

Skupine ljudi kojima je potrebna posebna ishrana

<"xml encoding="UTF-8?">

POTREBA ZA HRANOM

Islam pridaje važnost izboru zdrave hrane koja zadovoljava čovjekove potrebe za hranom u različitim fazama života. Na te potrebe najviše utječu sljedeći faktori: životna dob, pol, .(zdravstveno stanje, posao kojeg obavlja dotična osoba i stepen zagrijanosti (zraka

Skupine ljudi kojima je potrebna posebna ishrana

Trudnice i dojilje

Žena koja je u drugom stanju mora se pridržavati posebnog režima ishrane, jer će, u suprotnom, loša ishrana imati negativne posljedice za zdravlje i trudnice i ploda. U plemenitom

Kur'anu se kaže da su trudnoća i rađanje poteškoća, slabost. Uzvišeni Allah je rekao:

"Mi smo naredili čovjeku da bude poslušan roditeljima svojim. Majka ga nosi, a njeno zdravlje trpi, i odbija ga u toku dvije godine. Budi zahvalan Meni i roditeljima svojim, Meni će se svi vratiti." (Lukman, 14.)

"Čovjeka smo zadužili da roditeljima svojim čini dobro, majka njegova s mukom ga nosi i u mukama ga rađa . . ." (El-Ahkaf, 1 s.)

Islam naglašava važnost djeteta još prije njegovog rođenja. Već kod samog sklapanja braka muškarcu se skreće pažnja da njegova žena treba biti odana vjeri: " ... uzmi onu koja ima vjeru, dobit ćeš sve ostalo", Zabranjuje se vjenčavanje s lijepom djevojkom samo zbog njene ljepote,

koja je bez morala i odgoja: ". .. čuvajte se lijepih žena lošeg porijekla", to su žene lijepog izgleda iz loših kuća. Allahov Poslanik, s.a.v.a, upućivao je staratelje djevojaka da im za

muževe nađu one koji su odani vjeri i koji su plemenitog ponašanja, jer će takav na najbolji

način čuvati porodicu i brinuti se o njoj. Istinu je rekao Allahov Poslanik, s.a.v.a, kada je rekao:

"Kad vam dođe neko čijom ste vjerom i ponašanjem zadovoljni, oženite ga, jer ako to ne budete činili, po Zemlji će se raširiti smutnja i nered."

Poslanik, s.av.a, je govorio o poželjnosti braka, jer je dijete nastavak loze oca i majke i to je najpametnija odluka, najljepše razmišljanje i najjača veza. Zato su u islamu učenjaci stoljećima zagovarali ovo stajalište i tako nam ostavili u naslijeđe postignuća ovih generacija, potvrđujući da odabir bračnog druga na ispravan način osigurava da će im Allah darovati lijepo potomstvo koje će im biti ukras na ovome svijetu. Pridavajući važnost djetetu još prije njegovog rođenja islam osigurava da se ono rodi snažno, skladno, razvijeno i zdravo. Zato je neophodno da trudnica vodi računa o svojoj ishrani tokom trudnoće, da jede samo ono što je lijepo i tako nosi pravilno razvijeno i zdravo dijete i da ga kao takvo i rodi. Islam vodi računa o ishrani žene trudnice i tako što joj dozvoljava da ne posti tokom mjeseca Ramazana, ako se boji za svoj plod. Šerijat dozvoljava i dojilji da ne posti ako se plaši da će post imati negativne efekte na dijete (da neće imati dovoljno mlijeka). Ova dozvola vremenski traje koliko i period dojenja, a taj period može biti kraći ili duži, u zavisnosti od toga da li se strahuje za dijete ili ne. Potrebno je da majka uzima dovoljnu količinu raznovrsne hrane prije, tokom i nakon trudnoće kako bi odgovorila većim potrebama koje donose trudnoća i dojenje. Embriju je, također, potrebna uravnotežena ishrana, pa žena mora, zadovoljavajući svoje potrebe, zadovoljiti i njegove potrebe za hranom. Ako njeno uzimanje hrane ne bi bilo dovoljno za potrebe djeteta koje nosi, ona bi se suočila s određenim bolestima. To je zbog toga što se dijete brzo razvija i raste od jedne pa do miliona ćelija, a za svaku od njih potrebni su sastojci iz hrane. Povećanje količine krvi važno je za ishranu djeteta. Uzimanje dovoljne količine uravnotežene hrane pomaže pravilnom razvoju djeteta, njegovoj zaštiti od vanjskih i drugih utjecaja tako da je uzimanje dovoljne količine uravnotežene hrane prijeko potrebno, jer se neki životni procesi majke pojačavaju tokom trudnoće, a uravnotežena ishrana zadovoljava potrebe za elementima koji omogućavaju njihovo održavanje i tako pomažu tokom rađanja i perioda dojenja. Neophodno je da trudnice i dojilje uzimaju veće količine hrane kako bi zadovoljile svoje potrebe i potrebe djece u ovim osjetljivim fazama života. Karbohidrati i masti daju veću snagu, a proteini i vitamini A, E i K učestvuju u izgradnji tkiva u organizmu djeteta, njegovih kostiju, zuba i krvi. Zadovoljavanje ovih potreba moguće je uzimanjem raznovrsne hrane koja obuhvata svježe voće, zeljasto bilje, naranče, povrće, a takva ishrana onemogućava pojavu nedostatka elemenata od čega prijeti opasnost tokom trudnoće. Trudnica obavezno treba ići na redovite ljekarske preglede kako bi se uvjerila da su dijete i ona zdravi i da se zdravo hrane, posebno zbog toga što se nekim budućim majkama dešava da im nedostaje neki od elemenata (željezo, kalcij i sl.), a znakovi tih nedostataka ne vide se sve dok ne prođe nekoliko mjeseci od početka trudnoće. Stoga savjetujemo trudnicama da redovno idu na ljekarske preglede, kako prije, tako i poslije trudnoće. Ukoliko se pokaže da nedostaje neki od elemenata u ishrani, trudnicama se

treba dati adekvatan savjet u vezi s ishranom kako bi uzela pomenuti elemenat. Tako se nekada savjetuje majkama da uzimaju vitamine, minerale (po sebnno željezo) ili jod, po preporuci doktora. Što se tiče dojilja, one imaju posebno izraženu potrebu za upotpunjenom i raznovrsnom ishranom koja će ih osnažiti, snabdjeti proteinima i drugim elementima. Potrebno je da konzumiraju velik broj namirnica, kao što su mlijeko, voćni sokovi, sokovi od povrća i sl. Dojilje se trebaju suzdržavati, koliko god to mogu, od konzumiranja onih vrsta hrane koje se .mogu odraziti na ukus mlijeka, kao što su bijeli luk, biber i neke vrste sušenog povrća