت، تۇرۇپ، گۈلسەي، يېسىۋىلەك، تەكىيە كاۋا، پەمىدۇر، تەرخەمەك، پىدىگەن، چۈجە گۆشى، توشقان گۆشى قاتارلىقلار ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان ھەرخىل غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) كاۋا مېغىزى ئۇمىچى: كاۋا مېغىزى 200 گرام، گۈرۈچ 100 گرام، تۇز ئاز مىقداردا . گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ، كاۋا ئۇرۇقى مېغىزى بىلەن بىللە مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ، سۇيۇق ئۇماچ تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم ئىسسىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) سەۋزە بوتقىسى: سەۋزە 200 گرام، چىلان 15 گرام، ئەينۇلا 15 گرام، رەۋەن 3 گرام . چىلان بىلەن ئەينۇلىنى 500 گرام سۇدا قاينىتىپ ، تاتلىقىنى ئېلىپ، سەۋزىنى پاكىز ئاقلاپ ، قىرىش چىنىسىدا قىرىپ ، قىرىندا ھالەتتىكى سەۋزىنى دورا سۇيىدە قاينىتىپ قويۇلدۇرۇپ، ئاخىرىدا رەۋەن تالقىنىنى ئۈستىدىن سېلىپ تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(3) رەۋەن سېلىنغان شوۋىگۈرۈچ: گۈرۈچ 100 گرام، قارىئۆرۈك 30 گرام، رەۋەن ئۈچ گرام، توخۇ تاشلىقى 15 گرام. قارىئۆرۈك بىلەن رەۋەننى مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ تاتلىقىنى ئېلىپ، ئۇنىڭغا سوقۇلغان توخۇ تاشلىقى ۋە گۈرۈچنى سېلىپ، سۇس ئوتتا 30 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ شوۋىگۈرۈچ تەييارلاپ، كۈندە 2~1 قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى، مايلىق زىيادە

سوغۇق ياكى زىيادە ئىسسىق يېمەك ــ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن، هاراق ئىچىشتىن، تاماقنى بەك كۆپ يېيىشتىن، ۋاقتىدا تاماق يېمەسلىكتىن ساقلىنىش لازىم.

3. ئۆت تاش كېسىلى

ئۆت خالتىسى ۋە ئۆت كانىلىنىڭ يۇقۇملىنىشى ، ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ ، تەركىبى ئۆزگىرىش، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى، ماي،تەركىبى كۆپ بولغان هايۋانات مايلىرىنى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىش، ئۆت يوللىرىنىڭ تارىيىپ ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ يىغىلىپ قېلىشى ۋە باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان، كلىنىكىدا ئوڭ تەرەپ يۇقىرىقى قورساق قىسمى تۇتقاقلىق ئاغرىش، مايلىق تاماقلارنى كۆڭلى تارتماسلىق، ئاغرىق ئوڭ تەرەپ تاغاق ۋە بەل قىسىملىرىغىچە تارقىلىش، ئەگەر يۇقۇملىنىش قوشۇلۇپ كەلسە، قىزىش، توڭۇپ تىترەش، قورساق قاتتىق ئاغرىش بىلەن بىرگە سېرىقلىق چۈشۈش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك ــ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

لەتىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. بەك مايلىق، يۇقىرى ئاقسىللىق ۋە كالتسىيلىق يېمەكلىكلەرنى چەكلەش، سۇنى كۆپ ئىچىپ بېرىش لازىم. تەركىبىدە ۋىتامىن A نىسبەتەن مول بولغان، ياللۇغ قايتۇرۇش، تاش چۈشۈرۈش، پارچىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن نوقۇت، تېرىق، ماش، ئارپا، ئاق قوناق، سەۋزە، تۇرۇپ، چامغۇر، پىياز، كاۋا، شوخلا، كەرەپشە ، ئوسۇڭ، يېسىۋېلەك، يۇمغاقسۈت، كاكىنەچ ، بەدىيان ، ئاپلېسىن، هەسەل ، قىزىل چاي، يېشىل چاي قاتارلىقلار ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان هەرخىل غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

2) يېمەك ــ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) قۇشقاچ گۆشى ئۇمىچى: چامغۇر ئۇرۇقى 20 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 80 گرام، قۇشقاچ گۆشى بىر دانە، قوغۇن ئۇرۇقى، قوناق ئۇنى هەربىرى 30 گرامدىن چامغۇر ئۇرۇقى بىلەن قوغۇن ئۇرۇقى ۋە مېغىزلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۈستىگە قۇشقاچ گۆشىنى پارچىلاپ سېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، سوقۇلغان تەرخەمەك مېغىزى، توناق ئۇنلىرىنى ئاز ــ ئازدىن سېلىپ

تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، پىشۇرۇپ ئۇماچ تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم ئىسسىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) سۈيدۈك ھەيدىگۈچى قوناق ئېشى: قوناق ئۇنى 80 گرام، سەۋزە 100 گرام، تاۋۇز شاپىقى 30 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. سەۋزىنى پاكىز يۇيۇپ، ئاقلاپ، تاۋۇز شاپىقى بىلەن ئۇششاق توغراپ تەييارلىنىۋېلىپ، پاكىزلانغان قوناق ئۇنى بىلەن قوشۇپ، 1300 گرام سۇدا 30 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ ، تۇزنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، خالىغان ۋاقىتتا بىر ۋاخ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) كۆك ماش ئېشى كۆك ماش 60 گرام، توخۇ تاشلىقى 15 گرام، ئوغرىتكەن قوغۇن ئۇرۇقى تالقىنى 15 گرامدىن. توخۇ تاشلىقىنى ئېزىپ، ئوغرىتكەن، قوغۇن ئۇرۇقى، ماش بىلەن بىللە قوشۇپ قاينىتىپ، سۇيۇق ھالەتتە ئاش تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم ئىسسىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(4) ئوغرىتكەن ئۇرۇقى ئېشى: ئوغرىتكەن، كەرەپشە ئۇرۇقى 30 گرام، ياڭاق مېغىزى 70 گرام، كاسنە ئۇرۇقى 15 گرام، چامغۇر 60 گرام، گۈرۈچ 100 گرام، ئاش تۇزى مۇۋاپىق مىقداردا. كەرەپشە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ، تەمىنى ئېلىپ سۈزۈپ، سۈيىگە ئاقلاپ توغرالغان چامغۇر ۋە گۈرۈچنى سېلىپ، مۇۋاپىق سۇ قوشۇپ، 45~30 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ ئۇماچ تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم ئىسسىق ھالەتتە خالىغان ۋاقىتتا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(5) سەۋزە سۈيى ئىچىملىكى: سەۋزە 150 گرام، سىيادان 10 گرام، كۆك تۇرۇپ 100 گرام، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا. سەۋزە، تۇرۇپنى ئۇششاق توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سۈزۈپ، نىرپىلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىچىملىك تەييارلاپ، كۈندە بىر نەچچە قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(6) ئۆت تاش چېيى: بەدىيان، گۈلدارچىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، تال يوپۇرمىقى، لاچىندانە، كۈشۈش ئۇرۇقى، ئوغرىتكەن، دارچىنلارنى 10 گرامدىن ئېلىپ،يېرىك سوقۇپ، كۈندىلىك چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى، مايلىق، ئاچچىق ـ چۈچۈك يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. مەسىلەن : گۆش گىردە،

مانتا، تونۇر كاۋىپى، زىخ كاۋاپ، ئات گۆشى، تۇخۇم، لازا، قارىمۇچ، هاراق ... قاتارلىقلار.

5§. ئۆچەي كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشى

1. ئىچ سۈرۈش

ئىچكى ـ تاشقى جەھەتتىن خىلمۇخىل ئىسسىق ياكى سوغۇق كەيپىياتلارنىڭ زىيادە تەسىرى، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى، ئاشقازان كېسەللىكلىرى، ئاشقازان ئاستى بەز كېسەللىكلىرى، ئۆچەي كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن يېمەك ـ ئىچمەكلەرنىڭ ئاشقازان ۋە ئۆچەيدە تۇرۇش ۋاقتى قىسقىراپ، چوڭ تەرەت قېتىمى كۆپ، گەندىنىڭ سۇيۇق كېلىشى بىلەن بىرگە ماغدۇرسىزلىنىش، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولۇش، تېرىلەر قۇرغاقلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

غىدىقلىمايدىغان، لەتىپ غىزالارنى بېرىش لازىم. يېمەكلىكتە مۇۋاپىق ئىسسىقلىق مىقدارى ۋە ئاقسىل بولۇش، مايلىق يېمەكلىكلەرنى چەكلەش ياكى ئاز مىقداردا بېرىش، يېتەرلىك مىقداردىكى سۇ ۋە كۆپ خىل ۋىتامىنلارنى تولۇقلاشقا ئەهمىيەت بېرىش، يېمەكلىكلەردىن بۇغداي، گۇرۇچ، نوقۇت، تېرىق، ئارپا، جىگدە، ئانار، بېهى، قارىئۆرۈك، چىلان دۇڧۇ، چامغۇر، ياڭيۇ، يۇمغاقسۇت، ئۇسۇك، سامساق، سەۋزە، پىچەككۈل، قېتىق، گۈلقەنت قاتارلىقلارنى ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان هەرخىل غىزالارنى بېرىش لازىم.

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) تېرىق ئۇمىچى: قارىئۆرۈك بەش تال، تېرىق، گۇرۇچ 30 گىرامدىن، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا. قارىئۆرۈكنى 300 مىللىلىتىر سۇغا بىر كۈن چىلاپ، تېرىپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ، گۇرۇچ بىلەن تېرىقنى سېلىپ ئۇماچ ئېتىپ، پىشقاندىن كېيىن ئازراق قارا شېكەر قوشۇپ تەييارلاپ، كۈندە بىر ۋاخ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) ئىچ سۈرۈك بوتقىسى: ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن چىلان، دولانا 30 گىرامدىن،

زەنجىۋىل

زەنجىۋىل 10 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 10 گرام . گۈلقەنت 30 گرام. خۇرۇچلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، ئۈستىگە گۈلقەنت قوشۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم 30 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) جىگدە تالقىنى بوتقىسى: جىگدە تالقىنى 100 گرام، قارا ھېلىلە، خەشخاش پوستى، بەدىيان 15 گرامدىن، دوغاپ مۇۋاپىق مىقداردا. خۇرۇچلارنى يۇمشاق سوقۇپ، دوغاپقا ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(4) مېۋە قېقى شەربىتى: قارىئۆرۈك، دولانا قېقى 100 گرامدىن، ئاق شېكەر 750 گرام قارىئۆرۈك بىلەن دولاننى پاكىز تازىلاپ، ئىككى لىتىر سۇدا 30 ~ 40 مىنۇت قاينىتىپ، سۈزۈپ، قالدۇقىغا يەنە بىر لىتىر سۇ قۇيۇپ 30 مىنۇت قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئىككى قېتىملىق سۈزۈلگەن سۇيىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئۈستىگە شېكەرنى سېلىپ، سۇس ئوتتا 20 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ شەربەت تەييارلاپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم تاماقتىن كېيىن 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(5) جىگدە ئۇنى ئۇمىچى: ئارپا ئۇنى 170 گرام، سەۋزە، 60 گرام، ئۆرۈك مېغىزى 60 گرام، جىگدە 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. سەۋزىنى قىرىپ، پاكىز يۇيۇپ، قەلەمچە شەكلىدە توغراپ، ئۇرۇقى ئېلىنغان جىگدە ئۇنى ۋە پوستى ئاقلانغان ئۆرۈك مېغىزى بىلەن قوشۇپ تۆت لىتىر سۇدا قاينىتىپ، سەۋزە يۇمشىغاندا ئارپا ئۇنىنى ئاز - ئازدىن سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا 20 ~ 30 مىنۇت قاينىتىپ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ ئۇماچ تەييارلاپ، ئەتىگەنلىك ناشتىلىقتا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(6) چايلىقلار

① تەركىبى: ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان يېمىش جىگدە 100 گرام، ئانار پوستى 100 گرام، موزا 25 گرام، خەنزۇ مورىسى 15 گرام، پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقى 20 گرام.

تەسىرى : ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان ئۈچەي ياللۇغلىنىشنى قايتۇرۇپ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چالا سوقۇپ قايناق ھۆل سېلىپ ، ئوتتا بىرلا ئۆرلىتىپ، چوڭلار كۈنىگە 100 مىللىلىتىردىن ئۈچ ۋاخ ئىچىلىدۇ.

② تەركىبى: پىننە، ئاقمۇچ، پىلپىل، موزا 15 گرامدىن، يالپۇز بىلەن زىرە 10 گرامدىن، ئانار چېچىكى 25 گرام، ئانار پوستى 30 گرام، جويۇز بىلەن قاقىلە 5 گرامدىن.

