

**ISLAMONLINE.UZ**

halol.uz

Хабар



**Бизни аста-секин "ўлдирадиган" нон: ҳатто бир бурда ҳам ейиш мумкин эмас**



Бутун дунё олимлари бонг уримомқда. Термофил хамиртурушнинг (дрожжи) организмга салбий таъсир килиш механизмлари очиб берилди.

Одамлар хақикий ноннинг таъмини унутган. Бундан ташқари, улар қадимги кунларда нон доимо оддий ачитки хамиртуруш билан пиширилганини эсламайдилар. Ачитки хамиртурушнинг барча таркибий қисмлари фақат ўсимликдан келиб чиқади ва ферментация жараёнига сабаб бўлади. Машхур дехкон ачитки хамиртуруши (закваска - хмель, табиий шакар ёки асал кўшилган майиз, ок ва кизил солод билан ачитилган суюқ хамир) жавдар унидан, арпа ва бугдойдан тайёрланган. Айнан шу бошланғич моддалар

танани витаминлар, ферментлар, биостимуляторлар билан бойитган ва биринчи навбатда уни кислород билан тўйинган. Шу туфайли инсон танаси бакувват, самарали, совукка ва бошка касалликларга чидамли бўлди.

1940-йилларнинг ўрталаридан бошлаб, урушдан кейин, хмелли «закваска» дрожжи хамиртуруши билан алмаштирилди. Олимлар дрожжининг асосий хусусияти бижгиш эканлигини аниқладилар. Дрожжи бу хусусиятни нон оркали (тайёр хамирнинг бир куб сантиметрида 120 млн дрожжи хужайраси мавжуд) конга ўтказди ва у бижгишни бошлайди. Бунда хосил бўлган сивуха гази биринчи навбатда мияга кириб, унинг функцияларини бузади. Хотира, мантикий фикрлаш қобилияти, ижодий меҳнат кескин ёмонлашади. Хужайра даражасида ҳаракат қиладиган дрожжи танадаги безарар ва саратон ўсмаларининг шаклланишига олиб келади. Хужайрага таъсир кўрсатади, уни бўлиниш, яъни соглом хужайралар хосил қилиш қобилиятидан маҳрум қилади.

1990 йилда Прагада бўлиб ўтган иккинчи Бутунжаҳон ўсимлик дори-дармонлари конгрессида профессор Ларберт дрожжидан тайёрланган ок ноннинг соглик учун зарарли таъсири ҳақида хавотир билан гапирганлиги бежиз эмас. Бундай нонни узок вақт истеъмол қилиш (биз эса уни йиллар давомида истеъмол қиламиз) Ларберт томонидан тасвирланган гемоглиоз деб аталадиган бир катор касалликларга олиб келди. Ушбу касаллик бош оғриги, уйқучанлик, асабийлашиш, овқат хазм қилиш муаммолари билан намоён бўлади, фикрлаш секинлашади, жинсий фаоллик пасаяди, қон қовушоклиги ортади.

Ларберт гемоглиознинг сил касаллигидан кўра кенг тарқалган ва хавфли деб ҳисоблайди. Дрожжининг организмга салбий таъсири бутун дунё бўйлаб кўплаб олимлар томонидан очиқ берилган. Бу ҳақида Росини Жанфранко ("Дрожжининг ўлдириш хусусияти мавжудлиги"), Г. Басси ва Д. Sherman ("Ўлдирувчи омил - биокимё, биофизика", 1973, 13-14-бетлар), академиклар Ф. Углов, Б.Искаков, Н.Дубинин (Плеханов номидаги халқ хўжалиги институти асарлари), француз профессори Этьен Вольф ва бошқалар ёзган.

Нима қилиш керак? Қадим замонларда ва яқин ўтмишда ишлатилган «закваска» хамиртурушли нон пиширишга қайтиш зарур!

## **Бизни ўлдирадиган нон**

Аждодларимиз: "Нон – Худонинг инъоми", деб айтишган. Лекин улар нонни термофил дрожжи билан пиширмасдилар. Бу дрожжи урушдан олдин пайдо бўлганди. Бу масалани ўрганаётган олимлар Ленин кутубхонасида фашистлар Германиясидан олинган манбаларга дуч келишди, уларда бу дрожжи инсон суяқларида ўстирилган, агар Россия урушда ўлмас, шу дрожжидан ўлади, дейилганди. Мутахассисларимизга манбаларга хавола қилиш ёки уларни нусхалаш тақиқланган. Хужжатлар махфий эди!

Хўш, агар термофил хамиртуруш (дрожжи) яқинда пайдо бўлган бўлса, унда қадимги ва яқин ўтмишда нон пишириш учун нима ишлатилган? Машхур дехкон «закваска»лари жавдар уни, сомон, жўхори, арпа, бугдойдан тайёрланган. Хозиргача чекка кишлокларда бугунги хамиртурушсиз нон тайёрлаш рецептлари сақланиб қолган. Айнан шундай

ферментлар танани органик кислоталар, витаминлар, минераллар, ферментлар, тола, пектин моддалари, биостимуляторлар билан бойитади.

Халк ошхонасида пишириш мисли кўрилмаган ўзига хос маросим эди. Уни тайёрлаш сири авлоддан-авлодга ўтиб келган. Деярли ҳар бир оиланинг ўз рецепти бор эди. Тахминан ҳафтада бир марта турли хил «закваска»да: жавдар, жўхори унида нон пиширилди. Нон дагалрок бўлиб чиккан бўлса-да, кайта ишланмаган жавдар унидан фойдаланиш дон таркибида мавжуд бўлган барча фойдали моддаларни саклаб қолишга ёрдам беради. Рус печида пиширишда, нон унутилмас таъм ва хидга эга бўлди. Бундай нон бир йилда ҳам котиб қолмайди ва могорланмайди.

