# Здоровое питание в Рамадан

*Статья диетолога Каримы бинт Дауд*

Вся хвала Аллаху, Создателю небес, земли и всего того, что между ними! В последнее время рамадан приходит к нам жарким летом. И в этом году мы снова встречаем его вместе с длинными днями и короткими ночами. Это прекрасная возможность вывести наш исламский образ жизни, включая правильное питание, на новый уровень.

**Очищаем тело, озаряем душу!**

Ислам – полноценный образ жизни для разума, тела и души. Нам, хвала Аллаху, дарован великолепный организм. И в этой связи хочется процитировать сообщение от Абдуллы ибн Амра ибн Аса, приводимое в сборнике «Сахих» Бухари:

*– Абдулла, – обратился к нему Пророк (мир ему и благословение Аллаха), – мне сказали, что все дни напролет ты постишься и целыми ночами молишься.*
*– Так и есть, Посланник Аллаха!*
*– Не делай этого! Некоторые дни постись, а некоторые – нет (вне рамадана). Становись ночью на молитву, но и не забывай о ночном сне. У твоего организма есть право на тебя, и у твоих глаз есть право на тебя, и у твоей жены есть право на тебя.*

Из данного сообщения мы видим, что у нашего организма есть право на нас. И для оптимальной работоспособности ему нужно правильное топливо. То есть нужно употреблять ту пищу, которая долгое время снабжает энергией и предоставляет жизненно важные витамины и минералы.

**Лучшая еда за шесть часов**

Все продукты питания, о которых говорится в Коране и Сунне, полезны для нашего здоровья. Они являются дозволенными и полезными. Их использование означает полноценное и качественное питание, полезное для организма. Но следует отметить, что не только сами продукты, но и их сочетание должно быть правильным.

Если мы обратимся к тем, кто считает себя специалистами, то обнаружим самые различные мнения: высказывания за и против раздельного питания, призывы к сыроедению и его критика, «исследования британских ученых», иной раз проплаченные фармацевтическими компаниями и пищевой промышленностью.

Если говорить с исламской точки зрения, то мясо – дозволенный продукт. Мясо – часть правильного рациона питания. Имея минимальные базовые познания о здоровом питании, мы сможем полезным образом употреблять продукты из всех пищевых групп. В этом году опробуем питание, которое может показаться радикальным. Нам известно немало мусульман, которые едят всю ночь до рассвета, и это не ново. Но нам бы хотелось представить здоровый рацион, который бы уместился в то шестичасовое ночное окошко, в течение которого мы можем употреблять пищу. Шестичасовый банкет – не так уж и мало. Начнем с жидкостей и еще раз жидкостей, продолжим супом, легкими блюдами, салатом, а основное блюдо отведаем в предрассветный сухур. Без десерта? Да, без десерта. Оставим его на Ураза-байрам.

**Разговение после заката: финики и вода**

Первое и самое главное – это поддержание водного баланса в организме. Это ключевой фактор питания в рамадане данного года. Мы собираемся следить за своим потреблением

ASKIMAM.RU © 2009 - 2026 | Только для некоммерческого использования без изменений.

воды, регулировать его и форсировать. В течение нашего шестичасового окошка мы должны выпить, как минимум, два литра воды. Можно, например, поступить следующим образом:

– на ифтар употребить 0,5 л воды с финиками (я бы еще добавила ложку меда в воду для ифтара – не только для большей питательности, но и из-за оздоравливающих, антибактериальных, противогрибковых и многих иных полезных свойств меда);
- после этого каждый час принимать по 0,3 л воды, в том числе и в предрассветный сухур.

В том, что мы употребляем финики, есть своя мудрость. Финики – это кладезь энергообогащающих витаминов и минералов. Если вы еще не знакомы с финиками, попробуйте и полюбите их! Это великолепный продукт питания.