تەسىرى: ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان ئاشقازان ۋە ئۈچەينىڭ ياللۇغىنى قايتۇرىدۇ، ئۈچەينىڭ سۈمۈرۈشىنى ياخشىلاپ، ئىچ سۈرۈشنى، قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يىرىك سوقۇپ چايلىق ياساپ ، ھەر ۋاخ 30_20

گرامدىن بىر چەينەك قايناق سۇدا دەملەپ، كۆپلەپ ئىچىپ بېرىلىدۇ (سۈيۈقلۇق تولۇقلاش رولىنى ئوينايدۇ)، ئەگەر قىزىتما بولسا، يۇقىرىقى تەركىبكە ئاق لەيلى بىلەن نىلۇپەردىن 10 گرامدىن، قىزىلگۈلدىن 50 گرام سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

كالا گۆشى، پولو ، كاۋاپ، پېتىرمانتا، ھەر خىل مايلىق قورۇمىلار، ھۆل ئۈزۈم، قوغۇن، بانان، سايىكە ئۈزۈم، گۈلە قېقى، ياڭاق، بادام، خورما قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، مايلىق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

2. قەۋزىيەت

چوڭ تەرەتنى ۋاقتىدا بىر تەرەپ قىلىشقا سەل قاراش، سۇ تەركىبى ئاز، تالاسى ئاز بولغان ئوزۇقلۇقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، بەدىنى ئاجىزلاش ياكى خوراتقۇچى كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىش، قوغۇشۇندىن زەھەرلىنىش قاتارلىقلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان، كلىنىكىدا تەرەت قېتىم سانى ئازىيىش، گەندە مونىكى قۇرۇق، قاتتىق بولۇش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، قورساق ئېسىلىش، باش ئاغرىش ، ئومۇمىي بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، روھىي كەيپىياتى تۇراقسىز، خىيالى چېچىلاڭغۇ بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

(I) سۈيۈق ـ سەلەڭ، لەتىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. ئۈچەي يوللىرىنى سىلىقلاشتۇرغۇچى، مايلىق، مېغىز تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، فارا ئاشلىق ۋە ئوزۇقلۇق تالالىرى مول بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپ بېرىش ، كۆكتات ، مېۋە ـ چېۋىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلدۇرۇش، تەركىبىدە قەنت مىقدارى بىر قەدەر يۇقىرى بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، قايناق سۇنى كۆپ ئىچىپ بېرىش لازىم.

يېمەكلىكلەردىن قوناق، گۈرۈچ، تېرىق، سېرىق پۇرچاق، سەي كاۋىسى، يېسىۋىلەك ، چامغۇر، كەرەپشە، كۇدە، پالەك، تاتلىقياڭيۇ، بانان، ئالما، ئۈزۈم، ئۈجمە، ئاناناس، خاسىڭ، كۇنجۇت، ئۆرۈك مېغىزى، بادام مېغىزى، كالا سۈتى، ئېچىتقۇ، كاربونلۇق ئىچىملىكلەر، ھەسەل، قايماق قاتارلىقلار ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان غىزالارنى

كۆپ ئىستېمال قىلىپ بېرىش لازىم.

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) ئاناناس ئۈمچى: بانان 20 گرام، ئاناناس 250 گرام، گۈرۈچ 100 گرام. گۈرۈچ بىلەن ئاناناسنى بىرلىكتە قازانغا سېلىپ، بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ ئۈماچ قىلىپ، ئۈستىگە توغراپ تەييارلانغان باناننى سېلىپ ئازراق قاينىتىپ ئۈماچ تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) قەۋزىيەت بوتقىسى: ئۆجمە يوپۇرمىقى، كۈنجۈت 60 گرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا. ئۆجمە يوپۇرمىقى بىلەن كۈنجۈتنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ بوتقا تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن كېيىن 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) ئۆجمە ئىچىملىكى: ئۆجمە 500 گرام، شېكەر، ھەسەل 100 گرامدىن. ئۆجمىنى پاكىز يۇيۇپ، چىلاشقۇدەك سۇ قۇيۇپ، سۇس ئوتتا يېرىم سائەت قاينىتىپ، ئاندىن شېكەر بىلەن ھەسەلنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە 2 ~ 3 مىنۇت قاينىتىپ، شەربەت تەييارلاپ 100 مىللىلىتىردىن ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(4) مېغىز ئۈماچ: بادام مېغىزى 15 گرام، ئۆرۈك مېغىزى ئون گرام، ھەسەل 25 گرام. بادام مېغىزى بىلەن ئۆرۈك مېغىزىنى يۇمشاق ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ ئۈماچ ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ئۇنىڭغا ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(5) مېغىزلىق گۈرۈچ ئېشى: كۈنجۈت، ياڭاق مېغىزى، تاتلىق ئۆرۈك مېغىزى 15 گرامدىن، گۈرۈچ 200 گرام. كۈنجۈت، ياڭاق مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى قاتارلىقلارنى ئېزىپ، گۈرۈچنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن مېغىزلارنى سېلىپ بىرلىكتە پىشۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(6) ھەسەللىك سۈت چېيى: كالا سۈتى 200 مىللىلىتىر، ھەسەل 100 مىللىلىتىر، خام غولپىياز بېشى 15 گرام، غولپىيازنى تازىلاپ، ئۇششاق توغراپ، كالا سۈتى ھەسەل بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ تەييارلاپ، كۈندە بىر ۋاخ ناشتىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(7) چايلىقلار

① تەركىبى: سانا بىلەن يۇنۇس 12 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە پوستى 10 گرام، بىنەپشە 7 گرام، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى 5 گرام، رەۋەن 3 گرام، كالا سۈتى مۇۋاپىق

مىقداردا.

تەسىرى: قەۋزىيەتنى ياخشىلايدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى :خورۇچلارنى چالا سوقۇپ، ھەر قېتىم 20 گرامدىن 150 مىللىلىتىر قايناتىلغان كالا سۈتىدە دەملەپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىلىدۇ، 3 ـ 2 كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

② تەركىبى: چىلان 30 دانە، خىيار شەنبەر بىلەن بىنەپشە 60 گرامدىن، تەرەنجىۋىل 30 گرام ، گاۋزىبان ھىندى 10 گرام، شېكەر 100 گرام.

تەسىرى: قەۋزىيەتنى بوشىتىپ ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش ئارقىلىق تەبىئەتنى ياخشىلايدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: شېكەردىن باشقا دورىلارنى 1 لىتىر قايناق سۇدا دەملەپ ياكى ئوتقا قويۇپ بىرلا ئۆرلىگەندىن كېيىن سۈزۈپ، شېكەر سېلىپ ئېرىتىپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر ۋاخ 150مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

③ تەركىبى: ھەببىتۇلخوزرا، بادام مېغىزى، سانا، بەدىيان، تەرەنجىۋىل، ئوغرىتىكەن 10 گرامدىن.

تەسىرى: قەۋزىيەتنى بوشىتىپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، تەبىئەتنى ياخشىلاپ، ساغلاملىقنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چالا سوقۇپ ، ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

ئات گۆشى ، كالا گۆشى ، تۇخۇم پوشكىلى، لازا، كاۋاپ، پولو، گۆشگىردە، سامسا، پىتىر مانتا قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى، زىيادە قويۇق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ۋە ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

3. ئۈچەي يالللۇغى

سۈيىتى ئۆزگەرگەن، بۇلغانغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش، بەزى سۈرگۈ دورىلىرىنىڭ ناچار تەسىرى، ئۈچەينىڭ جاراسىملار بىلەن يۇقۇملىنىشى، خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى، سىرتتىكى زەربىگە ئۇچراش، قورساققا سوغۇق ئۆتۈش قاتارلىقلار سەۋەبىدىن ئۈچەي شىللىق پەردىلىرى ياللۇغلىنىپ ، كلىنىكىدا

قورساق ئاغرىش، ئىچى سۈرۈش، قىزىش، توختۇپ تىترەش، كۆڭلى ئېلىشىش، تومۇرى ئۈزە، تېز سېلىش، ئومۇمىي بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، سۇسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

ئاسان سىڭىدىغان، قۇۋۋەتلىك لەتىق غىزالارنى بېرىش لازىم. يېمەكلىكتە مۇۋاپىق ئىسسىقلىق مىقدارى ۋە ئاقسىل بولۇش، مايلىق يېمەكلىكلەرنى چەكلەش ياكى ئاز مىقداردا بېرىش. يېتەرلىك مىقداردىكى سۇ ۋە كۆپ خىل ۋىتامىنلارنى تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىپ، يېمەكلىكلەردىن بۇغداي، گۈرۈچ، نوقۇت، تېرىق، ئارپا، جىگدە، ئانار، بېھى، قارىئۆرۈك، چىلان، دۇفۇ، چامغۇر، ياڭيۇ، يۇمغاقسۇت، ئۇسۇڭ ، سامساق، سەۋزە ، پىچەكگۈل، قېتىق ، گۈلقەنت قاتارلىقلارنى ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان ھەرخىل غىزالارنى بېرىش لازىم .

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) ئارپا ئۇمىچى: قارىئۆرۈك بەش تال، ئارپا ئۇنى، گۈرۈچ 30 گرامدىن، بادام يېغى مۇۋاپىق مىقداردا. قارىئۆرۈكنى 300 مىللىلىتىر سۇغا بىر كۈن چىلاپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، گۈرۈچ بىلەن ئارپا ئۇنىنى سېلىپ ئۇماچ ئېتىپ، پىشقاندىن كېيىن ئازراق بادام يېغى قوشۇپ، كۈندە بىر ۋاخ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) قېتىق قۇرۇتى تالقىنى: قېتىق قۇرۇتى 30 گرام، جىگدە تالقىنى 100 گرام، قارا ھېلىلە، بەدىيان 15 گرامدىن، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. خۇرۇچلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) ئىسپىغول شەربىتى: ئىسپىغول لۇئابى 20 گرام، قارىئۆرۈك، زىخ 100 گرامدىن، ئاق شېكەر 200 گرام. قارىئۆرۈك بىلەن زىخنى پاكىز تازىلاپ، ئىككى لىتىر سۇدا 30 ~ 40 مىنۇت قاينىتىپ، سۈزۈپ، قالدۇقىغا يەنە بىر لىتىر سۇ قويۇپ 30 مىنۇت قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئىككى قېتىملىق سۈزۈلگەن سۈيى بىلەن ئىسپىغول لۇئابىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئۈستىگە شېكەرنى سېلىپ ، سۇس ئوتتا 20 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ ، شەربەت تەييارلاپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم تاماقتىن كېيىن 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(4) جىگدە ئۇنى ئۇمىچى: جىگدە ئۇنى 170 گرام، سەۋزە 60 گرام، ئۆرۈك مېغىزى 60 گرام ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. سەۋزىنى قىرىپ، پاكىز يۇيۇپ، قەلەمچە شەكلىدە توغراپ ، ئۇرۇقى ئېلىنغان جىگدە ئۇنى ۋە پوستى ئاقلانغان ئۆرۈك مېغىزى بىلەن قوشۇپ تۆت لىتىر سۇدا سۇس ئوتتا 20 ~ 30 مىنۇت قاينىتىپ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ

ئۇماچ تەييارلاپ، ئەتىگەنلىك ناشتىلىقتا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(5) كۆكماش ئېشى: كۆكماش 100 گرام، سامساق 30 گرام، سەۋزە 30 گرام، قۇشقاچ بىر دانە، پىننە، تۇز ئاز مىقداردا. سامساق، سەۋزىنى پاكىزلاپ، توغراپ، مۇۋاپىق سۇغا سېلىپ، قۇشقاچ گۆشى، كۆك ماشلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا ئۇزاق قاينىتىپ، كۆپۈكىنى سۈزۈۋېتىپ، يۇمشاق پىشقاندا تۇز تەمىنى تەڭشەپ، ئۈستىگە پىننە تالقىنىنى سېلىپ تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

كالا گۆشى ، كالا سۈتى ۋە دېڭىز مەھسۇلاتلىرى، ئۆردەك گۆشى، پولو، كاۋاپ، پېتىرمانتا، ھەر خىل مايلىق قورۇمىلار، خام ، سوغۇق يېمەكلىكلەر نەشپۈت، تاۋۇز، ئاپېلسىن، ھۆل ئۈزۈم، ياڭاق، بادام، خورما قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، مايلىق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

4. بوۋاسىر

ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مەقئەتتىكى ئۈششاق ۋېنا تومۇرلاردا قاننىڭ قايتىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، قان تومۇرلاردا قان قېيىشتىن، مەقئەت ئەتراپىدا ئۈزۈم دانچىلىرىدەك پۇۋەكچە پەيدا بولۇش بىلەن بىرگە ، مەقئەت قىچىشىش، ئاغرىش ، تەرەت يۇزىگە ساپ قان يېپىشىپ كېلىش ، ئاغرىق تەرەت قىلغاندا كۈچىيىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئىچكى بوۋاسىر، تاشقى بوۋاسىر، ئارىلاشما بوۋاسىر دەپ ئۈچ خىل بولىدۇ.

ئىچكى بوۋاسىردا بوۋاسىر تۈگۈنچىسى مەقئەتنىڭ ئىچكى قىسمىدا بولىدۇ، كۆز بىلەن كۆرگىلى بولىدۇ. تاشقى بوۋاسىردا بوۋاسىر تۈگۈنچىسى مەقئەتنىڭ سىرتىدا بولىدۇ ، كۆز بىلەن كۆرگىلى بولىدۇ. ئارىلاشما بوۋاسىردا ھەم ئىچى ھەم سىرتىدا بوۋاسىر تۈگۈنچىسى بولىدۇ.

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

غىدىقلىمايدىغان، لەتىپ غىزالارنى بېرىش لازىم. يېمەكلىكتە مۇۋاپىق ئىسسىقلىق مىقدارى ۋە ئاقسىل بولۇش ، مايلىق يېمەكلىكلەرنى چەكلەش ياكى ئاز مىقداردا بېرىش، يېتەرلىك مىقداردىكى سۇ ۋە كۆپ خىل ۋىتامىنلارنى تولۇقلاشقا

ئەھمىيەت بېرىپ، تالا تەركىبى يۇقىرى يېمەكلىكلەر ھەرخىل يىلتىز ۋە غول تۈرىدىكى كۆكتاتلارنى كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىش، تەركىبىدە ۋىتامىن E مول بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ بېرىش لازىم.

