

Ramazanda hızlı tokluğa dikkat!

Ramazan ayında beslenme düzeni değişiyor. Uzmanlar, Ramazan ayının anlam ve önemine uygun olarak “vücudu dinlendirme ve arındırma” için bazı kuralları hatırlatıyor. “Sahura mutlaka kalkılmalı” diyen uzmanlar, hızlı tokluk riskine dikkat çekiyor. “Pide tercih edilecekse yoğurt ya da kefirle tüketilmeli” diyen Dr. Gizem Köse, iftarda yavaş yemek, su tüketimine dikkat etmek ve iftar sonrası 20 dakikalık yürüyüş önerisinde bulunuyor.

Üsküdar Üniversitesi NPİSTANBUL Beyin Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Dr. Gizem Köse, yaklaşan Ramazan ayında beslenme düzeninin değişeceğine dikkat çekerek bazı kurallara uyulduğu takdirde Ramazan ayının ruhuna ve amacına uygun şekilde vücudu dinlendirme ve arınma işlevinin de yerine getirileceğini söyledi.

Ramazan ayında değişen beslenme düzeni içinde gereken önlemlerin alınmamasının kilo alımı yanında akut ya da kronik sağlık sorunlarına da yol açabileceğini kaydeden Dr. Gizem Köse, “Ramazan ayının anlam ve önemine uygun olarak “vücudu dinlendirme ve arındırma” amacına ulaşmak istiyorsanız oruç tutmanın bazı kurallarına uymanızda fayda var” dedi.

Sahura kalkmamak sakıncalı!

“Vücudu dinlendirirken uzun süreli açlıkta metabolizmanın yavaşlaması kaçınılmaz olacaktır” diyen Dr. Gizem Köse, “Bu yüzden sahura kalkmadan oruç tutulması çok sakıncalı olabilmektedir. Ayrıca iftar sofralarında fazla tüketimlerin olması, yemeklerin ardından tatlı tüketimlerinin artması da hızlı tokluğa sebep olarak sindirim sisteminizi bozabilmektedir. Açlık ve hızlı tokluk süreçlerini en hafif şekilde atlattık ve vücudunuzu yormamak için dikkat etmeniz gereken noktalara değinelim” diyerek önerilerini şöyle sıraladı:

“**Mutlaka sahura kalkın:** İlk değinilmesi gereken sahura kalkılmasıdır. Sahurda kan şekerini gün boyunca dengelemeye yardımcı olacak farklı karbonhidratlar seçilmelidir. Bu karbonhidratlar, tam buğdaylı ya da çavdarlı ekmek, yulafli ürünler gibi az işlenmiş

tahıllardır. Pide tercih edildiğinde kan şekeri dengesizleşebilir bu yüzden pide tüketilen sahurlarda mutlaka yanında yoğurt ya da kefir de eklenmelidir. Sahur menüsünde olmazsa olmazlardan ilki yumurtadır. Yumurta hem kaliteli protein içeriği hem de tok tutucu özelliği ile sahurların baş tacıdır. Proteinin tok tutucu özelliği göz önüne alındığında hayvansal proteinlerden süt ve yoğurt tercih edilebilir. Ayrıca sindirim sorunlarından korunmak için kuru meyve eklenmesinde de fayda var. Örnek bir menü planlarsak, haşlanmış yumurta, peynir, söğüş sebzeler, kuru hurma ya da kayısı, 2 ceviz yanında da süt veya yoğurt şeklinde olabilir.

Su tüketimini ihmal etmeyin: İkinci önemli nokta su tüketimidir. Vücudumuz besin olmadan bir süre ayakta kalabilir ancak su olmadan metabolik faaliyetleri gerçekleştiremez ve ciddi sağlık riskleri ortaya çıkabilir. Gün içerisinde vücuttaki sıvı oranı özellikle havaların da sıcak olmasından kaynaklı olarak düşecektir. Bu durumu en hafif şekilde atlatmak için iftardan sahura kadar sürede 1,5 litre su içilmelidir. İftarda da ek olarak yemekle beraber 0,5 litre su günlük ihtiyacı karşılayacaktır.

İftarda yeme hızına dikkat edin: Son olarak da ikinci öğün olan iftara baktığımızda dinimizde de önerildiği gibi kuru hurma ve ılık su ile başlanması sindirime yardımcı olacaktır. Ardından 1 kâse ılık çorba ile başlanıp sonrasında 10 dakika kadar beklenilmelidir. Bekleme süresinde söğüş sebze ya da salata tüketilebilir. İftar yemeği tüketiminde yeme hızına dikkat edilmelidir. Hızlı tükettiğiniz besinler midenizdeki sindirimi yavaşlatacak ve hazımsızlığa yol açacaktır. İftar saatinin geç olması ve uyku saatine yakın olması sebebiyle hazımsızlık yaratmaması için bolca sebze tüketmelisiniz. Bu salatalardaki sosların az yağlı ya da yağsız olmasına dikkat edin! Yemek sonrasında hemen tatlı yediğinizde hazımsızlığınız daha da artabilir ayrıca uyku düzeninizi kötü etkileyebilir. Bu yüzden iftardan 2 saat sonra ara öğün niyetine 1 porsiyon sütlü tatlı ve meyve tüketirseniz kan şekerinizi de hızlı yükseltmemiş olursunuz.

İftar sonrası 20 dakika yürüyün: İftardan hemen sonra oturmak vücudunuzu dinlendirmez aksine yorar. Kabızlık oruç zamanında en çok yaşanan problemlerden biridir. Bunu engellemek için yemek hızına dikkat edilmeli ve bol su içilmelidir. Mide sindirimine ve metabolizmaya yardımcı olmak için iftardan sonra 20 dakikalık bir yürüyüş yapabilirsiniz. Bu yürüyüş hem sindirime yardımcı olacak hem de ağırlık kazanımını önlemeye yardımcı olacaktır.

Kronik hastalığı olanlar doktora danışın: Hamile, emzikli kadınlar ve gelişme çağındaki çocukların yanı sıra kronik rahatsızlığı olan ve ilaç kullanan bireyler oruç tutacaklar ise mutlaka doktor kontrolünde olmalı, doktor onayı istenmelidir. Özellikle diyabet yani şeker hastalığı olanlarla beraber hipoglisemi ya da kan şekeri dengesizliği problemi olan bireyler mutlaka doktoruna danışmalıdır. Ani kan düşüşleri komaya kadar gidebilir bu yüzden dikkatli olunmalıdır. Ramazan ayınız şimdiden kutlu olsun!"

Bilgi için: İletişim Ofisi Halkla İlişkiler Ajansı

Ayşegül Erben / aysegul.erben@iletisimofisi.com / 0212 324 80 17, 0536 572 27 88