



RAMAZAN AYINDA SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN ÖNERİLER



Ramazan ayında beslenme düzeni değişiyor, ana öğün sayısı ikiye düşüyor, açlık süresi uzuyor. Peki Ramazan ayı süresince ve Ramazan Bayramı'nda dengeyi kurabilmek, mevcut sağlık durumunu korumak için nasıl beslenmeli, nelere dikkat edilmeli? Beslenme ve sağlıklı yaşam alanlarında bilimsel bilgileri kamuoyuna taşıyan Sabri Ülker Vakfı önerilerini paylaşıyor.



Ramazan'da, sahur kahvaltısı olarak kabul edilebilir, bu sebeple sahur, iftara kadar vücudun ihtiyaç duyduğu enerji ve sıvının büyük kısmını karşılamalıdır. Sahurda, oruç süresince tok tutabilecek, susuzluğa neden olmayacak besinler tercih edilmelidir. Süt, yumurta, az tuzlu peynirler ve yulaf, protein içeriği sayesinde tokluk hissini sağlayacak besinlerdir. Fındık, ceviz, badem gibi besinlerin protein ve yağ içeriği yüksek ve oldukça besleyicidir. Dolayısıyla sahurda tuz içeriği düşük fındık, ceviz gibi yağlı tohumlara da yer verilebilir.

Oruç nasıl açılmalı, iftarda nelere dikkat edilmeli?

Orucu hurma gibi lif içeriği yüksek kuru meyve su ile açmak kan şekerinizi dengelemeye yardımcı olacaktır. Çok tuzlu olmayan peynir, zeytin, bir dilim ekme, su veya çorba ile de oruç açılabilir. Mümkünse, oruç açıldıktan sonra yemeğe 20-30 dakika ara verilmelidir. Su ve lif içeriği yüksek taze sebzelerden oluşan salatalar ile yoğurt, ayran ve cacığa sofralarda yer verilmelidir. Tam tahıllı ekmekler ve bulgur gibi lif içeriği yüksek tahıllar ile enerji alımı desteklenerek, kabızlık riski azaltılabilir ve kan şekerinin aniden yükselmesi önlenebilir. İftarda, kızartma ve hamur tatlıları yerine, sütlü tatlılar ve meyve tatlıları tercih edilebilir.

İftardan 1-2 saat sonra tüketilen taze meyveler, su, mineral ve vitamin ihtiyacınızı karşılayacaktır. İftardan sonra sahur kadar geçen sürede mutlaka 6-8 bardak su içmeye özen gösterilmelidir. Çay veya kahve tüketilecekse, çok fazla tüketildiklerinde vücuttan su atımına neden oldukları unutulmamalı, daha fazla su içerek bu açık kapatılmalıdır.

Ramazan'da dengeli beslenmenin temel ilkeleri

- Sahuru atlamadan, iftarda ise ipin ucunu kaçırmadan, uygun yiyecek ve içecekler tercih edilmeli
- İftardan sahur kadar geçen sürede su ve taze meyve tüketimini ihmal etmeden, hafif tempolu yürüyüşlere de yer verilmeli
- Sahur ve iftar sonrasında tüketilecek besinlerde çeşitlilik sağlanmalı
- Yiyecekleri hazırlarken, haşlama, buğulama ve ızgara yöntemleri kullanılmalı





Sağlıklı Bayram Sofraları için Öneriler

Bayramlarda aile ve dostlarımızla bolca vakit geçirme imkanı buluyoruz. "Bayram buluşmaları" dendiğinde ise akıllara elbette lezzetli Bayram sofraları geliyor. Peki bin bir özenle hazırlanmış bayram sofralarında yer alan çok çeşitli yiyeceklerden ne kadar yemeliyiz?

Bayram kahvaltısı ile güne başlayın

Bayram kahvaltısına hayır demek mümkün değil ancak porsiyon miktarlarına dikkat edilmeli. Kahvaltıda, kızartma ve tuz içeriği yüksek besinler yerine, yumurta, az tuzlu peynir ve zeytinler ile süt gibi protein kaynaklarının yanında tam tahıllı ekmeğe, söğüş ve tuzsuz sebzelere, küçük miktarlarda az yağlı poğaçaya ve böreklerle yer verilebilir.

Bayram sofralarına ilişkin tüyolar

Özenle hazırlanmış bayram sofralarında yer alan çok çeşitli yiyecekleri tüketirken kontrolü elden bırakmayın! Çorba ile yemeğe başlayarak, hafif bir ara sıcak ve ana yemekle devam ederek, tuzlu ve kızartılmış yiyeceklerden kaçınabilirsiniz. Bayram sofrasında farklı besin grupları ile hazırlanan yemekleri tüketerek enerji alımınızı da dengeleyebilirsiniz. Örneğin sebze çorbası, sonrasında ızgara veya haşlama et ile az miktarda tercihen bulgur pilavı, makarna veya börek, salata, yoğurt, ayran veya cacık ve tam tahıllı ekmeğe tercih edebilirsiniz.

Gün içinde bayram ziyaretlerinde ikram edilen baklavayı paylaşarak veya 1 dilim olacak şekilde tüketerek porsiyon kontrolünü sağlayabilirsiniz. Şerbetli tatlı ve ikramları gündüz tüketmek, akşam yemeğinden sonra sütü, meyveli tatlı, dondurma veya taze meyve tercih etmek kilo kontrolünüzü sağlamaya yardımcı olacaktır. Bayram sofralarında geçirilen zamanın uzun olması, yenilen yemek miktarının da artmasına sebep olabilir, porsiyon kontrolünü atlamadan, sevdiğinizle bir arada olmanın ve beraber yapılan sohbetlerin keyfini çıkarın.



Türk Gıda sektörünün duayeni Sabri Ülker anısına kurulmuş olan ve misyonunu Sabri Ülker'in hayat felsefesinden derleyen Vakıf, toplumu beslenme ve sağlık alanlarında bilimsel ve güvenilir bilgi ile aydınlatmak üzere faaliyetlerini sürdürüyor. Avrupa Beslenme Vakıfları İletişim Platformu'nun Türkiye'den tek üyesi olan Vakıf, 2009 yılından bu yana topluma sağlıklı yaşam ve beslenme konularında güvenilir bilimsel bilgiyi ulaştırmakta ve dünya genelinde referans kabul edilen kurumlar ile iş birliği içinde Türkiye'nin referans kurumu olma hedefiyle yoluna devam etmektedir.

Sabri Ülker Vakfı ve etkinliklerini yakından takip etmek için: www.sabriulkerfoundation.com.



/Sabri Ülker Gıda Araştırma Enstitüsü Vakfı



/sabriulker Vakfı



/sabriulker Vakfı



/Sabri Ülker Gıda Araştırma Enstitüsü Vakfı