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) سەۋزە سالات : سەۋزە ، پەمىدۇر مۇۋاپىق مىقداردا. سەۋزىنى ئاقلاپ ، سۇدا يۇيۇپ، توغراپ، پەمىدۇرنى چاناپ، كۈنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ سوغۇق سەي تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) بوۋاسىر چېيى: ھېلىلە پوستى، ئامىلە، بەلىلە پوستى، ئارپىبەدىيان ئالتە گرامدىن ، دورىلارنى چالا سوقۇپ 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 350 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە قارا شېكەر سېلىپ ئېرىتىپ تەييارلاپ، كۈندە ئىككى ۋاخ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

(3) چۈچۈمەل چاي : سېرىق چىلان، شاپتۇل قېقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى تەڭ مىقداردا، زىرىنى يېرىم مىقداردا ئېلىپ، 750 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، 500 مىللىلىتىر سۈيىنى سۈزۈۋېلىپ، كۈندە ئىككى قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(4) بوۋاسىر ئىچىملىكى: قۇرۇتۇلغان كۆدە 6 گرام، تەمرى ھىندى، ئالۇچا 12 گرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا. چاي، قۇرۇتۇلغان كۆدە بىلەن تەمرى ھىندى، ئالۇچىنى 200 مىللىلىتىر سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە ھەسەلنى قوشۇپ ئىچىملىك تەييارلاپ، كۈندە 3~2 قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(5) توخۇ گۆشى شورپىسى: كۈنجۈت 15 گرام، توخۇ گۆشى 90 گرام، چامغۇر 50 گرام، كەرەپشە 20 گرام، دارچىن 3 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. چامغۇرنى ئۇششاق چاناپ قازانغا مۇۋاپىق سۇ قۇيۇپ، توغرالغان كەرەپشە ۋە توخۇ گۆشلىرىنى سېلىپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ، توخۇ گۆشى پىشقاندا، ئۈستىگە چامغۇرنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنجۈتنى قوشۇپ پىشۇرۇپ، ھەر كۈنلۈكى چۈشلۈك تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(6) كەپتەر گۆشى شورپىسى: كەپتەر گۆشى بىر دانە، ئالقات 30 گرام، ئۆرۈك مېغىزى 60 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. كەپتەر گۆشىنى تازىلاپ، توغراپ، مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئۆرۈك مېغىزىنى ئىلمان سۇغا ئون مىنۇت چىلاپ، پوستىنى ئېلىۋېتىپ، يۇمشاق ئېزىپ، پاكىزلانغان ئالقات بىلەن قوشۇپ، ئۈستىگە سېلىپ قاينىتىپ، ئاخىرىدا تۇزنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە قۇيۇپ شورپا تەييارلاپ، ھەر كۈنلۈكى

ناشتىدا بىر قېتىم نان بىلەن ئىسسىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(7) قوناق ئۈمىچى : تاباشىر سەككىز گرام ، قېتىق قۇرۇتى 30 گرام ، قوناق ئۇنى 90 گرام ، غولپىياز ، بەدىيان ، تۇز ئاز مىقداردا . ئاقلانغان غولپىيازنى ئۇششاق توغراپ، قوناق ئۇنى بىلەن قوشۇپ مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ ئۈماچ تەييارلاپ ، ئۈستىگە سوقۇلغان تاباشىر ، بەدىيان ۋە تېتىقلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ، ھەر كۈنلۈكى 2~1 قېتىم تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ .

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

ئات گۆشى، كالا گۆشى، كاۋاپ، گۆشگىردە، سامسا، پېتىر مانتا، لازا، ھاراق قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى، چۇچۇمەل يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

§6.قان ۋە قان تومۇر كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشى

1. يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى

مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىشىش، قان قويۇلۇش، قاندا سەپرا (قۇرۇق ئىسسىق) خىلىتىنىڭ مىقدارى ئېشىپ كېتىش، روھىي زەربە قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان، باش ئاغرىش، باش قېيىش، يۈرەك تېز سېلىش، ئۇيقۇسىزلىق، ئاسان تېرىكىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ بىرى بولۇپ ، كېسەللىك ئېغىرلاشقاندا مېڭىگە قان چۈشۈش، مېڭە قان تومۇرى توسۇلۇش، يۈرەك زەئىپلىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

قان تومۇرنى كېڭەيتىپ، بېسىمنى تۆۋەنلەتكۈچى لەتىپ غىزالارنى بېرىش لازىم. ئېنېرگىيىنىڭ قوبۇل قىلىنىش مىقدارىنى چەكلەپ، بەدەن ئېغىرلىقىنى كونترول قىلىش، يېمەكلىكتىن قوبۇل قىلىنىدىغان تۇزنىڭ مىقدارىنى چەكلەش، تەركىبىدە كالىي، ماگنىي مول بولغان يۇقىرى كالتسىيلىق، قاننىڭ ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىپ، قان تومۇرنى كېڭەيتىدىغان ، توسالغۇلارنى ئاچىدىغان يېمەكلىكلەردىن ئۆسۈملۈك مېيى، پالەك، كەرەپشە ، يۇمغاقسۈت، پەمىدۇر، موگۇ ، موز، پىياز ، سەۋزە، مېۋە ـ چېۋىلەردىن تاۋۇز، بانان، ئالما، دولانا، ئاپېلسىن، گازىر ، ئاشلىقلاردىن گۈرۈچ، نوقۇت، قارا بۇغداي، قوناق قاتارلىقلارنى ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان غىزالارنى كۆپ ئىستېمال

قىلىش لازىم.

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) توسالغۇلارنى ئاچقۇچى شويلا ئاش: چىلان ئون دانە، غولپىياز 30 گرام، كەرەپشە يىلتىزى 20 گرام، گۇرۇچ 200 گرام. خورۇچلارنى پاكىز تازىلاپ، ئالدى بىلەن گۇرۇچنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ، ئاندىن قالغان خورۇچلارنى سېلىپ، بىرلىكتە پۇشۇرۇپ شويلا تەييارلاپ، كۈندە بىر ۋاخ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) گۇرۇچ ئېشى: ئاپېلسىن پوستى 30 گرام، ئۆرۈك مېغىزى 12 گرام، تەسۋىقوناق 10گرام ، گۇرۇچ 100 گرام. پىشقان ئاپېلسىن پوستى بىلەن ئۆرۈك-مېغىزىنى 1.5 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، شەربىتىنى ئېلىپ، گۇرۇچ، تەسۋىقوناق بىلەن قوشۇپ پىشۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) تاۋۇز شاپىقى ئىچىملىكى: تاۋۇز شاپىقى 200 گرام، كۆممىقوناق ساقىلى 60 گرام، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا. تاۋۇز شاپىقىنى كۆممىقوناق ساقىلىنى قازانغا سېلىپ 1.5 لىتىر سۇ قۇيۇپ، 750 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن ناۋات سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(4) مېۋە قېقى ئىچىملىكى: چىلان 20 گرام، شاپتۇل قېقى، قارىئۆرۈك 15 گرامدىن، ئۇرۇقسىز كۆك كىشمىش ئۈزۈم 10 گرام. خورۇچلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ياكى قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، كۈندە ئىككى قېتىم شۇ يوسۇندا تەييارلاپ، ئۇسسۇزلۇقىغا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

(5) مۇسەففا ئىچىملىكى : يېڭى كىچىك چىلان 30 گرام، ئالما 30 گرام، يېڭى كەرەپشە يىلتىزى 15 گرام، ناۋات 10 گرام. چىلاننىڭ ئۇرۇقىنى، ئالمىنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، كەرەپشە يىلتىزىنى ئۇششاق توغراپ، بىرلىكتە قازانغا سېلىپ، 500 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ 30 مىنۇت قاينىتىپ، ناۋاتنى سېلىپ، كۈندە بىر قېتىم تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(6) چايلىقلار

① تەركىبى: تاغ بادرەنجى بويىسى، سۇمبۇل، جۇۋنە، ئارپىبەدىيان 10 گرامدىن، ئاق شېكەر 2 قوشۇق.

تەسىرى: نېرۋىنى تىنىچلاندۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش ئارقىلىق قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى:خورۇچلارنى يىرىك سوقۇپ ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن دەملەپ، سۈزۈپ، شېكەر سېلىپ ئىچىپ

ئىچىلىدۇ.

② تەركىبى: ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، پىننە، پىرساۋشان، شاھتەررە 10 گرامدىن.

تەسىرى: قاننى سۇيۇلدۇرۇپ، تومۇردىكى سەۋدا، بەلغەم ماددىلىرىنى تازىلاپ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: خۇرۇچلارنى چالا سوقۇپ، بىر چەينەك قايناقسۇدا دەملەپ، ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

③ تەركىبى: چىلان، قارىئۆرۈك، ئەينۇلا، يۇنۇس خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندى 10 گرامدىن.

تەسىرى: قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، قاننى سوۋۇتىدۇ ۋە سۇيۇلدۇرىدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: مېۋىلىرىدىن باشقىلىرىدىنى چالا سوققاندىن كېيىن، مېۋىلىرىنى سىلىپ چەينەكتە دەملەپ، چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

④ تەركىبى: ئاق سەندەل 15 گرام، گاۋزىبان، بىلەن تەمرى ھىندى 10 گرامدىن، چىلان 30 گرام.

تەسىرى: قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئالدىنقى ئىككى خىل دورىنى يېرىك سوققاندىن كېيىن ھەممە دورىنى ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

3) يېمەك - ئىچمەك پەرھىزى :

كالا گۆشى ، ئات گۆشى ۋە باشقا سېمىز گۆشلەر ، پولو ، كاۋاپ ، گۆشگىردە ، سامسا، پېتىر مانتا، تۇخۇم پوشكىلى، زىيادە مايلىق ۋە تۇزلۇق قورۇمىلار ۋە شورپىلار قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، مايلىق يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ۋە ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

2. قاندا ماي ماددىسى ئېشىپ كېتىش

گۆشلۈك ھەم مايلىق تاماقلارنى دائىم كۆپ ئىستېمال قىلىش، ھەرىكەت قىلماسلىق، ئاخشىمى تاماق يەپلا ئۇخلاش، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇش سەۋەبلىرىدىن قاندىكى ماي پارچىلانماي، يېگەن ئوزۇقلۇقلار ئاسانلا مايغا ئۆزگىرىپ،

قاندا ماي ماددىسى ئېشىپ كېتىپ، ئاسانلا جىگەرنى ماي قاپلاش، زىيادە سېمىزلىك، قان تومۇرلار توسۇلۇپ، قان بېسىمى ئۆرلەش، يۈرەك چوڭىيىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كلىنىكىدا كۆپىنچە باش ئاغرىش، كۆز تورلىشىش، پۇت - قوللار قولىشىش، زېھنى چېچىلىش، ئاسان ئاچچىقلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. قاندىكى ماينى تەكشۈرگەندە خولېستېرىن بىلەن گلىتسېرىن مىقدارى ئىككىسى تەڭلا ياكى بىر يۇقىرى بولىدۇ.

1) يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

لەتىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش، ئېنېرگىيىنىڭ قوبۇل قىلىنىش مىقدارىنى چەكلەپ، مايلارنىڭ قوبۇل قىلىنىشىنى زور دەرىجىدە كونترول قىلىش لازىم. توسالغۇلارنى ئېچىپ، ماينى ئېرىتىدىغان يېمەكلىكلەردىن چىلان، ئەينۇلا، دولانا، شاپتۇل قېقى، سايىكە ئۈزۈم، ئالما ۋە تەركىبىدە ۋىتامىن C مول بولغان يېڭى كۆكتاتلار، ئاشلىقلاردىن قوناق، گۈرۈچ ، تېرىق، بۇغداي، يېشىل پۇرچاق، نوقۇت قاتارلىقلارنى ۋە ئۇلارنى خام ئەشيا قىلغان غىزالارنى كۆپرەك بېرىش لازىم.

2) يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) قارا بۇغداي ئېشى: قارا بۇغداي 100 گرام، ياڭاق مېغىزى 50 گرام، كاللەكبەسەي 20 گرام، چىلان 15 دانە ، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا. قارا بۇغداينى بىر كېچە سۇغا چىلاپ، ئاندىن ياڭاق مېغىزى بىلەن چىلاننى پاكىز تازىلاپ، يۇقىرىقى سۇغا بىر سائەت چىلاپ، كاللەكبەسەي بىلەن يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى ئاۋۋال كۈچلۈك ئوتتا قايناتقاندىن، ئاندىن سۇس ئوتتا ئېزىلگۈچە قايناتقاندىن، ئاخىرىدا قارا شېكەرنى سېلىپ ئاش تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) تەرخەمەك سالات: تەرخەمەك 200 گرام، تۇز 10 گرام، كۈنجۈت مېيى 2 گرام، ئاچچىقسۇ 100 مىللىلىتىر. تەرخەمەكنى پاكىز تازىلاپ، كىچىك قىلىپ توغراپ، تۇز بىلەن ئاچچىقسۇنى تەڭشەپ، ئۇنىڭغا تەرخەمەكنى سېلىپ 30 مىنۇت ئەتراپىدا چىلاپ، ئۈستىگە كۈنجۈت مېيىنى قوشۇپ تەييارلاپ، ناشتىدا نان بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) قامچىئوت شوۋىگۈرۈچى: گۈرۈچ 100 گرام، چىلان 20 گرام، كۆپ گۈللۈك قامچىئوت 60 گرام، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا. كۆپ گۈللۈك قامچىئوتنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايناتقاندىن، ئۈستىگە گۈرۈچ بىلەن چىلاننى سېلىپ بىرلىكتە پىشۇرۇپ، ئاخىرىدا قارا شېكەرنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم

ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(4) راھەت ئىچىملىكى: سوقا چىلان، شاپتۇل قېقى، يۇمغاقسۈت 30 گرامدىن. خورۇچلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا چىلاپ، تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ، كۈندە ئىككى قېتىم تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(5) كاۋا شىرە ئېشى: تەكمىيە كاۋىسى 100 گرام، گۈرۈچ 100 گرام، تۇز ئاز مىقداردا. كاۋىنى ئاقلاپ، ئۇششاق توغراپ، يۇيۇلغان گۈرۈچ بىلەن قوشۇپ ئىككى لېتىر سۇدا 30 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ تەييارلاپ، ناشتىلىق ۋە كەچلىك تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

سېمىز گۆش ، ھايۋاناتلارنىڭ ئىچكى ئەزالىرى، تۇخۇم سېرىقى، سېرىقماي، قوي يېغى قاتارلىق ماي تەركىبى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

3. قان ئازلىق

ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، قان يوقىتىش، ھەزىم ئەزالىرىنىڭ خىزمىتى ياخشى بولماسلىق، قان ئىشلىگۈچى ئەزالارنىڭ خىزمىتى ياخشى بولماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققىدىغان، كلىنىكىدا تېرىلار قۇرغاقلىشىش، تېرە شىللىق پەردىلىرى تاتىرىش ، تىرناقنىڭ رەڭگى ئۆڭۈش، ئاسان چارچاش، ماغدۇرسىزلىنىش، كېسەللىك تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ باش قېيىش، باش ئاغرىش، ئۇيقۇسى قېچىش، دىققىتىنى مەركەزلەشتۈرەلمەسلىك، كۆز قاراڭغۇلىشىش، قۇلاق غوڭۇلداش، ئەقلىي قابىلىيىتى سۇسلىشىش، يۈرەك چالاڭغىراش، نەپەس تېزلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

(1) قۇۋۋىتى يۇقىرى، كۆچلەندۈرگۈچى لەتىپ غىزالار، غىزائىي داۋائى ۋە داۋائى غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. ئەلا سۈپەتلىك ئاقسىللارنى تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىش، تەركىبىدە تۆمۈر، مىس ماددىلىرى ۋە ۋىتامىن مول بولغان، قان تولۇقلاش، بەدەننى كۈچلەندۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن بۇغداي، قوناق، نوقۇت ، لوبىيا ، قوي سۆڭىكى، قارا گۆش، توشقان گۆشى، ئۆلار گۆشى، چۈجە گۆشى،

هەر خىل سۈتلەر ، ھەسەل ، گۈلقەنت ، مۇراببالار ، سەۋزە ، چامغۇر ، تاتلىقياڭيۇ ، پالەك ، كەرەپشە، كۇد ، ئالما، ئانار، ئاناناس، چىلان، بۆلجۈرگەن، ئامۇت، توخۇ تۇخۇمى، كەپتەر تۇخۇمى قاتارلىق يېمەكلىكلەر ۋە غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) مېۋە سۇلىرى ئىچىملىكى: ئاناناس 200 گرام، سەۋزە 400 گرام، ئاپېلسىن 100 گرام، ئالما 300 گرام، يېڭى كالا سۈتى 60 مىللىلىتىر. مېۋىلەرنىڭ ئۇرۇقى بىلەن پوستىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇششاق توغراپ، سەۋزىنى پاكىز يۇيۇپ توغراپ، مېۋىلەر بىلەن بىرلىكتە شەربەت سىققۇچتا سىقىپ شىرنىسىنى ئېلىپ، ئۈستىگە قاينىتىلغان سۈتنى قۇيۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم 100 مىللىلىتىردىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) مايلىق تۇخۇم شورپىسى: پالەك 250 گرام، تۇخۇم بىر دانە، تۇز ۋە ماي مۇۋاپىق مىقداردا. پالەكنى 1500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، تۇخۇمنى چېقىپ پىشۇرۇپ، تۇز ۋە مايىنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) سۆڭەك شورپىسى: قوي سۆڭىكى 250 گرام، ئالقات، قارا لوبىيا 30 گرامدىن، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. خۇرۇچلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، تۇز بىلەن تەمىنى تەڭشەپ تەييارلاپ، نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(4) دورىلىق تۇخۇم: ئالقات 30 گرام، چىلان 25 گرام، تۇخۇم بىر دانە. خۇرۇچلارنى بىر لىتىر سۇدا پىشۇرۇپ ئاندىن تۇخۇمنىڭ شاكىلىنى سويۇۋېتىپ قايتا پىشۇرۇپ، كۈندە بىر ۋاخ تاماقتىن كېيىن، بوزۇغا تالقىنى سېپىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(5) قان تولۇقلاش ئىچىملىكى: پالەك 150 گرام، ئالما 200 گرام، كالا سۈتى 300 گرام. ئالمىنى پاكىز يۇيۇپ، شۆپۈكى بىلەن ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ سوقۇپ، پالەكنى ئۇششاق توغراپ، داكىدا سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ تەييارلاپ، ئۈچ خىل خۇرۇچنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈندە بىر قېتىم تاماقتىن كېيىن، بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(6) توشقان گۆشى شورپىسى: توشقان گۆشى 200 گرام، نوقۇت 120 گرام، زەنجىۋىل 5 گرام، دارچىن 7 گرام، كاۋاۋىچىن 3 گرام، تۇز ئاز مىقداردا. توشقان گۆشىنى پارچىلاپ، نوقۇتنى ئىسسىق سۇغا ئىككى سائەت ئەتراپىدا چىلاپ تۇرغۇزۇپ، زەنجىۋىلنى ئۇششاق توغراپ، دارچىن بىلەن كاۋاۋىچىننى داكىغا چىگىپ، بۇلارنى

بىرلەشتۈرۈپ نوقۇت چىلانغان سۇدا 45 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ شورپا تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم چۈشلۈك تاماقتا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3) يېمەك - ئىچمەك پەرھىزى:

سۇرلەنگەن گۆش، چىلىنغان سەي، لەڭپۇڭ، سىرىقئاش، قېتىق، قارىئۆرۈك، گازلىق سوغۇق ئىچىملىكلەر قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

§7. تاناسىل ئەزا كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشى

1. باھ ئاجىزلىقى

خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى، سوغۇق ئىچىملىكلەرنى كۆپ ئىچىش، داۋاملىق سوغۇق مۇھىتتا خىزمەت قىلىش، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى كۆپ ۋە ئۇزۇن مۇددەت يېيىش، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى غەم - ئەندىشە، مەشۇقىنىڭ ۋەسلىگە يېتەلمەسلىك، ئۇزۇن مەزگىلگىچە جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزمەسلىك ياكى تۇنجى جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەندە مەغلۇپ بولۇش ۋە كۆپىيىش ئەزالىرىدىكى ھەرخىل كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان، كلىنىكىدا جىنسىي ئىنكاسى تۆۋەنلەش ياكى يوقىلىش، جىنسىي مۇناسىۋەت نەتىجىلىك بولماسلىق، بىمارنىڭ روھى چۈشكۈن، پۇت - قوللىرى ماغدۇرسىز، زەكەرنىڭ قايىم بولۇشى يېتەرسىز بولۇش، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن لەززەت ھېس قىلالماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكلەر.

1) يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

قۇۋۋەتنى يۇقىرى، ئوزۇقلۇق قىممىتى مول بولغان غىزالار، غىزايى داۋائىلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. تەركىبىدە ئاقسىل ۋە سىنك مىقدارى مول، يۇقىرى ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىگە ئىگە بولغان، بەدەننى ۋە جىنسىي ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي پەيدا قىلىش، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغاش، مەنىي تۇتۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن پاقلان گۆشى، غاز گۆشى، ئۆردەك گۆشى، ئۈلار گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، باچكا گۆشى، بۇغا گۆشى، سەۋزە، چامغۇر، نوقۇت، كۈنجۈت، ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، خورما، غاز تۇخۇمى، توخۇ تۇخۇمى، كەپتەر تۇخۇمى، كالا سۈتى، تۆگە

سۈتى، ھەسەل قاتارلىق يېمەكلىكلەر ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان غىزالارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) مۇقەۋۋى باھ ئىچىملىكى: كالا سۈتى 100 مىللىلىتىر، سەۋزە 300 گىرام، ئالما 400 گىرام ، توخۇم سېرىقى بىر دانە ، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا. سەۋزە بىلەن ئالمىنى ئېزىپ ، سۈيىنى ئېلىپ، ئۇنىڭغا كالا سۈتى بىلەن توخۇم سېرىقىنى توشۇپ ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىملىك تەييارلاپ، كۈندە بىر ۋاخ 200 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) قۇشقاچ گۆشى قورۇمىسى: ياڭاق مېغىزى 30 گىرام ، قۇشقاچ 4 دانە، پۇرچاق 60 گىرام، كاۋاۋىچىن، سۇ يېغى ۋە تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. ئاۋۋال قۇشقاچنى ئۆلتۈرۈپ، پاكىز تازىلاپ، توغراپ، مايدا قورۇپ پىشۇرۇپ، ئاندىن پۇرچاق، ياڭاق مېغىزى ۋە كاۋاۋىچىننى يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قۇشقاچ گۆشى بىلەن بىرگە پۇرچاق ئېزىلگۈچە قورۇپ، نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) بۇغا گۆشى شورپىسى: بۇغا گۆشى 150 گىرام، توشقان زەدىكى 30 گىرام، خام زەنجىۋىل، پىياز 10 گىرامدىن، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. خۇرۇچلارنى پاكىز تازىلاپ، توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ، تۇز بىلەن تەمىنى تەڭشەپ شورپا تەييارلاپ، نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(4) كالا بۆرىكى شورپىسى: كالا بۆرىكى بىر جۈپ، ياڭاق مېغىزى 40 گىرام، گۈرۈچ مۇۋاپىق مىقداردا. كالا بۆرىكىنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، ياڭاق مېغىزىنى ئېزىپ، گۈرۈچ بىلەن بىرلىكتە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ شورپا تەييارلاپ، كۈندە بىر ۋاخ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(5) غاز گۆشى شورپىسى: ئاق غاز گۆشى 200 گىرام، قىزىل پۇرچاق 50 گىرام، زەنجىۋىل 10 گىرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. خۇرۇچلارنى پاكىز تازىلاپ، غاز گۆشى بىلەن زەنجىۋىلنى توغراپ، قىزىل پۇرچاق بىلەن بىرلىكتە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ، تۇز بىلەن تەمىنى تەڭشەپ شورپا تەييارلاپ، نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(6) سۈت ئېشى: كالا سۈتى 100 مىللىلىتىر، پىشقان ياڭاق مېغىزى 40 گىرام، خام ياڭاق مېغىزى 25 گىرام، گۈرۈچ 30 گىرام. گۈرۈچنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا بىر سائەت چىلاپ، سۈزۈپ، ئاندىن گۈرۈچنى ياڭاق مېغىزلىرى بىلەن قوشۇپ كالا سۈتىدە ئېزىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، ئۇبدان پىشقاندا تۇز تەمىنى تەڭشەپ، كۈندە بىر ۋاخ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(7) سۆئۈلەپ ئۈمىچى: سۆئۈلەپ 30 گىرام، دولانا، بەدىيان 70 گىرامدىن، قەلەمپۇر 6 گىرام، گۈرۈچ 120 گىرام، ھەسەل 40 گىرام. سۆئۈلەپ سوقۇپ تالقان قىلىنىد، بەدىيا، دولان، قەلەمپۇرلارنى 800 گىرام سۇدا قاينىتىپ، تاتلىقى ئېلىنىپ سۈزۈلىدۇ. بۇ سۇغا ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە سۆئۈلەپ تالقىنى، گۈرۈچنى سېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(8) قىيما گۆشلۈك ئۈماچ: نوقۇت 100 گىرام، زەپەر ئىككى گىرام، قوي گۆشى 200 گىرام، سامساق ئىككى چىش، تۇز، پىننە مۇۋاپىق مىقداردا. قوي گۆشىنى ئۇششاق قىيما قىلىپ توغراپ، نوقۇت، زەپەر، توغرالغان سامساقلارنى بىرلەشتۈرۈپ مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ، نوقۇت يۇمشاق پىشقاندا تۇز تەمىنى تەڭشەپ، پىننە تالقىنىنى سېلىپ ئۈماچ تەييارلاپ، چۈشلۈك تاماق ئورنىدا ئىسسىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(9) چايلىق:

① تەركىبى: گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، زەنجىۋىل، ئۇستىقۇددۇس، بالەنگۇ، موزا، پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقى (قىيمىقۇ)، قەلەمپۇر، رۇمبەدىيان 10 گىرامدىن.

تەسىرى: ئۇيقۇسى كەم، قالايمىقان چۈش كۆرىدىغان، ئىنچىكە بېلى تېلىپ ئاغرىيدىغان، تولا ئېھتىلام بولىدىغان، ئىككى بۆرەك ساھەسى داۋاملىق سوۇۇپ تۇرىدىغان، سىيگەندە سۈيدۈك يولى ئېچىشىدىغان، شەھۋانىي رەسىم كۆرگەن، شەھۋانىي خىياللاردا بولغان ھامان مەنىي ئېقىپ كېتىدىغان نېرۋا مەنبەلىك جىنسىي ئاجىزلىقى بارلاردا يۇقىرىقى ئالامەتلەرنى ياخشىلايدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: خورۇچلارنى يىرىك سوقۇپ، ھەر قېتىم 10-5 گىرامدىن بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ ئۇزاق مۇددەت ئىچىپ بېرىلىدۇ.

