

## Мева гўштдан олдин истеъмол қилинади



12:06 / 24 январь 1398

Қуръони Каримда жаннат аҳлининг егуликлари зикрида, аввал мева-чевалар тановул қилиниши, сўнгра эса гўшт (гўштли таомлар) ейилишига ишора қилинади. Бунинг эса улкан тиббий ҳикмати бор экан.

Илмий исботларга кўра: Агар овқат еб, ортидан дарров мева ейилса, у ўзининг таркибидаги витаминларни йўқотар ва оқсиллар алмашинуви бузилар экан. Шу билан бирга (овқатдан кейин мева ейиш) қорин дам бўлишига олиб келаркан.

Шу сабабдан ҳам, тиббиёт мутахассислари меваларни овқатдан бир соат олдин ёки овқатдан уч соат кейин ейишни ёки бирон нима ейилса, фақат мевани ўзини истеъмол қилишни тавсия этадилар.

Аллоҳ таоло айтади:

**«Ва хоҳлаган меваларини олиб...**

**иштаҳалари тусаган қуш гўштини олиб** (айланиб юрарлар)» (Воқиъа сураси, 20-21-оятлар).

Бошқа бир оятда:

**«Ва уларни хоҳлаган мевалари ва гўштлари билан кетма-кет таъминлаб турдик»** (Тур сураси, 22-оят).

Расууллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам: «Качон сизлардан бирортангиз оғиз очса, хурмо билан очсин. Агар хурмо топа олмаса, сув билан очсин, чунки у покловчиidir», дедилар.

*Абу Довуд ривоят килган.*