Аммо бир неча ўн йиллардан бери нон бошқача пиширилмоқда. Бунинг учун улар табиий «закваска»лардан эмас, балки термофил дрожжи хамиртурушлардан, инсон томонидан ихтиро қилинган сахаромицетлардан фойдаланилади. Уларни тайёрлаш технологияси дахшатли, табиийликка қарши. Нонвойлар дрозжиси ишлаб чиқариш уларни суюқ озуқа мухитида кўпайтиришга асосланган. Меласса сув билан суюлтирилади, хлорли оҳак билан ишлов берилади, сульфат кислота билан кислоталанади ва хоказо. Тан олиш керак, озик-овқат махсулотини тайёрлаш учун галати усуллар ишлатилади, айниқса, табиатда табиий хамиртурушлар, хмелли, масалан, солод ва бошқалар борлигини ҳисобга олсак.

Бутун дунё олимлари узок вақтдан бери бонг уришмоқда. Термофил хамиртуруш, яъни дрозжининг организмга салбий таъсир қилиш механизмлари очиб берилган. Келинг, термофил хамиртуруш-сахаромицетлар нима эканлигини ва улардан фойдаланган ҳолда билан тайёрланган таомларни истеъмол қиладиганларнинг соғлигининг ёмонлашувида қандай роль ўйнашини кўриб чиқайлик.

Спирт саноатида, пиво тайёрлаш ва пиширишда ишлатиладиган дрозжи-сахаромицетлар (термофил хамиртуруш) табиатда учрамайди.

Сахаромицетлар, афсуски, тўқима хужайраларига қараганда анча чидамли. Улар пишириш пайтида ҳам, инсон организмда сўлак билан ҳам йўқ қилинмайди. Котил дрозжи хужайралар улардаги кичик молекуляр огирликдаги захарли моддаларни чиқариб, тананинг сезгир, камрок химояланган хужайраларини ўлдиради.

Термофил - иссиқликни яхши кўради дегани, печда ўлмайди!

Пишириш пайтида замбуруғлар бутунлай нобуд бўлмайди, чунки улар 500 градус иссиққа бардош бера олади, организмга киргандан кейин кўпаяди ва ичак флорасига хужум қилади, уни йўқ қилади.

Захарли оксил плазма мембраналарида ҳаракат қилади, уларнинг патоген микроорганизмлар ва вируслар ўтказувчанлигини оширади. Дрозжи биринчи навбатда овқат хазм қилиш трактининг хужайраларига, сўнгра кон оқимига қиради. Термофил дрозжи организмда географик прогрессияда кўпаяди, патоген микрофлоранинг фаол яшаши ва кўпайишига имкон беради, бу натижада ичаклар тўғри овқатланиш билан ҳам В витаминлари, ҳам муҳим аминокислоталарни ишлаб чиқариши мумкин бўлган нормал микрофлорани қийнайди. Барча овқат хазм қилиш органлар: ошқозон, ошқозон ости беши, ўт пуфаги, жигар, ичакларининг фаолияти кўпол равишда бузилади.

Ошқозон ички томонидан кислота таъсирига чидамли бўлган махсус шиллик парда билан қопланади. Бирок агар дрозжили махсулотлар ва кислота ҳосил қилувчи озик-овқатлар билан суиистеъмол қилинса, ошқозон бунга қаршилик кўрсата олмай қолади. Куйиш ошқозон яраси, огрик ва кўнгил айниши каби умумий симптомнинг пайдо бўлишига олиб келади.

Термофил хамиртуруш асосида тайёрланган озик-овкат махсулотларидан фойдаланиш кум куйкалари, сўнгра ўт пуфаги, жигар, ошкозон ости беzi, ич котиши ва ўсмаларда тошлар пайдо бўлишига ёрдам беради. Ичакда парчаланиш жараёнлари кучаяди, патоген микрофлора ривожланади. Танадан захарли массаларни чиқариш секинлашади, газ чўнтаклари ҳосил бўлади, бу ерда нажас тошлари тургунлашади. Аста-секин улар ичакнинг шиллик ва шилликости катламларига ўсади. Овкат хазм қилиш органларининг гираси ўзининг химоя функциясини йўқотади ва овкат хазм қилишни қамайтиради. Витаминлар етарли даражада ўзлаштирилмайди ва синтез қилинмайди, микроэлементлар ва уларнинг энг мухими - кальций керакли даражада ўзлаштирилмайди.

Шифокорлар болалар қонидаги кальций даражасининг кескин пасайишини афсус билан қайд этишади. Агар илгари 9-12 бирлик (нормал) бўлса, энди у 3 тага ҳам етмайди! Патоген микроорганизмлар ичак деворига кириб, қон оқимига ўтади. Микроб, замбуругли, вирусли, паразитар флора организмга осонлик билан киритилади. Метаболик жараёнлар ҳужайра даражасида бузилади. Қоннинг биокимёвий таркиби ўзгаради. Қон плазмасида парда пайдо бўлади. Қоннинг томирлар орқали ҳаракатланиши секинлашади, микротромблар ҳосил бўлади. Лимфа тизими эскиради. Нерв тўқималари ҳар хил дистрофик ўзгаришларга учрайди.

Абу Муслим таржимаси