② تەركىبى: ئۈزۈم بىلەن ئەنجۈر قېقى 30 گىرامدىن، چىلان بىلەن زۇبا ھىندى 15 گىرامدىن، سەرپىستان 9 گىرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 7 گىرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 5 گىرام، بېھى ئۇرۇقى 3 گىرام.

تەسىرى: مەنىي تېز كېتىش، تولا ئېھتىلام بولۇش سەۋەبتىن بەدەن ئورۇقلاپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: خورۇچلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقدارىدىكى قايناق سۇدا دەملەپ ياكى بىرلا ئۆرلىتىپ ئىچىلىدۇ.

3) يېمەك - ئىچمەك پەرھىزى:

بېلىق گۆشى، لازا، قېتىق، سوغۇق ئىچىملىكلەر، راگىمزا، سېرىقئاش، لەگمۈك، لىمون، قارىئۆرۈك، شاپتۇل، تاۋۇز قاتارلىق زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك -

ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن، هاراق، پىۋا قاتارلىق مەست قىلغۇچى ئىچىملىكلەرنى ئىچىشتىن ساقلىنىش لازىم.

2. كۆپ ئىچ سۈرۈش بولۇش

سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ۋە ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىش، شەھۋانىي خىياللارنى كۆپ قىلىش، شەھۋانىي رەسىم، كىنو، سىنئالغۇلارنى كۆرۈش، قولدا لەززەتلىنىشكە ئادەتلىنىش، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش، نېرۋا ئاجىزلىقى، زەكەر بېشى ياللۇغى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، قەۋزىيەت، مەقئەت قىچىشىش قاتارلىقلار سەۋەبىدىن بىمار ئۇخلاۋاتقاندا بىر كېچىدە بىر قانچە قېتىم ياكى ھەپتىدە 4~3 قېتىم ئاياللار بىلەن بىرگە بولغاندەك چۈش كۆرۈپ مەنىي مېڭىپ كېتىدۇ. يەڭگىل بولغانلاردا 3~2 كۈندە بىر قېتىم، ئېغىر بولغانلاردا بىر كېچىدە بىر قانچە قېتىم مەنىي چىقىپ كېتىدۇ. ئۇندىن كېيىن تەدرىجىي ئۇيقۇسىزلىق، چىرايى تاتىرىش، باش قېيىش، ماغدۇرسىزلىق، بەل - پۇت سىرقىراپ تېلىپ ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

ئادەتتە ئوتتۇرا ياشلىقلاردا ۋە ياشلاردا ئايدا 4~2 قېتىم ئىچ سۈرۈش بولۇش نورمال فىزىئولوگىيىلىك ئەھۋال، ئەگەر ئۇنىڭدىن ئېشىپ كەتسە كۆپ ئىچ سۈرۈش بولۇش ھېسابلىنىدۇ.

1) يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

مېڭە، نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلىگۈچى غىزالارنى بېرىش لازىم. تەركىبىدە مىس، سىنك، تۆمۈر مول بولغان، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، تىنچلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن كاللا - پاچاق، ھايۋاناتلارنىڭ ئۇرۇقدىنى، ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، خاسىڭ مېغىزى، نوقۇت، ئات سۈتى، تۆگە سۈتى، سۈت ياسالمىلىرى، قوي مېڭىسى، چۈجە گۆشى، ياش پاقلان گۆشى قاتارلىقلار ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان ھەرخىل غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

2) يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) كاللا - پاچاق شورپىسى: قوينىڭ كاللا - پاچاقلىرى بىر دانە، كۆكنار پوستى 10 گرام، باش پىياز 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. كۆكنار پوستىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا چىلاپ، شىرىسىنى ئېلىپ، ئاندىن پاكىزلانغان كاللا -

پاچاق ۋە توغرالغان پىيازنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ئۇستىگە كۆكنار پوستى شىرنىسى ۋە تۇزنى سېلىپ پىشۇرۇپ تەييارلاپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) سۇتلۇك مېغىز چاي: ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى 30 گرامدىن، قارا كۈنجۈت 20 گرام، كالا سۈتى ۋە تۆگە سۈتى 180 مىللىلىتىردىن ئېلىپ ئالدىنقى تۆت خىل خۇرۇچنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، يۇمشاق ئېزىپ، تالقان قىلىپ قويۇپ، ھاجەتكە لايىق مىقداردىكى تالقاننى تۆگە سۈيى ۋە كالا سۈتى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قازانغا قويۇپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ چاي تەييارلاپ، كۈنىگە 3~2 قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) مېغىز تالقىنى: پىستە مېغىزى 60 گرام، ياڭاق مېغىزى 50 گرام، بادام مېغىزى 30 گرام، چىلغوزا مېغىزى 30 گرام، ئاق شېكەر 50 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىككى قوشۇقتىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

ئاچچىقسۇ، لازا، كونا گۆشلەر، لازا، سامساق، سۇرلەنگەن گۆش، گۆشگىردە، سامسا، پېتىر مانتا، تونۇر كاۋىپى، سۇيۇقئاش، قېتىق، لەڭپۇڭ قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ۋە ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

3. مەزى بېزى ياللۇغى

شەھۋانىي خىياللارنى كۆپ قىلىش، ئوخشاش جىنسلىقلار مۇھەببەتلىشىش، قولدا مەنىي ماڭغۇزۇش ئادىتى بىلەن شۇغۇللىنىش، شەھۋانىي رەسىم، كىنو ۋە سىنئالغۇلارنى كۆرۈش، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش، ئاياللار بىلەن دائىم بىللە يۈرۈش، جىنسىي ئەزا تازىلىقىنىڭ ياخشى بولماسلىقى، قالايمىقان جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش، قاتتىق ئورۇندۇقتا ئۇزۇن مۇددەت ئولتۇرۇش، سۈيدۈك يولى ياللۇغىنىڭ مەزى بېزىگە تەسىر قىلىشى قاتارلىقلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان، كلىنىكىدا دوۋسۇن ساھەسى چىڭقىلىپ ئاغرىش، سۈيدۈكنىڭ ئالدى ـ كەينىدىن ئاق شىلىمشىق سۇيۇقلۇق كېلىش، سىيگەندە سۈيدۈك يولى ئېچىشىپ ئاغرىش، ئومۇمىي بەدەن يېقىمسىزلىنىش، جىنسىي قابىلىيەت تۆۋەنلەش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش،

مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش، بەل ئاغرىش، ماغدۇرسىزلىنىش، پۇت ـ قول ئىسسىماسلىق، سوۋىدۇك قىستاش، پات ـ پات سىيىش، مەنىي ئاغرىتىپ كېلىش، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

مەزى بېزىنىڭ ئۇزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدىغان، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، ئاسان سىڭىدىغان، سۇيۇق ـ سەلەڭ، ئاقسىل، قەنت، ماي، تۇز تەركىبى تۆۋەن بولغان سوغۇق تەبىئەتلىك، سۈيەتلىك يېمەكلىكلەردىن توخۇ گۆشى، چۆجە گۆشى شورپىسى، پاقلان گۆشى شورپىسى، نارىن چۆپ، ئۆگرە، شويلا، قوناق، قارا بۇغداي، نوقۇت، ماش، گۈرۈچ، باقىلە، دولانە، ئامۇت، ئانار، چىلان، سايىكە ئۈزۈم، شاپتۇل قېقى، ئۈجمە، ئۈجمە شېخى، ھەسەل، كاۋا، كەرەپشە، چامغۇر، پالەك، بېدە قاتارلىقلار ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان ھەر خىل غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) مېۋە سۈيىنى ئىچىملىكى: تاۋۇز سۈيى، ئاپېلسىن سۈيى 100 مىللىلىتىردىن، ئۈزۈم سۈيىدىن 50 مىللىلىتىر ئېلىپ، مېۋىلەر سۈيىگە ئۈزۈم سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 3~2 قېتىم 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) مېۋە قېقى ئىچىملىكى: چىلان، تەمرى ھىندى 20 گرامدىن، شاپتۇل قېقى، قىزىل ئۈزۈمدىن 30 گرامدىن ئېلىپ خۇرۇچلارنى 500 مىللىلىتىر قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، تەمى ئۇبدان چىققاندىن كېيىن، ھەر كۈنى ئىككىگە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) مېۋە سۈيى شەربىتى: ياخشى پىشقان تاۋۇز سۈيى يېرىم لىتىر، ئالما سۈيى، ئەينۇلا سۈيى 200 مىللىلىتىردىن، شېكەر 500 گرام. ئۈچ خىل مېۋە سۈيىنى ئىككى قات داكىدىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈستىگە شېكەرنى سېلىپ، سۇس ئوتتا كۆپۈكىنى ئېلىپ قىيام قىلىپ، كۈندە 50~40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(4) بېلىق شورپىسى: بېلىق گۆشى 300 گرام، چىلان، 60 گرام، بەدىيان 7 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى 10 گرام. بەدىيان بىلەن تەرخەمەك ئۇرۇقىنى بىر لېتىر سۇدا 15 مىنۇت قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە ئۇرۇقى ئېلىنغان چىلان بىلەن بېلىق گۆشىنى سېلىپ، ئوتنى پەسەيتىپ، 45~30 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ شورپا تەييارلاپ، ھەر

كۈنى ناشتىدا ۋە كەچلىكى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(5) باچكا گۆشى ئېشى: باچكا گۆشى بىر دانە، پالەك 100 گرام، نوقۇت 150 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. پالەكنى يۇيۇپ، گۆش بىلەن ئۇششاق توغراپ، تازىلانغان نوقۇتنى قازانغا سېلىپ مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ، گۆشنى سېلىپ، نوقۇت يۇمشاپ پىششقا ئاز قالغاندا ئۈستىگە توغرالغان پالەكنى سېلىپ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ، ئون مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ناشتىلىق ھەم كەچلىك تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

لازا، ئاچچىقسۇ، ھاراق ـ تاماكا، ئات گۆشى، تۆگە گۆشى، سۈرلەنگەن گۆش، تۇخۇم پوشكىلى، لازا، گۆشگىردە ۋە باشقا تۇزلۇق قورۇمىلار قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى، زىيادە تۇزلۇق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ۋە ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

§8. تېرە كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشى

1. تەڭگە تەمرەتكە

خىلمۇ خىل ئامىللارنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان، كىلىنىكىدا جەينەك، بوغۇم، بىلەك، پاچاق قاتارلىقلارنىڭ تۈزلىنىدىغان تەرەپلىرىدە كۆپ ئۇچرايدىغان، دەسلەپتە يەرلىك ئورۇندا ئۇششاق قىزغۇچ مۇدۇر پەيدا بولۇپ، ئۇلار بارا ـ بارا كېڭىيىپ ئۆزئارا قوشۇلۇپ، تېرىدە چوڭ ـ كىچىكلىكى ئوخشاش بولمىغان تەڭگىسىمان، ئۇزۇنچاق، چېگرىسى ئېنىق بولغان، قورغاق تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان قاپارتقۇ ھاسىل بولۇش، تاتىلىغاندا قاسىراقچىلار سويۇلۇپ ئاستىدىن ھال رەڭ پەردە كۆرۈنۈش، ھال رەڭ پەردىنىمۇ سويۇۋەتكەندىن كېيىن چېكىتسىمان قاناش توچكىلىرى كۆرۈنۈش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

يەل پەيدا قىلغۇچى، قاننى بۇزىدىغان، غىدىقلىغۇچى غىزالاردىن پەرھىز قىلىپ، لەتىپ، ئاقسىل تەركىبى يۇقىرى غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. تەركىبىدە ۋىتامىن A، ۋىتامىن C ۋە ۋىتامىن B_{12} يۇقىرى بولغان، قان تازىلاپ، يەل ھەيدەش

خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن چىلان، قارىئۆرۈك، نەشپۈت، تاۋۇز، بۆلجۈرگەن، شاتۇت، تەرخەمەك، پەمىدۇر، كەرەپشە، يۇمغاقسۇت، چامغۇر، پالەك، چۈجە گۆشى، شاھتەررە ئوت، سېرىق يۇگەي، بېدە، سۇت، جىگەر قاتارلىقلار ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

2) يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) شوۋىگۇرۇچ: پاقلان گۆشى 60 گرام، گۇرۇچ 50 گرام، يۇمغاقسۇت 20 گرام، كەرەپشە 15 گرام، توخۇ گۆشى 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. خۇرۇچلارنى پاكىز تازىلاپ، ئاۋۋال پاقلان گۆشىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، ئۈستىگە توخۇ گۆشىنى ۋە گۇرۇچ، يۇمغاقسۇت ۋە كەرەپشە قاتارلىقلارنى سېلىپ بىرلىكتە پىشۇرۇپ، ئاخىرىدا تۇزنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ ئاش تەييارلاپ، چۈشلۈك تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) تەمرەتكە ئىچىملىكى: شاھتەررە 30 گرام، سېمىزئوت 30 گرام، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا. ناۋاتتىن باشقا خۇرۇچلارنى بىر لىتىر سۇدا 20~10 مىنۇت قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن ناۋاتنى سېلىپ ئېرىتىپ ئىچىملىك تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم 100~ 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) قان تازىلاش ئىچىملىكى: ئاق ئۈجمە، شاتۇت 30 گرامدىن، چىلان ئون دانە، ئەينۇلا 30 گرام، چىلاننىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئۈجمە قاتارلىقلار بىلەن بىرگە بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ئىچىملىك،تەييارلاپ، كۈندە بىر ۋاخ 50 مىللىلىتىردىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(4) ئارپا قايناتمىسى: كۆك ماش 100 گرام، ئۈزۈم سىركىسى 30 گرام، ئارپا 80 گرام، چىلان 200 گرام. چىلاننى ئىككى لىتىر سۇدا قاينىتىپ، بىر كىلو چىلان سۈيىنى ئېلىپ سۈزۈپ، سۈزۈلگەن سۈيىگە ماش، ئارپىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا ئۇزاق قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئۈزۈم سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ قايناتما تەييارلاپ، كۈنىگە 3~2 قېتىم نان بىلەن ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

(5) كۆك ماش ئېشى: كۆك ماش 100 گرام، ئەينۇلا 30 گرام، چۆپچىن 25 گرام، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا. ئەينۇلا، چۆپچىننى 400 گرام سۇغا ئالتە سائەت چىلاپ تۇرغۇزغاندىن كېيىن قاينىتىپ، سۈزۈلگەن سۈيىگە شېكەر بىلەن ماشنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا 30 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ ئاش تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(6) چايلىق:

① تەركىبى: كاسىنە ئۇرۇقى، سەرسىبىل، چۆبچىنى، ئىت ئۈزۈمى، قىزىلگۈل، چىلان، بەدىيان 15 گرامدىن.

تەسىرى: قۇرۇق قىچىشقاقتا قاننى سۇيۇلدۇرىدۇ ۋە تازىلايدۇ، يەلنى ھەيدەپ قىچىشىشنى پەسەيتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: خورۇچلارنى چالا سوقۇپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر ۋاخ 15 ـ 20 گرامدىن بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

② تەركىبى: بادرەنجى بۇيا، ئۇستىقۇددۇس، گاۋزىبان، رۇمىبەدىيان، كۆكنار ئۇرۇقى، قورۇتۇلغان يالپۇز، قورۇتۇلغان پىنىنە، كاسىنە ئۇرۇقى، چۆبچىنى، سەرسىبىل، سوزاپ ئۇرۇقى، شاھتەررە، قورۇتۇلغان ئىت ئۈزۈمى، بەدىيان، رۇمىبەدىيان، قىزىلگۈل، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرامدىن.

تەسىرى: ھۆل قىچىشقاقتا ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، يۇقۇشنى چەكلەيدۇ، غەيرىي تەبىئىي سەپرا ۋە شورلۇق بەلغەمنى تازىلاپ، يەلنى ھەيدەپ، قىچىشىشنى پەسەيتىپ، كېسەلنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: خورۇچلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يىرىك سوقۇپ، ھەر ۋاخ 10 ـ 15 گرامدىن بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىلىدۇ.

③ تەركىبى: شاھتەررە، ئىت ئۈزۈمى، چۆبچىن، سەر سىبىل 10 گرامدىن.

تەسىرى: ھۆل ياكى قۇرۇق قىچىشقاقتا يەلنى ھەيدەپ، قىچىشىشنى پەسەيتىدۇ، قان تازىلاپ، كېسەلنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: خورۇچلارنى يىرىك سوقۇپ 5 ـ 10 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

تۇخۇم پوشكىلى، لازا، مايلىق ۋە تۇزلۇق قورۇمىلار، ئاچچىقسۇ قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى، زىيادە مايلىق، تۇزلۇق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن، ھاراقنى كۆپ ئىچىشتىن، تاماكا چېكىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ئونىنچى باب غەيرى خادىمى ئەزا كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشى

§1. سۆڭەك كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشى

1. مۇپاسىل

غەيرىي تەبىئىي خىلمىتلارنىڭ تەسىر قىلىشى ۋە بوغۇملارغا تەكرار سوغۇق ئۆتكۈزۈلىشى سەۋەبىدىن چوڭ بوغۇملار ياللۇغلىنىپ، كلىنىكىدا بوغۇملار ئىششىش، ئاغرىش، قىزىش، ھەرىكىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش، ھاۋا سوۋۇغاندا، يامغۇر ياغقاندا ئاغرىق كۈچىيىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

يەللىك، غىدىقلىغۇچى، غەلىز غىزالاردىن پەرھىز قىلىپ، لەتىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. تەركىبىدە كالتسىي، ماگنىي قاتارلىق مىنېرال ماددىلار مول بولغان، ياللۇغ قايتۇرۇش، يەل ھەيدەش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن بۇغداي، ئارپا، قوناق، سېرىق پۇرچاق، پاقلان گۆشى، باچكا گۆشى، سەۋزە، چامغۇر، پىياز، قوي سۆڭىكى، ئالما، ئامۇت قاتارلىق يېمەكلىكلەر ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان ھەرخىل غىزالارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) تۇخۇم بوتقىسى: تۇخۇم بەش دانە، قوي يېغى 100 گرام، دارچىن، جۇزبۇۋا،بوزۇغا ئون گرامدىن. دارچىن، جوز، بوزۇغىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قويۇپ، قوي يېغىنى ئېرىتىپ، ئۇستىگە تۇخۇم سېرىقىنى قويۇپ كۆيدۈرۈپ، ئاندىن سۇغا چىلانغان دورىلارنى ياغقا قويۇپ بىرلىكتە قايىنىتىپ، سۈزۈپ، يەنە داۋاملىق قايىنىتىپ، سۈيى تۈگىگەندە ئېلىپ تەييارلاپ، كۈندە بىر ۋاخ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) قۇۋۋەت شورپىسى: پاقلان گۆشى سۆڭىكى 200 گرام، سەۋزە 100 گرام، پىياز،

تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. پاقلان گۆشى سۆڭىكى، سەۋزە ۋە پىيازنى پاكىز تازىلاپ، توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تۇز بىلەن تەمىنى تەڭشەپ پىشۇرۇپ، شورپا تەييارلاپ نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) مېغىز بوتقىسى: ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، تېرىق 30 گرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا . ھەسەلدىن باشقا خورۇچلارنى پاكىز تازىلاپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ، پىشۇرۇپ ، ئاندىن ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ بوتقا تەييارلاپ ، كۈندە ناشتىدا نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(4) قۇشقاچ گۆشى شورپىسى : سېرىق پۇرچاق 60 گرام ، سەۋزە 20 گرام ، بەش دانە قۇشقاچ گۆشى، پىياز كۆكى، پىننە، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. قۇشقاچ گۆشىنى پارچىلاپ، توغرالغان پىياز كۆكى، سەۋزىلەر بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، گۆش يۇمشىغاندا سېرىق پۇرچاقنى سېلىپ، سۇس ئوتتا 20~30 مىنۇت قاينىتىپ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ، پىننە تالقىنىنى سېلىپ شورپا تەييارلاپ، ئىسسىق ھالەتتە كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(5) مۈرەككەپ باچكا شورپىسى: نوقۇت 60 گرام، چىلان، ماش ھەربىرى 30 گرامدىن، كەپتەر باچكىسى بىر دانە، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. چىلاننىڭ ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلىدۇ، نوقۇت، ماش ئىلمان سۇغا چىلىنىپ يۇمشىتىلىدۇ. پەمىدۇرنى ئۇششاق توغراپ، كەپتەر گۆشى بىلەن بىللە قاينىتىپ، يۇقىرىقى تەركىبلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئوتنى پەسەيتىپ 40 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ شورپا تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم چۈشلۈك تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(6) چايلىقلار

① تەركىبى: تۇدەرى، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، سۆرۈنجان، بەدىيان، قەنتەرىيۇن، رۇمبەدىيان، كاۋاۋىچىن، زۇرۇمبات، زەنجىۋىل، ئاقمۇچ، گۈلدارچىن، لاچىندانە، تۇرۇپ ئۇرۇقى، دارچىن، قەلەمپۇر، كاسىنە ئۇرۇقى، ئىت ئۈزۈمى، شۇمشا، شاھتەررە، ئۇستىقۇددۇس، قىزىلگۈل، بىسنىبايەج ھىندى، پىلپىل، گاۋزىبان ھىندى، قارىمۇچ، قاقىلە، سانا 15 گرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

تەسىرى: موپاسىل (تىز، مۈرە، جەينەك بوغۇمى ئاغرىقى) ، نىقرەس (قول - پۇت بارمىقى بوغۇمى ئاغرىقى)، ئىرقۇننىسا (ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى) - قاتارلىقلاردا بوغۇم خالتىسى بىلەن نېرۋا ئەتراپىدىكى بەلغەم ماددىلىرىنى ئېرىتىدۇ ۋە سۈيۈلدۈرىدۇ، قاننىڭ ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ، بوغۇم ئەتراپىدىكى پەي - تارامۇشلاردا ماددا

ئالمىشنى ياخشىلاپ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، نېرۋىنىڭ سەزگۈرلۈكىنى ئاشۇرۇپ، بوغۇملارنىڭ ھەرىكىتىنى يېنىكلىتىدۇ، بوغۇملاردىكى يەلنى ھەيدەپ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: خۇرۇچلارنى يىرىك سوقۇپ چايلىق ياساپ، ھەر ۋاخ 10ـ5 گرامدىن بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ، 2ـ1 قوشۇق ھەسەل سېلىپ كۈندىلىك چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

② تەركىبى: گۈلبىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، كۆكنار پوستى ، چوچۇكبۇيا يىلتىزى، پىرسياۋ شان 0 گرامدىن، ئەنجۇر قېقى بىلەن سەرپىستان 20 گرامدىن.

تەسىرى: بوغۇم ۋە توقۇلما ئارىسىدىكى يەلگە ئايلانغان غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتلىرىنى يۇمشىتىپ، ئىششىق ياندۇرۇپ ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: خۇرۇچلارنى چالا سوقۇپ چايلىق ياساپ، ھەر ۋاخ 25ـ20 گرامدىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ قىزىق ـ قىزىق ئىچىلىدۇ.

③ تەركىبى: بەدىيان يىلتىزى پوستى، سانا، تەرەنجىۋىل، تاشاك، بەدىيان، لاچىندانە 15 گرامدىن، بادرەنجى بۇيا بىلەن گاۋزىبان 10 گرامدىن.

تەسىرى: قول ـ پۇت بارمىقىنىڭ بوغۇملىرى ئاغرىش، ھەرىكىتى سۇسلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەرنى ياخشىلايدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: خۇرۇچلارنى چالا سوقۇپ كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر ۋاخ 20ـ15 گرامدىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

④ تەركىبى: بەدىيان، جۇۋىنە، زەنجىۋىل، رۇمبەدىيان، سۈرۈنجان، قىزىلگۈل 10 گرامدىن، لاچىندانە، ھۆل دارچىن، قوۋزاقدارچىن، پىلپىل 6 گرامدىن.

تەسىرى: مۇرە، يانپاش بوغۇمى ئاغرىقى، ئېغىرزمان، ئومۇرتقا بەل ئېغىرلىشىپ تېلىپ ئاغرىش قاتارلىق ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ، پۈتۈن بەدەننى، جۈملىدىن مۇسكۇل ھەرىكىتىنى يېنىكلەشتۈرىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، ھەر ۋاخ 15ـ10 گرامدىن بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ ، ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىختىيارىي ئىچىلىدۇ .

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

تۆگە گۆشى، ئات گۆشى، سۇرلەنگەن گۆش، تونۇر كاۋىپى، قېزا، گۆشگىردە، كالا گۆشى، لازا، قېتىق، شاپتۇل، قوغۇن قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، يەللىك، غىدىقلىغۇچى، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

2. ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى

غەيرىي تەبىئىي خىلمۇخىل ۋە خىلىتسىز كەيپىياتلارنىڭ ياكى بوغۇم ياللۇغى، چىش مىلىكى ياللۇغى، بادامسىمانبەز ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئولتۇرغۇچ نېرۋىغا تەسىر قىلىشىدىن ئولتۇرغۇچ نېرۋا ياللۇغلىنىش ياكى سىزىمچانلىقى كۆچىيىپ كېتىپ، كىلىنىكىدا بەل، ساغرا قىسمىدىن تېقىم، پاچاق سىرتقى قىسمى ۋە ئوشۇققىچە يىپ تارتقاندەك ئاغرىش بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

يەللىك، غىدىقلىغۇچى غەلىز غىزالاردىن پەرھىز قىلىپ، لەتىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. تەركىبىدە كالتسىي، ماگنىي قاتارلىق مىنېرال ماددىلار مول بولغان، ياللۇغ قايتۇرۇش، بەل ھەيدەش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە بولغان يېمەكلىكلەردىن بۇغداي، ئارپا، قوناق، سېرىق پۇرچاق، پاقلان گۆشى، باچكا گۆشى، سەۋزە، چامغۇر، پىياز، قوي سۆڭىكى، ئالما، ئاموت قاتارلىق يېمەكلىكلەر ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان ھەرخىل غىزالارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) غاز تۇخۇم شورپىسى: غاز تۇخۇمى بەش دانە، قوي يېغى 100 گرام، قوي يېغىنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە تۇخۇم سېرىقىنى قويۇپ، قورۇپ تەييارلاپ، كۈندە بىر ۋاخ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) مېغىز ئىچىملىكى: ئۆرۈك مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، تېرىق 30 گرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا. ھەسەلدىن باشقا خۇرۇچلارنى پاكىز تازىلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، پىشۇرۇپ، ئاندىن ھەسەلنى قوشۇپ تەييارلاپ، كۈندە ناشتىدا نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) كەپتەر گۆشى شورپىسى: سېرىق پۇرچاق 60 گرام، سەۋزە 20 گرام، بەش دانە كەپتەر گۆشى، پىياز كۆكى، پىننە، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. كەپتەر گۆشىنى پارچىلاپ، توغرالغان پىياز كۆكى ، سەۋزىلەر بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، گۆش يۇمشىغاندا سېرىق پۇرچاقنى سېلىپ، سۇس ئوتتا 30 ـ 20 مىنۇت قاينىتىپ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ، پىننە تالقىنىنى سېلىپ شورپا تەييارلاپ، ئىسسىق ھالەتتە كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال

قىلىنىدۇ.

