

ВОПРОС: Ас салям алейкум уа рахматуЛлахи уа барякатуху брат Мейрам!

Извините если отнимаю у Вас время своими вопросами..

Хотел бы узнать по поводу правильного питания, почитал разные статьи и ужаснулся, правда ли что если человек например не обедает а только завтракает и ужинает (т.е питается 2 раза в день) то у него нарушается обмен веществ, он начинает набирать вес и.т.д.. Действительно ли желудок может испортиться из-за не сбалансированного питания? Ведь когда мы постимся наш организм наоборот улучшает свою работу, очищается и.т.д но при этом мы кушаем раз в день! Что вы думаете по этому поводу?

Ас салям алейкум уа рахматуЛлахи уа барякатуху брат. Ахмад

ОТВЕТ: уа алейкум ас салЯм уа рахматуЛлахи уа барякатуху брат мой Ахмад!

Не слушайте никого, ешьте и пейте, сколько организм ваш пожелает. Только не переусердствуйте: **«Ешьте и пейте, но не расточительствуйте, ибо Он не любит расточительных** » (7:31), **«Воистину, расточители - братья дьяволов, а ведь сатана неблагодарен своему Господу**
»
(17: 27).

Все эти диеты, различные образы питания, все это большой бизнес, мало что общего имеющие с правильным питанием. У каждого человека организм индивидуальный, поэтому то, что помогает одному, другим не поможет. Если ваш организм постепенно привыкнет только 2 раза в день питаться, то ничего с вами не случится. А вот издеваться над своим организмом, проверяя разные диеты, не рекомендую, как раз в таких ситуациях может нарушиться обмен веществ, попав в стрессовую ситуацию. Когда из привычного продукта переходите к непривычным, может случиться непереваривание. Желудок создан, чтобы переварить попавшуюся пищу. Только не забудьте все тщательно прожевать, прежде чем глотнуть. Многие мусульмане во время Рамадана начинают обжорствовать, тем самым перегрузив свой желудочно-кишечный тракт. Потом еще жалуются другим, что во время Рамадана вместо сброса веса, набрали лишний вес или заболели. Просто надо всегда знать всему свою меру и вовремя остановиться.

уа алейкум ас салЯм уа рахматуЛлахи уа барякатуху брат мой!