

RAMAZAN AYINDA BESLENME

Ramazan ayında iftar ve sahur yemeklerinde beslenme kurallarına uygun olarak yemek yenildiği takdirde, hem sağlığımızı korumuş oluruz hem de ay boyunca sindirim sistemimizi dinlendirmiş oluruz

Gün içinde yemek yenilemediği için sahur ve iftar yemeklerine ayrı bir özen gösterilir.Sahur normal kahvaltıdan, iftar ise akşam yemeğinden daha zengin hazırlanır . Bu nedenle ramazan ile birlikte insanların beslenme alışkanlıklarında değişiklikler meydana gelir.

Ramazan ayında; öğün sayısı en az 3 tercihen 4 (Sahur, İftar açılışı, İftar yemeği, Gece yatmadan önce bir ara öğün olacak şekilde) planlanmış bir beslenme şekli uygulanmalıdır

Sahurda sadece su içerek niyetlenmenin veya gece yatmadan önce yemek yemenin son derece zararlı olduğu unutulmamalıdır. İlk hafta içinde vücut açlığa ve yemek yeme saatlerine kendini adapte ettikten sonra harcanan günlük enerjiyi düşürerek az yakmaya, dolayısı ile metabolizmamız yavaşlamaya başlar. Bu durumda demek ki, normalde yediklerimizi azaltmalıyız. Porsiyon miktarlarını fazla arttırmadan ve yediklerimizin içeriğinde bulunan maddelere (yağ, karbonhidrat, protein, vitamin, mineral) dikkat ederek ve en önemlisi de pişirme yöntemlerinden sağlıklı olanları seçerek bu ramazanda daha dinç, daha sağlıklı bir şekilde bayramı karşılayabiliriz.

Unutulmamalıdır ki;oruç bir zayıflama yöntemi değildir. Oruç tutmak sağlıklı insanlar içindir.Kilo vermek için oruç tutanların kilo veremedikleri bilinmektedir.Hareket azlığı, metabolizma hızının yavaşlaması kilo vermeyi zorlaştırmaktadır.

Hangi durumlarda oruç tutmak sağlığı etkileyebilir?

- Şeker hastaları
- Hamileler
- Emziciler
- 9 yaşın altındaki çocuklar
- Seyahatte olanlar,
- Akli dengesi ve psikolojik durumu bozuk olanlar,
- Çok yaşlı ve hasta olan insanlar,
- Ağır kalp ve böbrek hastası olanlar,
- Mide ülseri, safra kesesi iltahabı veya taşı olanlar,
- Karaciğer yetmezliği olanlar,
- Ağır enfeksiyon geçirenler.

Bu gibi durumlarda kişiler oruç tutmak istiyorlarsa mutlaka doktorlarıyla görüşmeli ve oruç tutması uygun görüldüğü takdirde bir diyetisyen tarafından beslenme planı oluşturulmalıdır.

Beslenmede dikkat edilecek noktalar:

- Azar azar, iyi çiğneyerek ve sık aralıklarla yemek yenilmelidir.
- İftarda ve sahurda birdenbire ve çok fazla yemekle midneyi doldurmamak gereklidir.Ani mide gerginliği hem tansiyon yükselmesine hem de nörolojik hormonların hızlısalgılanmasına yol açar.
- Yemeklerin seçiminde çok yağlı, çok tuzlu ve aşırı tatlı besinlerden kaçınmak gereklidir. Bunların yerine hazmı kolay, mide-barsak sisteminde uzun süre kalabilen lifli ve sellüloz içeren sebze, meyve ve kepekli ekmek tercih edilmelidir.

- Özellikle kızartmalardan, mayalı besinlerden(hamur işlerinden), aşırı şeker ve yağ içeren besinlerden uzak durmanız, gece oluşabilecek hazımsızlıklardan, mide yanmalarından, reflüden ayrıca kilo alma problemlerinden sizi koruyacaktır
- Yetişkin bir insanın günde en az 1,5-2 litre su içmesi gerektiğinden hareketle sıvı alımına çok dikkat edilmelidir ve bu miktar su içilmelidir. Ağır işlerde çalışan işçilerin oruç tutmaları halinde su kaybına bağlı olarak şok geçirdikleri belirlenmiş. Bu nedenle yeterli miktarda su içilmelidir.
- İftar yemeğinden sonra mide sindirimine, özellikle de metabolizmanıza yardımcı olması için egzersiz (yürüyüş) yapabilirsiniz. Özetle yemeği yer yemez hemen tv veya bilgisayar karşısına uzanmak, koltukta dinlenmek yerine biraz hareket etmeniz daha iyi olacaktır
- Ramazan özellikle sigarayı bırakmak için de çok iyi bir fırsattır

Her zaman olduğu gibi ramazanda da amaç 'yeterli ve dengeli beslenme' yi sağlayabilmektir.

Hafif bir iftar ve sahur için öneriler

İftar

Su veya zeytin ile oruç açıldıktan sonra

1 kase çorba

Bol salata (az yağlı)

1-2 ince dilim kepekli ekmek

20.00

Bol salata (az yağlı)

6-8 yemek kaşığı sebze yemeği (susuz)

2 köfte kadar az yağlı tavuk, balık, hindi ya da kırmızı et

1 kase yoğurt

1-2 ince dilim kepekli ekmek

21.00

1 kase sütlü tatlı veya meyve tatlısı veya biraz ceviz, fındık

Açık çay veya bitkisel çay

22.30

2 porsiyon meyve

Sahur

1 bardak süt veya ayran

1 haşlanmış yumurta

1 büyük dilim beyaz peyniri

5 adet zeytin

Domates-salatalık vb. söğüş sebze

1-2 dilim kepekli ekmek

(Bu beslenme planı, oruç tutabilen ve beslenmeyi etkileyebilecek herhangi bir sağlık sorunu olmaya yetişkinler için uygundur.)

Dyt.Ebru ADADIOĞLU