(4) ماشلىق باچكا شورپىسى: نوقۇت 60 گىرام، چىلان، كۆك ماش ھەربىرى 30 گىرامدىن، كەپتەر باچكىسى بىر دانە، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. چىلاننىڭ ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلىدۇ، نوقۇت، ماش ئىلمان سۇغا چىلىنىپ يۇمشىتىلىدۇ. پەمىدۇرنى ئۇششاق توغراپ، كەپتەر گۆشى بىلەن بىللە قاينىتىپ، يۇقىرىقى تەركىبلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئوتنى پەسەيتىپ، 40 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ شورپا تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم چۈشلۈك تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(5) مۇپاسىل ئۇمىچى: سېرىق چېچەك، گاۋزىبان 10 گىرامدىن، ئېگىر 7 گىرام، قوناق ئۇنى 80 گىرام، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا. ئېگىر قاتارلىقلارنى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 500 گىرام سۈيى قالغاندا سۈزۈپ، سۇيىدە قارا شېكەرنى ئېرىتىپ، ئۈستىدىن قوناق ئۇنىنى ئاز - ئازدىن سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئۇماچ تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(6) پۇرچاق ئېشى: قىزىل پۇرچاق، سېرىق پۇرچاق، چىلان ھەر بىرىدىن 70 گىرامدىن ئېلىپ، 1500 گىرام سۇدا 20 مىنۇت قاينىتىپ، ئۈستىگە قىزىل شېكەرنى ئېرىتىپ، سوۋۇپ ھالەتتە ئاش تەييارلاپ، ئىسسىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3) يېمەك - ئىچمەك پەرھىزى:

گۆش گىردە، مانتا، تۆگە گۆشى، ئات گۆشى، سۇرلەنگەن گۆش، تۇخۇم پوشكىلى قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

3. سۆڭەك ئۆسۈپ قېلىش

خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى، سۆڭەك پەردىلىرىنىڭ زەخىملىنىشى، بوغۇم ياللۇغى كېسەللىكىنىڭ ۋاقتىدا ياخشى داۋالاشقا ئېرىشەلمەسلىكى، سۆڭەكلەردىكى سۇركىلىشنىڭ بەك كۆپ بولۇپ كېتىشى قاتارلىقلار سەۋەبىدىن ئومۇرتقا، چوڭ - كىچىك بوغۇملار ياكى تاپان قاتارلىقلار ئورۇنلاردا كىچىك كۆمۈرچەك ئۆسۈپ قېلىپ، كىلىنىكىدا يەرلىك ئورۇن يەڭگىل دەرىجىدە ئاغرىش، ھەرىكەتتە توسقۇنلۇققا ئۇچراش، يەرلىك ئورۇننى باسقاندا يەڭگىل دەرىجىدە ئاغرىش، كېسەللىك تەرەققىي قىلىپ ئېغىرلاشقاندا ئاغرىق كۈچىيىش، سۆڭەك بوغۇملاردا غەيرىيلىك كۆرۈلۈش، بوغۇملارنىڭ

ھەرىكىتىمۇ كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە تۇسقۇنلۇققا ئۇچراش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

لەتىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش. ئېنېرگىيىنىڭ قوبۇل قىلىنىش مىقدارىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن، تۇسالغۇلارنى ئېچىپ، غەيرىي تەبىئىي ماددىلارنى ئېرىتىدىغان يېمەكلىكلەردىن ئۆرۈك قېقى، ئۈزۈم، ئالما ۋە تەركىبىدە ۋىتامىن C مول بولغان يېڭى كۆكتاتلار، ئاشلىقلاردىن قوناق، گۈرۈچ، تېرىق، بۇغداي، يېشىل پۇرچاق، نوقۇت قاتارلىقلارنى ۋە ئۇلارنى خام ئەشيا قىلغان غىزالارنى كۆپرەك بېرىش لازىم.

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) بۇغداي ئېشى: بۇغداي 100 گىرام، ئۆرۈك مېغىزى 50 گىرام ، سەۋزە 20 گىرام ، چىلان 50 دانە ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا . بۇغداينى بىر كېچە سۇغا چىلاپ، ئاندىن ئۆرۈك مېغىزى بىلەن ئۈزۈمنى پاكىز تازىلاپ، يۇقىرىقى سۇغا بىر سائەت چىلاپ، كاللەكبەسەي بىلەن يۇقىرىقى خورۇچلارنى ئاۋۋال كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا ئېزىلگۈچە قاينىتىپ، ئاخىرىدا تۇزنى سېلىپ ئاش تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) سەۋزە سالات: سەۋزە 200 گىرام، باش پىياز 10 گىرام، كۈنجۈت مېيى 10 گىرام، ئاچچىقسۇ 100 مىللىلىتىر. سەۋزە بىلەن پىيازنى پاكىز تازىلاپ، كىچىك قىلىپ توغراپ، تۇز بىلەن ئاچچىقسۇنى تەڭشەپ، ئۇنىڭغا سەۋزىنى سېلىپ 30 مىنۇت ئەتراپىدا چىلاپ ، ئۈستىگە كۈنجۈت مېيىنى قوشۇپ تەييارلاپ، ناشتىدا نان بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) كەرەپشە شوۋىگۈرۈچى: گۈرۈج 100 گىرام، ئۆشىشاق توغرالغان پاقلان گۆشى 20 گىرام ، كەرەپشە 60 گىرام ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. كەرەپشىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، ئۈستىگە گۈرۈچ بىلەن گۆشنى سېلىپ بىرلىكتە پىشۇرۇپ ، ئاخىرىدا تۇزنى سېلىپ ھەممىنى تەڭشەپ تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(4) راھەت ئىچىملىكى: ئۆشىشاق ئۈزۈم 100 گىرام، شاپتۇل قېقى 30 گىرام، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، سانا ئالتە گىرامدىن. خورۇچلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا چىلاپ، تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ، كۈندە ئىككى قېتىم تەييارلاپ ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىدۇ.

(5) نوقۇت ئېشى: ئارپىبەدىيان يىلتىزى پوستى 30 گىرام، ئارپىبەدىيان 20 گىرام،

نوقۇت 150 گىرام. ئىككى خىل دورىنى ئېزىۋېتىپ قوشۇپ، بىر لىتىر قايناق سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ، ئاندىن سۇس ئوتتا 10~15 مىنۇت قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە نوقۇتنى سېلىپ يۇمشاق پىشۇرۇپ، ھەر كۈنلۈكى ناشتىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(6) دورا ئىچىملىكى: كەرەپشە ئۇرۇقى 15 گىرام، سانا 15 گىرام، نوقۇت 100 گىرام، قارا ئۈزۈم 30 گىرام، شاپتۇل قېقى 30 گىرام. ئاۋۋال نوقۇتنى پوستىدىن ئايرىپ، قايناق سۇغا چىلاپ يۇمشىتىۋېلىپ، دورىلارنى قوشۇپ بىرگە قاينىتىپ، سۈيىنى كۈندە 3~4 قېتىم ئىسسىق ھالەتتە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

سېمىز گۆش، ھايۋاناتلارنىڭ ئىچكى ئەزالىرى، ھەرخىل سوغۇق ئىچىملىكلەر، قېتىق، لەمپۇڭ، تۇخۇم سېرىقى، سېرىقماي، قوي يېغى قاتارلىق ماي تەركىبى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن، قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

4. سۆگەك سىلى

ئۆپكە سىلى، ئۈچەي سىلى ۋە لىمفا سىلى قاتارلىق كېسەللىكلەردىكى سىل جاراسىنىڭ سۆگەككە تەسىر قىلىشى تەسىرىدىن كېلىپ چىققىدىغان، كلىنىكىدا يەرلىك ئورۇن ئىششىش، ئاغرىش، بەدەن يەڭگىل دەرىجىدە قىزىش، كېسەللەنگەن ئورۇننىڭ توقۇلمىلىرى زەخىملەنگەچكە ھەرىكەتتە توسقۇنلۇققا ئۇچراش قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

1) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش پرىنسىپى:

قۇۋۋەتلىگۈچى لەتىپ غىزالار ۋە داۋائى غىزائىلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. ئاقسىل، ۋىتامىن C، ۋىتامىن A ۋە كالتسىي مول بولغان، بەدەننى قۇۋۋەتلەپ سەمرىتىدىغان، ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرىدىغان يېمەكلىكلەردىن گۆلقەنت (كونا گۆلقەت بولسا تېخىمۇ ياخشى)، ھەسەل، كالا سۈتى، ئۆچكە سۈتى، تۆگە سۈتى، پاقلان گۆشى، توشقان گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، باچكا گۆشى، سۆگەك شورپىسى، سامساق، چامغۇر، سەۋزە، بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى، پىستە مېغىزى، چىلان، بېھى، ئاق قوناق، بۇغداي، گۈرۈچ قاتارلىق ۋە ئۇلارنى خام ئەشيا قىلغان ھەرخىل غىزالارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

2) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

(1) سامساق چىلانمىسى: سامساق 100 گرام، بادام مېغىزى، كۈنجۈت، ئۆرۈك مېغىزى 50 گرامدىن، ھەسەل 100 گرام، ھۆل زەنجىۋىل 10 گرام، ئاچچىقسۇ 250 مىللىلىتىر. سامساقنىڭ سىرتقى پوستىنى ئېلىۋېتىپ، زەنجىۋىل سۈيىگە 24 سائەت چىلاپ ، ھەسەل، ئاچچىقسۇ، بادام مېغىزى، كۈنجۈت ۋە ئۆرۈك مېغىزىنى يۇمشاق ئېزىپ ، زەنجىۋىل سۈيىنى چىلانغان سامساق بىلەن بىرلىكتە ئاچچىقسۇغا سېلىپ 15 كۈن تورغۇزۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا تاماقتا سېلىپ ياكى يالغۇز ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) مېغىز ئېشى: يۇمشاق سوقۇلغان ياڭاق مېغىزى ۋە ئۆرۈك مېغىزى 30 گرامدىن ، سامساق 20 گرام ، گۈرۈچ 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. مېغىز ۋە سامساقنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، سۈيىگە گۈرۈچنى سېلىپ قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئاندىن تۇزنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، كۈندە بىر ۋاخ تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) سۈتلۈك مېغىز ئېشى: مايدا قورۇلغان چىلغوزا مېغىزى 80 گرام، چامغۇر 80 گرام، گۈرۈچ 60 گرام، كالا سۈتى 200 مىللىلىتىر، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. ئاۋۋال گۈرۈچنى يۇيۇپ، سۇغا بىر سائەت چىلاپ، ئېلىپ قۇرۇتۇپ، قورۇلغان چىلغوزا مېغىزى، پاكىز يۇيۇپ توغرالغان چامغۇر ۋە كالا سۈتى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇمشاق ئېزىپ، داكا بىلەن قايتا ـ قايتا سۈزۈپ، سۈيىگە يەنە ئازراق سۇ قوشۇپ، ئۈستىگە گۈرۈچنى سېلىپ قاينىتىپ، ئاخىرىدا تۇزنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، كۈندە بىر قېتىم تەييارلاپ، چۈشلۈك تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(4) ئۆلار گۆشى ئۇمىچى: ئۆلار گۆشى 200 گرام، ئۆرۈك مېغىزى، نىشاستە 60 گرام، زەنجىۋىل 10 گرام. ئۆلار گۆشى بىلەن زەنجىۋىلنى پاكىز تازىلاپ، نېپىز توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا سېلىپ قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئۈستىگە سوقۇلغان ئۆرۈك مېغىزى بىلەن نىشاستىنى سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى تۇز بىلەن تەمىنى تەڭشەپ، سۇيۇق ئۇماچ تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(5) قوي گۆشى شورپىسى: ياش پاقلان گۆشى 150 گرام ، چامغۇر 60 گرام، سەۋزە 50 گرام، ئارپىبەدىيان يىلتىزى پوستى 20 گرام، نوقۇت 30 گرام، قىزىلگۈل 15 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. قىزىلگۈل بىلەن پوستى ئاقلىنىپ، چالا سوقۇلغان بەدىيان يىلتىزى ئىككى لىتىر سۇدا 20 مىنۇت قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە يالپاق توغرالغان گۆش، سەۋزە، چامغۇر ۋە نوقۇتنى سېلىپ قاينىتىپ، شورپا تەييارلاپ، تۇزىنى تەڭشەپ،

ئەتىگەنلىك ناشتىدا نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى:

قىزا، قوتاز گۆشى، كالا گۆشى، خوشاڭ، بولاق مانتا، لازا، لەڭپۇڭ، سېرىقئاش قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى ۋە زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

