

# RAMAZAN'DA SAĞLIKLI BESLENİN

On bir ayın sultanı ramazan geliyor, bir ay boyunca oruç tutulacak. Peki oruç tutarken sağlıklı olabilmek için nelere dikkat etmek gerekiyor? Liv Hospital Ankara'dan Uzman Diyetisyen Müge Özturba sağlıklı oruç tutmanın püf noktalarını anlattı. Oruç tutacakların mutlaka sahura kalkması gerektiğini söyleyen Müge Özturba "Sahura kalkmadan oruç tutulması aç kalma süresini artırır. Bu da halsizlik, baş ağrısı, yorgunluk, tansiyon ve düşük kan şekeri depresyon, konsantrasyon güçlüğü ve dikkatte azalmaya neden olur" diyor. İftarda boş mideye bir anda yüklenme yapılmaması gerektiğini de belirten Özturba mideye birdenbire yüklenmenin, çok hızlı yemenin, midede ağırlık, bulantı, gaz, yanma ve kabızlık gibi sorunlara yol açabileceğini söylüyor.

## Ramazan'da kilo bile verilebilir

Bir günde alınması gereken besinler; iftar, sahur ve gece öğünlerine eşit ve dengeli bir biçimde paylaştırılırsa Ramazan'da çok sağlıklı beslenilebilir, hatta kilo bile verilebilir. Özellikle yaz aylarında daha da fazla süren uzun açlık ve susuzluk sahura kalkılmadığı zaman daha da uzar. Açlık süresinin bu kadar uzaması ile metabolizma hızı yavaşlar ve normalden daha az enerji harcar. Metabolizma ile beraber beden hareketleri de yavaşlar. Bu, vücudun açlığa karşı bir savunma şeklidir. Enerji verilmediği zamanlarda vücut ve metabolizma, harcamalarını kısalmazsa kısa süre içinde yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı sağlık sorunları oluşabilir. Aç kalınan sürede vücut bütün harcamalarını azaltır, enerjiyi ve besin öğelerini tam anlamıyla tasarruflu bir şekilde kullanmaya başlar.

## Günde 10-12 bardak su tüketerek karaciğerdeki yükü azaltın

Oruç tutarken sağlıklı beslenme kurallarına dikkat edilirse bir ay boyunca sindirim sistemi kendini yeniler. Normalde çok

fazla tüketilen alkol, sigara gibi maddelerin daha az alınması bunu hızlandırır ve bu sayede kanın da temizlenmesi sağlanır. Mide bağırsak ve karaciğere kendini yenileme fırsatı verir. Oruç tutanlarda gün boyu su içilememesi nedeniyle vücut suyunda azalma olur. Vücudun sıvı dengesini koruyabilmek için iftardan sahura kadar bol sıvı almak çok önemlidir. Günlük 10 -12 bardak su tüketilmesi bağırsak ve böbreklerin daha iyi çalışmasını sağlayarak hem kabızlık problemini engeller hem de karaciğere binen yükü azaltır.



### **Sahura mutlaka kalkın**

Sahurda kahvaltılık besin tüketimi sağlık açısından çok önemlidir. Genelde, midenin geç boşalmasını sağlayacak, bağırsakların çalışmasını hızlandıracak ve bağırsak düzenini bozmayacak, kan şekerinin ani yükselmesini engelleyecek kepekli, bol posalı ve proteinli besinler tüketilmelidir.

### **Sahurda neler tüketilmeli?**

Kepekli ekmek, yumurta, süt, peynir kaliteli protein kaynağı olup, tok tutucu özellikleri vardır. Susuzluk hissini azaltması için şekersiz çay içilebilir.

### **İftara çorba ile başlamak metabolizmayı çalıştırır**

İftar ve sahurda besinleri azar azar ama sık sık tüketerek beslenmek çok önemlidir. İftara çorba gibi sindirimi kolay ve mideyi rahatlatan bir besin ile başlanmalıdır. Çorba, kahvaltılık ürünler ve salata ile oruç açıldıktan yarım saat sonra ana öğün tüketmek hem metabolizmayı çalıştırır hem de boş mideye birden yemek yemenin yol açabileceği sağlık sorunlarını engeller.

### **İftarda neler tüketilmeli?**

Lifli ve kana geçiş hızı düşük olan esmer tahıl ürünleri, sebzeler, kuru baklagiller, salata gibi besinleri tercih etmek, iftar sonrası yaşanabilecek sağlık sorunlarını engeller. İftardan birkaç saat sonra ana öğünde etli veya etsiz, az yağlı sebze yemeği ile az miktarda pilav, makarna veya börek yenebilir. Bunun yanında yoğurt, ayran veya süt tüketimine özen gösterilmelidir. Günde en az 2 porsiyon meyve veya şekersiz hoşaf tüketilebilir. Ramazan denilince akla tatlılar gelir. İftarın ardından tatlılar hemen tüketilmemelidir. Şerbetli hamur tatlıları ya da kızartılan tatlılar yerine sütlaç, güllaç gibi sütlü tatlılar veya meyve yenmelidir