

Ramazanda Beslenme



thi - Sindirim sistemimizin toksinlerden arınması ve yenilenmesi için oruç tutarken sağlıklı beslenmemiz çok önemlidir. Oruç tutarken uzun süreli açlık sebebiyle kontrolsüzce fazla miktarda yemek yenilebilir. Bu da

sağlığımızı kötü yönde etkileyebilir. Ramazan ayında da almamız gereken günlük enerji, protein, vitamin, mineral vb. ihtiyacımızı dengeli sahur ve iftar öğünleri ile karşılamalıyız. Rafine şekerlerden, beyaz undan yapılmış poğaç, kurabiye gibi hamur işleri ve yüksek kalorili yiyeceklerden uzak durmalıyız. Kızartma, kavurma, salam, sosis, sucuk vb. çok yağlı, çok baharatlı ve tuzlu yiyeceklerden uzak durmalıyız. Bu yiyecekler, vücudun susuz kalmasına neden olacaktır. Asitli/gazlı içecekleri zararlı ve yüksek kalorili oldukları için tercih etmemeliyiz. (örneğin; 1 bardak kola, fanta 300 cal vb.) Bunların yerine su ya da maden suyu tercih etmeliyiz.

Özellikle sahur, insanı oruca hazırlayan en önemli öğündür. Mutlaka sahur yapılmasını öneriyoruz. Kan şekerinin gün içinde dengede kalabilmesi için sahur şarttır. Sahurda daha yavaş sindirilen, daha uzun süre tokluk hissi sağlayan proteinli ve lifli yiyecekleri tercih etmeliyiz. Bunlar; süt, yoğurt, peynir, yumurta, tam tahıllı ürünler, ceviz, fındık, badem, taze sebze meyve ve kuru meyvelerdir.

Gün boyu aç kalan vücudumuza, iftarda 3-4 çeşit yemeği bir arada ve hızlı bir şekilde alırsak boş midemize bir anda çok yüklenmiş oluruz. Bu durum midemizde ağrı, bulantı, gaz, yanma, reflü gibi sağlık sorunlarına yol açacaktır. İftarda 1 bardak su, hurma, zeytin gibi iftariyelikler ile orucumuzu açtıktan sonra, bir kase çorba ile yanında kepekli, tam buğday

veya çavdar ekmeği tüketmeliyiz. Pide tercih edersek susamlı yerine susamsız, 1 kare dilim pideyi 2 dilim ekmek yerine tüketebiliriz. En az 15-30 dakika dinlendikten sonra ana yemeğe geçmeliyiz.

İftar öğününde ızgara, haşlama, buğulama veya fırında pişirme yöntemleriyle hazırlanmış et, tavuk, balık, köfte, etli sebze yemekleri, kuru baklagil yemekleri veya zeytinyağlı sebze yemekleri, yanında yoğurt/ayran/cacık/kefirden biri, bol yeşillikli salata, tam buğday/kepek/çavdar ekmeği/sade pide tüketmeliyiz.

Ağır hamur işleri, kızartma, kavurma, hamur tatlılarından uzak durmalıyız. Bu tür yiyeceklerin kalorisi yüksektir. Örneğin; 1 dilim baklava 100 cal, 1 dilim yaş pasta 500 cal, 1 adet poğaç 300 cal, 1 adet simit 250 cal, vb. Bunların yerine tercihimizi sütlü tatlılardan yana yapmalıyız. Örneğin; güllaç 150 cal, süllaç 200 cal, 2 top dondurma 150 cal vb. tercih edebiliriz.

Aç kalınan sürenin uzun olması sebebiyle iftar ile sahur arasında her saat başı 1-2 bardak olacak şekilde toplam 2-2,5 L su tüketmeliyiz. Sıvı alımımızı arttırmak için çorba, cacık gibi sulu gıdalardan faydalanabiliriz. Kaybettiğimiz mineralleri karşılayabilmek için 1-2 bardak sade maden suyu tercih edebiliriz. Çay, kahve diüretik etkisinden dolayı fazla tüketilmemelidir. Çünkü su yerine sayılmazlar.

İftar yemeğinden en az 1-1,5 saat sonra hafif tok durumdayken (kesinlikle tok karnına olmamak üzere) hafif tempo ile yapacağımız 30-45 dakikalık yürüyüşler veya ev ortamında yapılan 30 dakikalık egzersizler ile metabolizmamızın yavaşlamasını ve yediğimiz yiyeceklerin yağ olarak depolanmasını önleyebiliriz. İftar ve sahur arasında aldığımız kalorileri enerjiye çevirirsek kilo almayız. Eđer sigara içiyorsanız iftardan sonra çok fazla sigara içmeniz vücudunuzda ani nikotin yükselmesine neden olacağından, kalp ve damar hastalıklarını tetikleyecektir.

İFTARDA YAPILAN YANLIŞLAR:

Aniden çok su içmek,
Soğuk su içmek,
Ana yemeği çok hızlı yemek,
İftarı ikiye bölmeyip aniden bitirmek,
Ađır yemekler tercih etmek.

ÖRNEK MENÜ

SAHUR:

Kahvaltı türü besinler tercih edilmelidir.

1 su bardağı süt + 1 dilim peynir + 1 adet haşlanmış yumurta/yağsız omlet veya bunların yerine tam buğday ekmeği ile yapılmış yağsız bir tost,

Domates, salatalık, bol yeşillik,

Birkaç adet kuru meyve; 2 adet hurma veya 3 adet kuru kayısı veya kuru meyvelerden yapılmış 1-2 bardak şekersiz hoşaf/komposto,

2 bütün ceviz veya 10 adet çiğ badem veya 8 adet çiğ fındık veya 5 adet zeytin,

2 ince dilim tam buğday ekmeği veya 1 kare susamsız pide,

Bol su içilmesi tavsiye olunur.

İFTAR 1:

*1 bardak su

*İftariyelik (2 adet hurma, 5 adet zeytin vb.)

*1 kase çorba

*2 ince dilim buğday ekmeği veya 1 kare susamsız pide

15-30 dakika ara

İFTAR 2:

*Haşlama, fırında, ızgara, buğulama yöntemiyle pişirilmiş et, tavuk, köfte, balık yemekleri veya kuru baklagil (kuru fasulye, nohut, barbunya, yeşil mercimek vb.) yemeği veya salatası.

*1 porsiyon zeytinyağlı sebze yemekleri,

*1 kase yoğurt/ayran/kefir/cacık,

*1 porsiyon sebzeli bulgur pilavı/makarna,

*2 ince dilim tam buğday ekmeği veya 1 kare susamsız pide,

*Bol yeşillikli salata.

ARA ÖĞÜN 1 (İftardan 1,5-2 saat sonra):

*1 porsiyon süt/yoğurt/ayran

*1 porsiyon meyve veya bunlarla yapılmış 1 porsiyon sütlü tatlı (örneğin; 2 top dondurma veya 1 kase sütlaç vb.)

ARA ÖĞÜN 2 (22:00-23:00):

*1 avuç kuruyemiř

*Leblebi, galeta, yağsız patlamış mısır vb.

**Ara oęünlerin içerięi iftardaki besin çeřitlilięine göre deęiřebilir.

Filiz KANSIZ

Diyetisyen

KTÜ Farabi Hastanesi