

On bir ayın sultanı Ramazan'da dengeli beslenmek mümkün

Nefsi terbiye etmek ve güzel ahlakı geliştirmek için, her yıl, dört gözle beklenen ramazan başladı. Oruç tutuluyor, sahur ve iftar hazırlıkları yapılıyor, bir yandan da yaklaşan ramazan bayramının tatlı telaşı yaşanıyor.



SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI

Yeterli ve dengeli beslenebilmek için kahvaltı başta olmak üzere günde 3 ana öğün tüketmenin önemi biliniyor. Hatta ana öğünlere ek olarak, ara öğünlerin de tüketilerek ve besin çeşitliliğinin sağlanması da öneriliyor. Ramazanda ise ana öğün sayısı, sahur ve iftardan ile 2'ye düşüyor. Dolayısıyla sahurun atlamak aynı zamanda ana öğünlerden birini atlamak anlamına da geliyor. Sahurda ve iftarda tüketilecek besin ve içecekler ile günlük enerji ve besin öğesi ihtiyaçlarını karşılayabilmek, iftar sonrası sahuraya kadar geçen sürede ara öğün yaparak da besin çeşitliliğini sağlayabilmek mümkün. İşte Sabri Ülker Vakfı'nın Ramazan'da dengeli beslenme önerileri!

SAHUR, BİZİ ORUCA HAZIRLAYAN ÖĞÜNDÜR

Sahurda tüketilen besin ve içecekler, oruç süresini nasıl geçireceğimizi etkiler. Ramazanda, sahurun kahvaltı olarak kabul edebiliriz. Sahur, iftara kadar ihtiyacımız olan enerjiyi ve sıvıyı büyük ölçüde karşılamalıdır. Sahur yapmadan oruç tutmak, kan şekerinde düşüşe, halsizliğe ve baş ağrılarına yol açabilir. Kimimiz sahurunu yaptıktan sonra uyumayı tercih etmezken, kimimiz ise sahur sonrası uykuya devam edebilir. Sahurdan sonra uyumak isteyen bireylerin, sahur için sindirimi kolay, hazımsızlığa yol açmayacak besin ve içecekleri tercih etmesi uygun olur. Sahurda hacmi çok büyük yiyecek ve içecekler tüketildikten sonra yatağa dönmek, mideye yanma, ekşime yani ref-



lü ve gastrit sorunlarını da beraberinde getirebilir.

SAHURDA HANGİ YİYECEKLER VE İÇECEKLER TERCİH EDİLMELİ?

Sahurda, oruç süresince tok tutabilecek, susuzluğa neden olmayacak besinleri tercih etmeliyiz. Süt, yumurta, az tuzlu peynirler ve yulaf, protein içeriği sayesinde tokluk hissinde destekleyen besinlerdir. Fındık, ceviz, badem gibi besinlerin protein ve yağ içeriği de yüksektir ve oldukça besleyicidir dolayısıyla sahurda tuz içeriği düşük fındık, ceviz gibi yağlı tohumlara da yer verilebilir. Saydığımız bu besinler, hacmi yani midede kapladığı alan küçük, sindirimi kolay ve bir o kadar da besleyici, dolayısıyla sahur için ideal olan besinlerdir. Örneğin baklagiller de lif ve proteinden zengindir ancak sindirimi kolay besinler olmadıkları için sahurda tüketildiğinde hazımsızlığa yol açabilir. Oruç süresince gerekli enerjiyi sağlayabilmek ve kan şekerini dengelemek için lifli tam tahıllara da yer verilmeli, su tüketimi ihmal edilmemelidir.



Zengin iftar sofraları bir ramazan geleneği ancak porsiyon ölçülerine dikkat

Ailemiz ve sevdiğimizlerle paylaştığımız kalabalık iftar sofralarının mutluluğu bir başkadır. İftara çok az kalmış, önünüzde sevdiğinizle paylaşacağınız dört dörtlük hazırlanmış bir iftar sofrası var. Kalabalık sofralarda tüketilen yiyecek ve içecek miktarı da artabiliyor ancak dikkatli oruç süresince yavaşlayan sindirim sistemini, birden, çok fazla yiyecek buluşturmak doğru değildir. İftar sofrasındaki çeşitlerden tüketeceğinizi porsiyonların miktarı kadar iyi ve yavaş çiğnemek de önemlidir. Birden fazla miktarda yiyip içmek ve iyi çiğnemek, kan şekerinizde ve kan basıncınızda ani artışa ve hazımsızlığa yol açabilir.