Напитки, содержащие кофеин, – такие, как чай и кофе, – не считаются за обогащающие организм жидкости, поскольку выводят из организма важные минералы (магний и пр.) и витамины, а также обезвожживают организм. Если без них вы никак не можете обойтись, то выпивайте дополнительную кружку воды и убедитесь в достаточном поступлении содержащихся в растениях витаминов и минералов.

**Вечер с фруктами**

Фрукты имеют столь большое значение, что они будут сопровождать человека и в раю. В Коране четырнадцать раз употребляется слово «фрукты» (فاكهة), например:

*1. «Там для них есть фрукты и все, что они потребуют» (36:57).*
*2. «Они будут возлежать там, прислонившись, и просить принести им множество фруктов и питье» (38:51).*
*3. «Для вас там – многочисленные фрукты, которые вы будете есть» (43:73).*

К тому же отдельно упоминаются бананы, финики, виноград, инжир, гранат. Фрукты – это самая натуральная еда, которая богата водой, витаминами и минералами.

После разговения водой и финиками съешьте какой-нибудь фруктовый салат или выпейте фруктовый сок или коктейль. Если вы ограничены во времени, купите выжатый сок с мякотью: неоднородный и неконцентрированный. Если же у вас есть возможность приготовить сок дома, то лучше делать коктейли (смузи), чем сок, в них содержится клетчатка, которая помогает против запоров, способствует выведению токсинов и благоприятно воздействует на пищеварительную и кровеносную систему организма.

Фрукты усваиваются быстрее овощей, открывают пищеварительный канал и снабжают организм энергией, витаминами и минералами. Против жажды во время разговения используйте арбузный и иные фруктовые коктейли (смузи). Быстрее всего из фруктов усваиваются арбузы – всего за двадцать минут. Из них можно делать сок, их мякоть можно провести через блендер прямо с кожурой и семечками, в которых содержатся важные минералы: магний, марганец, фосфор, цинк, железо, калий и медь. Пусть в ваших коктейлях будут только фрукты: никаких орехов, молочных продуктов и овощей! А затем можете идти на вечернюю (магриб) молитву.

Такая подпитка, даст Аллах, позволит вашему пищеварительному тракту раскрыться, усвоить сахара, витамины и минералы и снабдить вас достаточным количеством энергии на весь вечер.

**Растительная пища**

Готовясь к следующему приему пищи, не забывайте пить побольше воды.

ASKIMAM.RU © 2009 - 2026 | Только для некоммерческого использования без изменений.

*«Неужели ты не видел, что Аллах ниспослал с неба воду и провел ее к источникам по земле? Потом посредством нее Он выводит посевы различных цветов. Затем они вянут, и ты видишь их пожелтевшими. Затем Он превращает их в труху. Воистину, во всем этом - напоминание для обладающих разумом».*

О растительной пище неоднократно говорится в Коране. В нее входят все съедобные растения. После вечерней молитвы отведайте растительной, здоровой и вкусной пищи. Пусть на вашем столе будут красивые, богатые клетчаткой салаты или суп. В сырых овощах тоже содержится немало воды, минералов и витаминов. В это время вы также можете употреблять пищу, богатую крахмалом и углеводами: рисовые блюда, вермишель из цельнозерновой муки с кабачками и в томатном соусе или средиземноморский рисовый салат со спаржей и артишоком. Есть немало вегетарианских рецептов, которые подходят для этих часов. Выбора много, но на данный момент следует воздержаться от белков. Вот прекрасная подборка подходящих продуктов: грибы, помидоры, огурцы, морковь, кабачки, свекла, цветная, брюссельская и обычная капуста, спаржа, авокадо, бобы, ростки фасоли, брокколи, сельдерей, чеснок, зелень, лук, лук-порей, салат-латук, окра, горох, шпинат, петрушка.

