

coralclub

Туруктуулук негизи

Ыйык Рамазан айында энергияны жана ден соолукту сактоо практикасы



Рамазан-руханиятка, өзүн-өзү тазалоого жана
ой жүгүртүүгө толгон ай.

Ыймандуу адамдар жеке жана руханий жактан өсүүгө
умтулган бул өзгөчө убакта, биздин тамактануубузга жана
рационубузга көңүл буруу өзгөчө маанилүү.

Кечки тамак үчүн баланстуу рацион

"Тарелка эрежеси" боюнча түзүлгөн рацион көп саат орозодон кийин организмди аш болумдуу заттар менен максималдуу толтурууга жана организмдин энергия балансын калыбына келтирүүгө жардам берет.

Тарелканы үч бирдей бөлүккө бөлүңүз:

- Үчтөн бирин белоктор менен толтуруңуз
- Дагы үчтөн бирин углеводдор менен толтуруңуз, (татаал углеводдор менен толтурганыңыз жакшы)
- Акыркы үчтөн бирин дени сак майларга толтуруңуз.



Белоктор

майсыз эт
балык
жумуртка
буурчак (нокот, буурчак)
сүт жана кычкыл сүт азыктары
козу карындар

Майлар

жаңгактар (бадам, жаңгак, фундук)
уруктар (зыгыр, ашкабак, күн карама)
майлар (зайтун, зыгыр, ашкабак)
авокадо

Углеводдор

бүт дан нан
бүт дан паста
дан эгиндери (күрүч, булгур, гречка, жасмык,
таруу, жүгөрү)
буурчак (нокот, буурчак)
жашылчалар жана жемиштер
кургатылган жемиштер (курма, кургатылган
өрүк, кара өрүк)



Узак орозодон кийин тамактануу

Узак орозодон кийин, күтүлбөгөн жерден ач карынга көп тамак ичүү организм үчүн стресс болушу мүмкүн.

Шашпай, ифтарды бир нече курма жана бир стакан суу менен, андан кийин шорпо жана салат менен баштоо сунушталат.

Негизги тамакты шорпо менен салаттан 1-2 сааттан кийин баштаңыз.



Бул продуктулардан качуу керек:

Суусата турган тамактардан алыс болуңуз:

- туздуу тамактар
- консервалар
- ачуу жана куурулган тамактар
- кофе
- момпосуй, тоочтор
- таттуу жана газдалган суусундуктар
- фастфуд



Узак орозодон кийин тамактануу

Эртең мененки тамакты (сухур) өткөрүп жибербеңиз.
Ал жеңил тамактарды камтышы керек, мисалы:

- кефир
- йогурт
- сыр
- жумуртка
- жаңгак
- бүт дан нан
- зайтун майы менен салат
- жашылча же жашылча шорпосу



Узакка созулган орозодон кийин табитти көзөмөлдөө кыйындайт, бул көбүнчө ашыкча тамактанууга жана оордукка алып келет.

Кадимки тамактанууга өтүү процессин жеңилдетүү, тамак сиңирүүнү жакшыртуу жана боорго жүктөөнү азайтуу үчүн рационго ферменттерди, пробиотиктерди, пребиотиктерди жана лецитинди кошуу маанилүү.

Бул диеталык кошулмалар организмге үзгүлтүксүз тамактанууга туура кайтып келүү үчүн азыктарды эффективдүү ыдыратууга жана сиңирүүгө жардам берет.



Белоктун кошумча булактары

Орозо учурунда организм демейдегиден аз белок алат, бул булчуң массасынын жоголушуна, иммундук системанын начарлашына жана маанайдын төмөндөшүнө алып келиши мүмкүн. Рамазан айында рационду белок менен кантип байытса болот?

Белокко бай азыктарды жеш керек: эт, балык, канаттуулар, жумуртка, сүт азыктары, буурчак өсүмдүктөрү, жаңгак жана уруктар.

Рационго диеталык кошулмаларды киргизүү.
Бул белоктун жана аминокислоталардын булактары

Бул эмне үчүн керек?

Рамазан айында белокту жетиштүү жеш төмөнкүдөй жардам берет:

- Энергияны жана күчтү сактоо
- Булчуң массасын сактоо
- Иммундук системаны чыңдоо
- Маанайды жана когнитивдик функцияны жакшыртуу



Суу балансын колдоо

Күнүнө жок дегенде 1,5-2 литр суу ичиңиз.

Сууну кичине бөлүктөрдө ичиңиз (200-250 мл)

Тамак учурунда кичинекей ууртам суу ичип,
сухур менен ифтар учурунда, тамактын ортосунда
суу ичиңиз.

Чаңкаткан тамактардан алыс болуңуз.
Рационго жашылча жана жемиштерди кошуңуз.
Ширелерди жана канттуу суюктуктарды рациондон
чыгарып салыңыз



Гидратация

Корал-Майн — бул байыркы терең деңиз кораллдарынан жасалган минералдык композиция.

Кораллдагы минералдар (кальций, магний, калий жана башкалар) эригенде жарым-жартылай сууга өтүп, анын физиологиялык толуктугун жогорулатат.

Корал-Майн суунун даамын жана сапатын жакшыртат, өз убагында суу ичүү адатын калыптандырат.



Рамадан Пэк

Рамазан айында организмди колдоого арналган топтом. Жөнөкөй формула азык заттардын тең салмактуулугун сактоо жана тамак сиңирүү тутумунун ишин жакшыртуу үчүн керектүү элементтерди бириктирет.



Топтом өбөлгө түзөт:

Орозо мезгилинде организмди маанилүү азык заттар менен байытуу

Жүрөк-кан тамыр, нерв, тамак сиңирүү жана иммундук системалардын нормалдуу иштешин камсыз кылуу

Зат алмашуу процесстерин жакшыртуу жана энергияны жана активдүүлүктү сактоо