قوشۇمچە: بىرگە ئىستېمال قىلىشقا مۇۋاپىق كەلمەيدىغان يېمەكلىكلەر

1. بىرگە ئىستېمال قىلىشقا مۇۋاپىق كەلمەيدىغان كۆكتاتلار

يېمەكلىك	پەرھىز
تۇرۇپ	ئاپلېسىن بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىشقا قەتئىي بولمايدۇ. قامچىئوت، ئەگرى سۇناي، ۋە ئادەمگىياھ بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.
سەۋزە	بەزى مېۋە ۋە كۆكتاتلار بىلەن بىرلىكتە ئىشلەتسە مۇۋاپىق ئەمەس، مەسىلەن: پەمىدۇر، تۇرۇپ، لازا، ئانار، كاسىنە، بېھى قاتارلىقلار. ئەڭ ياخشىسى يالغۇز ياكى گۆش بىلەن قورۇپ يېسە مۇۋاپىق، چۈنكى سەۋزىنىڭ تەركىبىدە بىر خىل پارچىلىغۇچى ئېنزىم بولۇپ، يۇقارقى كۆكتات ۋە مېۋىلەر تەركىبىدىكى ۋىتامىنلارنىڭ يوقىلىپ كېتىشىگە سەۋەبچى بولىدۇ.
تەرخەمەك	تەركىبىدە ۋىتامىن مول بولغان كۆكتاتلار مەسىلەن: پەمىدۇر، لازا قاتارلىقلار بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ، چۈنكى تەرخەمەكنىڭ تەركىبىدىكى پارچىلىغۇچى ئېنزىملار پەمىدۇر تەركىبىدىكى ۋىتامىنCنى پارچىلىۋېتىدۇ.
تاتلىقياڭيۇ	ھالۋابىدىت بىلەن بىرگە يېيىشكە بولمايدۇ، چۈنكى بۇ ئىككىسى ئاشقازاندا تەستە ئېرىيدىغان قاتتىق مونەكچە شەكىللەندۈرۈپ، ئاشقازان كۆپۈپ ئاغرىش، قورساق ئاغرىش، قوسۇش، ئېغىر بولغانلاردا ئاشقازان قاناشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بانان بىلەن بىللە يېيىشكە بولمايدۇ.
كۈدە	پالەك بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا ئۈچەينى سىلىقلاشتۇرۇپ، ئاسان ئىچ سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ھەسەل، كالا گۆشى بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

كىچىك يېسنۋېلەك	توشقان گۆشى بىلەن بىرگە يېماسلىك كېرەك.
پالەك	كۆدە بىلەن بىرگە ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش لازىم.
لازا	قوي جىگىرى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.
يۇمغاقسۈت	قۇۋۇەت دورىلىرى بىلەن بىرلىكتە ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.
پىدىگەن	قارا بېلىق، قىسقۇچپاقا بىلەن بىرگە ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. بەك پىشىپ كەتكەن پىدىگەننى ئىستېمال قىلغاندا ئاسان زەھەرلىنىپ قالىدۇ.
كاۋا	قوي گۆشى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك ، چۈنكى ئاسان سېرىقلىق چۈشىدۇ ۋە بېرىبېرى كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ.
كەرەپشە	كەرەپشىنى ئاچچىقسۇ بىلەن بىرگە ئىشلەتسە چىشقا زەخمە يەتكۈزىدۇ.
سەي كاۋىسى	كالا سۈتى، ئېرىمچىك، بېلىق تۈرىدىكىلەر بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.
دۇفۇ	كالا سۈتى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىشقا، پالەك بىلەن بىللە قورۇپ يېيىشكە بولمايدۇ، پۇرچاق سۈتىگە تۇخۇمنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىشقا، دۇفۇنى تېتراسىكلىن بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ.
قوغۇن	قىسقۇچپاقا، ئېتىز قۇلۇلىسى، پوشكال بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2. بىرگە ئىستېمال قىلىشقا مۇۋاپىق كەلمەيدىغان گۆش ۋە تۇخۇملار

كالا گۆشى	بېلىق بىلەن بىللە قورۇشقا، كاشتان بىلەن بىللە يېيىشكە، ھەسەل بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ.
كالا جىگىرى	سەدەپ بىلەن بىرگە ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.
قوي گۆشى	كاۋا، پىشلاق بىلەن بىرگە يېيىشكە بولمايدۇ، قوي جىگىرى، قوي يۈرىكىنى لازا، ئەينۇلا، قىزىل پۇرچاق بىللە يېيىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

توخۇ گۆشى	قېرى توخۇنىڭ بېشىنى يېيىشكە بولمايدۇ، نومى گۇرۇچ، ئالۇچا، بېلىق، راك قاتارلىقلار بىلەن بىرگە يېيىشتى پەرھىزلىنىش كېرەك. توشقان گۆشى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا ئىچىنى سۈرىدۇ.
ئۆدەك گۆشى	مور، ياڭاق بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىش مۇۋاپىق ئەمەس.
غاز گۆشى	سوقا ئامۇت بىلەن بىرگە يېيىشتىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك.
ئات گۆشى	زەنجىۋىل بىلەن بىللە ئىشلەتمەسلىك كېرەك.
توشقان گۆشى	كىچىك يېسىۋىلەك، توخۇ گۆشى، ئاپلېسىن پوستى قاتارلىقلار بىلەن بىللە ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش كېرەك. توشقاننىڭ مېڭىسىنى هامىلدارلار يېيىشكە بولمايدۇ.
بۆدۈنە گۆشى	مور بىلەن بىللە يېيىشتىن ساقلىنىش كېرەك.
توخۇ تۇخۇمى	هالۋابىدىت بىلەن بىرگە ئىشلەتسە قورساقنى ئاغرىتىپ، ئىچىنى سۈرىدۇ.
ئۆدەك تۇخۇمى	ئالۇچا ۋە ئۈژمە بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

3. بىرگە ئىستېمال قىلىشقا مۇۋاپىق كەلمەيدىغان سۇ مەھسۇلاتلىرى

راك	بىرلا ۋاقىتتا كۆپ مىقداردا ۋىتامىن C نى ئىستېمال قىلىشتىن قەتئىي ساقلىنىش كېرەك. چۈنكى ئىككىسى بىرلەشسە زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.
قىسقۇچپاقا	هالۋابىدىتقا ئوخشاش تەركىبىدە تانىنىك كىسلاتاسى بولغان يېمەكلىكلەر بىلەن بىرگە ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش كېرەك.
خەيدەي	چۈچۈكبۇيا بىلەن بىرگە يېمەسلىك كېرەك.

4. بىرگە ئىستېمال قىلىشقا بولمايدىغان دائىلىق زىرائەتلەر

گۇرۇچ	ئات گۆشى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىشتى ساقلىنىش كېرەك.
تېرىق	ئۆرۈك بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا قەي قىلدۇرۇپ ئىچىنى سۈردۈرىدۇ.
سېرىق پۇرچاق	تېتراسىكلىننى ئىستېمال قىلىۋاتقاندا بىللە ئىشلەتمەسلىك

	كېرەك.
قارا پۇرچاق	تېتراسىكلىن بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.
قىزىل پۇرچاق	گۆرۈچ بىلەن بىرگە قاينىتىپ ئىچسە ئاسان ئېغىز يارىسى بولۇپ قالىدۇ. يىلان چېقىۋالغاندا 100 كۈنگىچە قىزىل پۇرچاق ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

5. بىرگە ئىستېمال قىلىشقا مۇۋاپىق كەلمەيدىغان مېۋىلەر

كومۇش ئۆرۈك	كۆپ يېيىشكە قەتئىي بولمايدۇ. بوۋاقلار 10 تال ئەتراپىدا يېسە ، 3 ـ 5ياشقىچە بالىلار 30 ـ 40تالغىچە يېسە ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدۇ. بېلىق بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.
چىلان	دېڭىز مەھسۇلاتلىرى بىرلىكتە ئىشلەتسە قورساقنى ئاغرىتىدۇ، پىياز بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا باشنى ئاغرىتىدۇ.
ھالۋابىدەت	قىسقۇچپاقا بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا قورساقنى ئاغرىتىپ، ئىچىنى سۈردۈرىدۇ، تاتلىقياغىيۇ بىلەن بىللە ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش كېرەك.
ئالما	دېڭىز مەھسۇلاتلىرى بىللە ئىشلىتىش مۇۋاپىق ئەمەس
سوقا ئامۇت	غاز گۆشى بىللە يېيىشكە بولمايدۇ.
ئاپلېسىن	تۇرۇپ ۋە كالا سۈتى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ.
دولانا، ئانار، بېھى، ئۈزۈم	دېڭىز مەھسۇلاتلىرى، بېلىق تۈرلىرى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىش مۇۋاپىق ئەمەس. ئادەمگىياھ، تېتراسىكلىننى ئىستېمال قىلىۋاتقاندا ئىشلەتمەسلىك كېرەك.
بانان	تاتلىق ياغىيۇ بىلەن بىرگە ئىشلىتىشتىن پەرھىز قىلىش لازىم.
ماندارىن	سامساق قاتارلىق غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەر بىلەن بىرگە ئىشلىتىش ياخشى ئەمەس.
ئۆرۈك	تېرىق بىلەن بىللە ئىشلىتىلسە قەي قىلىش ۋە ئىچ سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

6. بىرگە ئىستېمال قىلىشقا مۇۋاپىق كەلمەيدىغان دورا دەرمەكلەر ۋە ئىچىملىكلەر

سامساق	قوۋۇەت دورىلىرى، ئەگىرسۇناي، قامچىئوت، مودەنگۈل پوستى قاتارلىقلار بىلەن بىرگە ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.
ئاچچىقسۇ	چۆل يالپۇزى، چۆبچىن، تام پاتمىچۇقى بىلەن بىرگە ئىشلەتسە هاياتىغا خەۋپ يەتكۈزۈشى مۇمكىن.
هەسەل	پىياز، سامساق، كۈدە، كاسىنە قاتارلىقلار بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىسا ئىچىنى سۈرىدۇ، ئەگىرسۇناي، قامچىئوت قاتارلىقلار بىلەن بىللە ئىشلىتىش مۇۋاپىق ئەمەس.
كالا سۈتى	كالا سۈتى ئىچكەندە كالتسىي تالقىنى، تۇخۇم، شاكىلات قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش مۇۋاپىق ئەمەس، تېتراسىكلىننى ئىستېمال قىلىۋاتقاندا كالا سۈتى ئىچىش مۇۋاپىق ئەمەس.
هاراق	گازلىق سۇ، پىۋا، قەهۋە قاتارلىقلار بىلەن بىللە ئىچسە ئاشقازان ئۈچەي، جىگەر، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارغا ئېغىر دەرىجىدە زىيان يەتكۈزىدۇ.
چاي	كەم قان كېسەللىكى بىمارلىرى تۆمۈر تولۇقلىۋاتقاندا چاي ئىچىشتىن ساقلىنىش كېرەك. چۈنكى چاي ئىچكەندە دورىنىڭ ئۈنۈمىنى تۆۋەنلىتىپلا قالماي، يەنە قورساق ئاغرىش، ئىچسۈرۈش ياكى قەۋزىيەت قاتارلىق ئەكس تەسىر كۆرسىتىدۇ، ئادەمگىياھ قاتارلىق قۇۋۋەت دورىلىرىنى ئىستېمال قىلىۋاتقاندا بىللە ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

پايدىلانغان ماتېرىياللار

1. تۇرغۇن ئۆمەر، ئۇيغۇر تىبابىتى ئوزۇقلۇق ئىلمى، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى، 2006 ـ يىل 12 ـ ئاي 1 ـ نەشرى.

2. هاجى ئابدۇلھەمىد يۇسۇف، ئۇيغۇر تىبابىتى ئاساسىي نەزەرىيىلىرى ئىلمى، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى، 1988 ـ يىل 1 ـ نەشرى.

3. مۇھەممەد ئەكبەر ئەرزانى، تىببىي ئەكبەر، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى، 2005 ـ يىل 10 ـ ئاي 1 ـ نەشرى (ئۇيغۇرچە).

4. قەشقەر شەھەرلىك ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك دوختۇرخانىسى تۈزگەن ئۇيغۇر مىللىي تىبابىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورىلار، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى، 1980 ـ يىل 10 ـ ئاي 1 ـ نەشرى.

5. ئابدۇلھەمىد يۇسۇف، ئابدۇلھەمىد مۇھەممەد، جۇڭگو تىببىي قامۇسى تارماق تومى «ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» 1 ـ جىلد، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى، 1988 ـ يىل 1 ـ ئاي 1 ـ نەشرى.

6.مۇھەممەد باقى ئالىم، هاجى مەينىگارخان تۇردى مۇھەممەد،ھاياتلىق دەستۇرى، شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا نەشرىياتى،2006 ـ يىلى 5 ـ ئاي1 ـ نەشرى

7.ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت هاجى، يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن كېسەل داۋالاش، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى، 2005 ـ يىل 12 ـ ئاي 1 ـ نەشرى.

8. يۇسۇپجان ياسىن، گۈلقەنت ۋە شەربەتلەرنىڭ شىپالىق رولى، بېيجىڭ مىللەتلەر نەشرىياتى، 2004 ـ يىل 5 ـ ئاي 1 ـ نەشرى.

9. مۇھەممەتئىمىن ئوبۇلقاسىم، ئۇيغۇر تىبابىتىدىكى مىزاجغا قاراپ ئوزۇقلىنىش ئەنئەنىسى، شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا نەشرىياتى، 2007 ـ يىل 11 ـ ئاي 1 ـ نەشرى

10.مەريەم قاسىم (ياپونچىدىن تەرجىمە قىلغۇچى). شىپالىق تائاملار دەستۇرى، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى، 2006 ـ يىل 11 ـ ئاي 1 ـ نەشرى.

11. ئەركىن ئالىم، ئىلھام ئىبراھىم. ياقىدىغان ۋە ياقمايدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى، 2006 ـ يىل 11 ـ ئاي 1 ـ نەشرى.