**Крахмалы и масла**

А теперь – время для пищи, богатой крахмалом и углеводами: красный, коричневый или черный рис, цельнозерновые хлеб, ячмень, овес и вермишель. Белая мука, белый сахар и белый рис – это очищенные, переработанные продукты питания, от которых лучше воздерживаться для оптимизации питания. Пророк Мухаммад (мир ему и благословение Аллаха) никогда не ел белую муку, хотя она и имелась в те времена. В сборниках Бухари и Тирмизи сообщается, что Абу Хазим спросил у Сахля ибн Сада:

*– Пророк когда-нибудь ел белую муку?*
*– Он ее никогда не видел с того момента, как Аллах сделал его посланником, и до того момента, как Он взял его к Себе.*
*– При жизни Пророка люди разве не использовали сита?*
*– Посланник Аллаха никогда не использовал сито с того момента, как Аллах сделал его посланником, и до того момента, как Он взял его к Себе.*
*– Как же вы могли есть непросеянный ячмень?*
*– Мы мололи его, затем сдували шелуху. После этого запекали тесто и ели.*

Это также лучшее время для растительных масел. Прекрасным выбором является оливковое масло: об оливках говорится и в Коране! Используйте это масло для салатов и приготовления пищи. Здоровое масло имеет большое значение для хорошего психологического состояния, способствуя хорошей работе мозга, подвижности суставов и увлажнению внутренней слизистой оболочки. Все, что внутри нас, нуждается в масле: даже клеточные стенки.

Завершите прием пищи и приготовьтесь к ночному намазу и таравиху. Продолжайте пить воду (быть может, с добавлением небольшого количества меда) во время перерывов в таравихе. Если вы собираетесь поспать, выпейте воду заранее. До следующего приема пищи должно пройти, как минимум, два-три часа, но воды это не касается: воду пейте постоянно.

**Перед рассветом: время для белков**

Предрассветный прием пищи должен быть богат животными белками и овощами, но сюда не должны входить продукты, богатые крахмалом и углеводами (рис, макароны, хлеб), если вы заботитесь об оптимальном питании.

Исследования показывают, что при одинаковом количестве калорий наиболее длительное

ASKIMAM.RU © 2009 - 2026 | Только для некоммерческого использования без изменений.

снабжение энергией предоставляют именно белки. Мясу для переваривания требуется 16 часов! Животные белки оптимальны в это время. Коран и Сунна говорят нам: лучше всего, чтобы мясо было дозволенным (халяль) и было выращено естественным образом, без гормонов и антибиотиков. В животных белках содержится особое, «гемовое» железо, которое на 15 % лучше усваивается, чем негемовое (растительное). Более того, гемовое железо помогает усваиванию негемового. Поэтому для лучшего баланса и большей пользы следует сочетать растительные и животные продукты. Железо чрезвычайно важно для хорошего состояния крови и доставки кислорода к различным органам.

Можно предложить на выбор следующие блюда: жареный цыпленок с бобами и чесноком, тушеная баранина с овощами, овощной омлет или салат, тайская уха, фрикадельки в соусе с вареным шпинатом, бараний фарш с салатом из окры. Блюдо можно приготовить заранее. Понимаю, что очень хочется съесть риса и хлеба вместе с этими блюдами – так мы привыкли, такова традиция, но ее нужно прервать. Продукты, богатые крахмалом и углеводами, – как рис и хлеб – требуют от желудка щелочной среды для работы фермента амилазы. Фермент пепсин, используемый для расщепления белков, не может выполнять свою функцию в щелочной среде. Получается, что эти два фермента, отвечающие за расщепление двух различных групп пищевых продуктов, не могут работать вместе, что приводит к брожению продуктов в пищеварительном тракте. В результате происходит вздутие, метеоризм, изжога и несварение. Хуже всего то, что оптимальное усваивание полезных веществ из всех пищевых групп резко ухудшается.

Оптимальное питание приводит к оптимальному богослужению. И помните о необходимости планирования: без него мы обречены на неудачу.

Да облегчит нам Аллах рамадан, и да сделает Он его полезным для нас как в этой жизни, так и в раю! Аминь.

*Источник:* MuslimMatters.org

ASKIMAM.RU © 2009 - 2026 | Только для некоммерческого использования без изменений.