

Oruç Tutarken 8 Beslenme Hatasına Dikkat



thi – Bu hatalar bağışıklığınızı düşürebilir!

Covid-19 virüsünün hayatımıza girmesiyle birlikte güçlü bir bağışıklık sisteminin ne kadar önemli olduğunun bir kez daha farkına vardık. Güçlü bağışıklığın 3 temel kuralı ise: Sağlıklı beslenmek, yeterli uyumak ve düzenli egzersiz yapmak. Dolayısıyla tüm besin gruplarını içeren öğünler tüketmemiz, uyku süresi ile kalitesine dikkat etmemiz ve pandemi koşullarına uygun olacak şekilde fiziksel aktiviteyi hayatımıza almamız çok önemli. **Acıbadem Fulya Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Melike Şeyma Deniz**, “Sahur, iftar ile iftardan 1.5-2 saat sonra küçük bir ara öğün yapmak, sıvı alımına dikkat etmek ve dengeli öğünler oluşturmak dikkat edilmesi gereken kuralların başında geliyor” diyor. Ancak Ramazan’da yaptığımız bazı hatalar kilo almanın yanı sıra kan şekerinde düzensizlik, yorgunluk, sinirlilik, baş ağrısı, baş dönmesi, konsantrasyon kaybı, hazımsızlık ve mide bulantısı gibi pek çok soruna neden olabiliyor. **Acıbadem Fulya Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Melike Şeyma Deniz**, oruç tutarken en sık yapılan 8 hatayı anlattı; önemli öneriler ve uyarılarda bulundu.

Hata: İftarda yemeği abartmak

İftarda bir anda çok yiyecek tüketmek, hazımsızlık ve reflü gibi şikayetlerle sonuçlanabiliyor. Bu nedenle yemek yerken olabildiğince yavaşlayın. Önce çorba içmek, ardından 5-10 dakikalık ara vererek ana yemeğe geçmek daha rahat bir Ramazan geçirmenize yardımcı olacaktır. Ana yemek tercihlerinizin de çok yağlı yemekler olmamasına dikkat edin.

Hata: Besinleri hızlı yemek

Uzun bir açlık süresinden sonra iftarda hızlıca yemek yemek ani kan şekeri yüksekliğine ve iftar sonrası hemen uyuklama haline yol açıyor. Ayrıca yemeği hızlı yediğinizde tokluk sinyallerini almakta zorlanırsınız ve bu da ihtiyacınızdan fazla yiyecek tüketmenizle sonuçlanıyor. Özellikle iftarda yavaşlamak, örneğın her lokmadan sonra çatalı kaşığı bırakmak ve tekrar almak, besinleri daha çok çiğnemek ve öğün süresini uzatmak, hem ani kan şekeri yüksekliğinin önüne geçiyor hem de hazımsızlık sorunuyla karşılaşmanızı engelliyor.

Hata: Sahurda kalkmamak

Beslenme ve Diyet Uzmanı Melike Şeyma Deniz, güçlü bir bağışıklık sistemi için besin çeşitliliğinin çok önemli olduğuna dikkat çekerek, şöyle devam ediyor: "Besin çeşitliliği için her besin grubundan tüketmeli, renkli beslenmeli, vücudun ihtiyacı olan protein, karbonhidrat, yağ, vitamin, mineral ve posa mutlaka alınmalı. Sahur yapılmaması durumunda, günde tek öğün beslenerek besin çeşitliliğini sağlamak ise mümkün olmuyor. Sahuru kahvaltı olarak değerlendirmek, yumurta, bol yeşillik ve ceviz gibi kaliteli kaynaklar tüketmek gerekiyor."

Hata: Sebzeyi ihmal etmek

Sebzeler; güçlü bir bağışıklık sistemi ve sağlıklı bir sindirim sistemi için olmazsa olmaz besinlerden. Ayrıca posa kaynağı olmaları sayesinde tokluk süresini uzatıyor, kan

şekerinin dengelenmesine yardım ediyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Melike Şeyma Deniz, “Ancak maalesef Ramazan’da en ihmal edilen besinlerin başında sebzeler geliyor.” diyerek hem sahur hem iftarda sofralarınızda sebzeyi mutlaka; sıcak sebze yemeği, zeytinyağlı sebze, haşlama/sote/ızgara şeklinde veya salata olarak yer vermeniz gerektiğini söylüyor.

Hata: Pideyi abartmak

Ramazan’ın olmazsa olmazı pide porsiyon kontrolü yapmakta zorlanılan yiyeceklerin başında geliyor. “Avucunuzu dolduracak kadar pide, bir dilim ekmek yerine geçiyor. Farkında olmadan yüksek miktarda pide yemek karbonhidrat alımını arttırıyor, kan şekeri dengesizliğine neden oluyor” uyarısında bulunan Beslenme ve Diyet Uzmanı Melike Şeyma Deniz, “Pideyi uygun miktarlarda, örneğin avucunuzu dolduracak şekilde iftarda yiyebilirsiniz. Ancak çabuk acıktırabileceği için sahurda pidenin yerine tam buğday ekmeklerinden tüketmeniz daha iyi bir tercih olacaktır. Ayrıca hazımsızlık sorununa karşı dikkat etmeniz gereken bir başka nokta da, pideyi çok sıcak ve hızlı yememek olmalı.”

Hata: Su içmeyi unutmak

Ramazan’da yeteri kadar su içmemek kabızlık, gün içerisinde baş ağrısı ve halsizlik gibi sorunlara neden oluyor. Ayrıca bağışıklık sistemini güçlendirmek için de su içmek gerekiyor, çünkü su toksinlerin vücuttan atılmasına yardımcı oluyor. Bu nedenle iftar ile sahur arasında günlük su ihtiyacınızı mutlaka karşılayın. Su ihtiyacınızı kilo başına 30-35 ml olarak hesaplayabilirsiniz. Örneğin; 60 kilo ağırlıktaysanız, su ihtiyacınızı 1800 ml olarak düşünebilirsiniz. Su tüketiminiz yetersiz kalıyorsa desteklemek için ayran, bitki çayı ve şekersiz komposto gibi seçenekleri de uygun ölçülerde tüketebilirsiniz.

Hata: Şerbetli tatlılara kanmak

“Ramazan’da tatlı isteği en sık karşılaştığımız durumlardan

biridir. Tabi ki tatlı yemek yasak değil, ancak şerbetli, hamurlu ve kızartılmış tatlılardansa sütlü ve meyveli tatlıları tercih etmeniz daha doğru olacaktır.” diyen Beslenme ve Diyet Uzmanı Melike Şeyma Deniz şunları söylüyor: “Ramazan’ın geleneksel lezzeti güllaç, sütlaç ve dondurma gibi tatlıların kalorileri şerbetli tatlılara göre daha düşük. Ayrıca bu tatlılar protein ve kalsiyum içerikleriyle öne çıkıyorlar. Diğer seçenekler ise az şekerli veya şekerli meyve tatlıları, meyve kompostolarıdır.”

Hata: Hareketsiz kalmak

Hareket etmek hem vücudumuzu çalıştırıyor, hem de iştah kontrolüne yardımcı oluyor. Pandemiyle birlikte dışarıda hareketimiz kısıtlansa da iftardan sonra evde yapabileceğiniz küçük egzersizlerle Ramazan’ı sağlıklı geçirebilirsiniz. İnternetteki egzersiz videolarından faydalanmak, yemek masasının çevresinde 10-15 dakika tur atmak bile yarar sağlayacaktır.