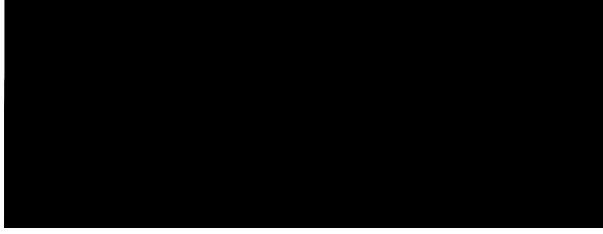


Bir kişilik oruç tutup, iki kişilik iftar yapmayın



thi – Ramazan geldi, sofralar şenlendi. Sıcacık pideler, kalabalık sofralar, çeşit çeşit iftariyelikler, güllaçlar... Birçok iftar sofrasında bir

insana yetecek yemeğin 2-3 kat fazlası bulunuyor. Kan şekeri çok düşük olduğundan kısa sürede çok miktarda besin tüketme isteği doğuyor. Bir kişilik oruç tutup, iki kişilik iftar yapıyoruz!

Peki nelere dikkat etmeliyiz?

Diyetisyen.com.tr diyetisyenlerinden Tevhide Çelenk, 17 saatlik oruç süresini en iyi şekilde değerlendirmemiz için önemli önerilerde bulunuyor. Kilo almaya da engel olan ipuçlarına kulak verelim:

RAMAZAN'DA SEBZE, MEYVE VE BEYAZ ET TÜKETİMİ AZALİYOR

“Ramazan ayında yapılan en önemli beslenme değişikliği normal günlerde 3-4 öğün yemek yerken, ramazan ayı boyunca 24 saat dilimi içerisinde iki kez yenilip içilmesidir. Hamur işleri, tatlılar, kırmızı et, ekme, pilav ve makarna tüketimi de artmaktadır. Buna karşılık sebze, meyve ve beyaz et tüketimi azalmaktadır. Oysa, unutmamak gerekir ki Ramazan, bayram, tatil ne olursa olsun günlük almamız gereken enerji miktarı değişmez. Sağlıklı ve çeşitli besin seçenekleri ile yeterli ve dengeli beslenmek yaşamımızın bir parçası olmalıdır.

Ramazan ayında öğünlerinizi; sahur ve iftarda iki ana öğün ile, iftardan sonra 1-1.5 saat aralıklarla iki ara öğün şeklinde düzenlenmeniz gerekir. İftara 1 su bardağı su, 1-2 adet ceviz, 1-2 adet kuru meyve, peynir, domates, zeytin gibi kahvaltılıklar veya çorba gibi hafif yemeklerle başlanılmalı.

10-15 dakika sonra az yağlı et yemeği, sebze yemeği veya salatayla devam edilmelidir. Kızartmalar, hamur tatlılarını, çok tuzlu, çok şekerli ve çok yağlı hazır besinlerden, kavurma vb. doymuş yağ içeriği yüksek besinlerden, mümkün olduğunca uzak durulmalıdır.

YEMEKLERİN SUYUNU TÜKETMEYİN

İftar zamanında çok fazla yemek yiyerek midenizi doldurmamalısınız, mide gerginliği tansiyonunuzun yükselmesini sağlar. Son yapılan bilimsel çalışmalar da yoğun yemek sonrasında kalbe binen yük nedeniyle kalp krizi riskinin arttığı yönündedir. Yavaş ve az miktarda sık yemeye özen gösterin. Yemeklerin suyunu tüketmemeye çalışın bu şekilde daha az yağ almış olursunuz

Yemek arasında sıvı alın ki besinlerin sindirilmesi kolaylaşsın ve yeterli sıvı alımıyla ertesi gün susuzluk hissiniz olmasın. Mutlaka 8-10 bardak su içmeye çalışın. Bunun yanında enerji veren, sıvı ihtiyacını da karşılayacak ayran, taze sıkılmış meyve suları, soda, sebze suları vb. içecekleri de içmeye özen gösterin. Özellikle düşen kan şekerini toparlayan ve tatlı isteğini bastıran, ayrıca serinleten kompostolarınızı meyvenin kendi şekerıyla yapın ve ekstra şeker eklemeyin.

İftarda aşırı şerbetli, yağlı tatlılar yerine; sütlü tatlılar (sütlaç, güllaç, muhallebi vb.) veya meyve tatlılarını tercih edin.

IZGARA, HAŞLAMA VE FIRINDA TERCİH EDİN

Ramazan ayında yemeklerin çeşidi kadar pişirme yöntemleri de çok önemlidir. Özellikle ızgara, haşlama ve fırında yapılan yemekler tercih edilmeli, kavrulmuş, tütsülenmiş ve kızartılmış besinlerden uzak durulmalıdır. Beslenme düzenindeki değişikliklere bağlı olarak oluşabilecek kabızlığı önlemek için de, yemeklerde lif oranı yüksek gıdalar (kuru baklagiller, kepekli tahıllar, sebzeler) ve ara öğünlerde de

taze ve kuru meyveler, ceviz, fındık, badem gibi kuru yemişler tercih edilmelidir.

SAHURDA BULGUR PİLAVI VE TAM BUĞDAY EKMEĞİ...

Sahurda sadece su içerek niyetlenmek veya gece yiyip yatmanın son derece zararlı olduğu unutulmamalıdır. Sahura kalkılmaması durumunda açlık kan şekeriniz daha erken saatlerde düşerek, yorgunluk, baş ağrısı, unutkanlık ve dikkatsizlik gibi problemlere neden olacaktır. Bu yüzden mutlaka sahur yapın.

Sahurda, daha tok tutacağı düşünölen hamur işleri, tatlı, kırmızı et, makarna gibi karbonhidrat yönünden zengin besinler yerine bulgur pilavı ve tam buğday ekmeği gibi posalı besinlerin yanında yoğurt, peynir, süt gibi proteinli gıdaları tüketin. Yiyecek olarak çorba, az yağlı yapılmış sebze, zeytinyağlı yemekler veya hafif kahvaltılardan birini seçmek en doğrusu olacaktır.

Örnek sahur menüsü řu şekilde olmalıdır:

“Peynir, zeytin, pekmez ve baldan oluşan kahvaltı tabağı, bir adet haşlanmış yumurta, bol domates, salatalık ve maydanoz ile bir avuç kadar fındık-ceviz ve 2 dilim tam buğday ekmeği.”

Ramazan da olsa mutlaka egzersiz yapmaya çalışın. İftardan sonra yapacağınız 15-20 dakikalık hafif tempolu bir yürüyüş hem hareketinizi artırmanıza yardımcı olur hem de iştahınızı daha kolay kontrol etmenizi sağlar.

HAMİLE YA DA HASTAYSANIZ HEKİME DANIşMADAN ORUÇ TUTMAYIN

Oruç tutmanın sağlıklı insanların metabolik dengesinde çok önemli değişiklikler yapmadığı, ancak bazı hastalıklarda (şeker hastalığı, karaciğer yetmezliği vb.) veya özel durumlarda (hamilelik ve emzicilik) olumsuz sonuçlar doğurabileceğini göz ardı etmeyin. Kronik bir hastalığınız varsa uzman hekiminize danışmadan oruç tutmayın.