ORUÇ NASIL AÇILMALI, İFTARDA NELERE DİKKAT EDİLMELİ?

Orucunuzu hurma gibi lif içeriği yüksek bir kuru meyve ve su ile açmak kan şekerinizi dengelemeye yardımcı olacaktır. Çok tuzlu olmayan peynir, zeytin, bir dilim ekmekek, su veya çorba ile



de orucunuzu açabilirsiniz. Mümkünse, orucunuzu açtıktan sonra yemeğe 20-30 dakika ara verilebilir. Su ve lif içeriği yüksek taze sebzelerden oluşan salatalar ile yoğurt, ayran ve cacığa sofrada yer verilmelidir. Tam tahıllı ekmekekler ve bulgur gibi lif içeriği yüksek tahıllar tercih edilerek enerji alımı desteklenebilir, kabızlık riski azaltılabilir ve kan şekerinin aniden yükselmesi önlenir. İftarda, kızartma ve hamur tatlıları yerine, sütü tatlıları ve meyve tatlılarını tercih edebilirsiniz. İftar için yiyecekleri hazırlarken ise kızartma veya kavurma yerine, haşlama, buğulama veya ızgara yöntemlerini tercih etmelisiniz. İftardan

1-2 saat sonra taze meyveler tüketerek, su, mineral ve vitamin ihtiyacınızı karşılayabilirsiniz. İftardan sonra sahuraya kadar geçen sürede mutlaka 6-8 bardak, 2-3 litre kadar su tüketmelisiniz. Çay veya kahve de tüketebilirsiniz ancak çok fazla tüketildiğinde vücuttan su atımına neden oldukları için, daha fazla su içerek bu açığı kapatabilirsiniz.

Ramazanda ayının yaz mevsiminde yaşanması ve dolayısıyla uzun oruç süresi, Ramazan'da nasıl beslenmeli, sıcak havalarda artan sıvı ihtiyacı nasıl karşılanmalı ve hangi fiziksel aktiviteler yapılmalı sorularını da beraberinde getiriyor.



Ramazanda fiziksel aktivite

Aktif yaşamı Ramazan ayı süresince devam ettirebilmek için doğru egzersiz ve aktiviteleri seçmek önemlidir. Örneğin su ihtiyacını ve terlemeyi artıracak ağır aktiviteler yapmak doğru olmayabilir. Yine günün sıcak bir saatinde yapılacak açık hava egzersizleri de terleme ile sıvı kayıplarını artırabilir ve halsizliğe neden olabilir. Oruç tutan çalışanlar, masa başı egzersizleri yaparak kaslarını güçlendirebilir. Evde olanlar ise esneme-gerilme ve minder egzersizleri yapabilirler. Oruç süresince yavaşlayan metabolizmayı canlandırabilmek için ise iftardan sonra ekran başında vakit geçirmek yerine, hafif tempolu yürüyüşler yapılabilir.

Sonuç olarak;

- Sahuru atlamadan, iftarda ise ipin ucunu kaçırmadan, uygun yiyecek ve içecekleri tercih ederek,
- İftardan sahuraya kadar geçen sürede su ve taze meyve tüketimini ihmal etmeden, hafif tempolu yürüyüşlere de yer vererek,
- Sahur, iftar ve iftar sonrasında tüketilecek besinlerde çeşitliliği sağlayarak,
- Yiyecekleri hazırlarken, haşlama, buğulama ve ızgara yöntemlerini kullanarak,
- Esneme ve gerilme egzersizleri ile metabolizmanızı canlandırarak Ramazanda yeterli ve dengeli beslenebilir ve aktif yaşamı sürdürebilirsiniz.



Sabri Ülker Vakfı proje ve etkinliklerini yakından takip etmek için: www.sabriulkerfondation.org



/SabriUlkerGıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı



/sabriulkervakfi



/sabriulkervakfi



/SabriUlkerGıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı