

TURİST REHBERLERİ RAMAZANDA NASIL BESLENMELİ?



SAHUR YAPMADAN ORUÇ TUTMAYIN!

2018 yılında Ramazanın Mayıs ayına denk gelmesi sebebi ile açlık süresi 18-19 saate uzamaktadır. İftarda yenilen yemek ile oruç tutmak bu açlık süresini neredeyse 24 saate uzatmaktadır. Uzun süreli açlık ve susuzluk, başta mide ve böbrekler olmak üzere birçok organ yapısına zarar verebilir. Aynı zamanda metabolizma hızını önemli ölçüde yavaşlatan bu sürede su tüketiminin de olmaması vücut sağlığını olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle açlık süresini en aza indirmek ve vücut sağlığını korumak adına sahur öğünü atlanmamalıdır.

Peki sahurda ne yiyelim ne içelim?

Sahurda protein ağırlıklı ama hafif kahvaltılıklar tercih etmek; hem mide sağlığını korumakta, hem gün içinde açlık hissini azaltmakta, hem de kas kayıplarını en aza indirmektedir. Yumurta, biyoyararlılık oranı en yüksek olan iyi kalite protein kaynağı bir besindir. Bu nedenle eğer safra kesesi ile ilgili herhangi bir sağlık problemi yoksa sahur için asla vazgeçilmemesi gereken bir besindir. Yine sahur için bir başka protein kaynağı peynirdir. Gün içinde susuzluğu daha yoğun hissetmemek için sahurda tüketilecek peynirin çok tuzlu olmamasına dikkat etmek gerekir. Bunların yanında 1 bardak süt tercih edilebilir. Tahıl grubundan posa, vitamin ve protein içeriğinin yüksek olması sebebiyle tam tahıllı ekmek tercih edilebilir. Uzun süre tokluğun sağlanabilmesi için posa çok önemlidir. Bu nedenle mevsim yeşilliklerine mutlaka yer verilmelidir.

Sahurda ve iftarda su tüketmeyi unutmayın!

Uzun süreli susuzluğun da olduğu Ramazan ayında yeterli su tüketmek böbrek fonksiyonlarının korunması ve vücuttan toksinlerin atılması için çok önemlidir. Günlük sıvı gereksiniminin yarısına yakınının sahurda, geri kalanının iftardan sonra yatana kadar geçen süreçte mutlaka tamamlanması gerekir. Ramazan ayının yaz aylarına denk gelmesi ve özellikle açık havada yüksek tempoda çalışılması günlük sıvı gereksinimini bir kat daha artırmaktadır. Bu miktar günlük en az 2-2,5 lt civarında olmalıdır.

İftarda neler tercih etmeliyiz?

İftar vakti geldiğinde oda sıcaklığında su ile oruç açmak ve akabinde mutlaka çorba ile devam etmek doğru olanıdır. Çorba sonrasında yemek yemeye 10 dakika ara verilmesi sindirimi kolaylaştıracaktır. Çorba sonrasında iftar yemeği mümkün olduğunca tüm besin gruplarını içermelidir. Küçük porsiyon et veya tavuk yemeği olabilir, 4-5 yemek kaşığı zeytinyağlı sebze yemeği, biraz yoğurt veya cacık, 5-6 kaşık pilav/makarna veya 1-2 dilim ekmek tercih edilebilir. Ramazan pidesi bu ayın vazgeçilmez gelenekselidir. Bu nedenle porsiyon miktarını aşmamaya özen göstermek gerekir. Tatlı veya meyve terciği iftardan sonra tercih edilmelidir. Yine uzun süreli açlık sonrasında yenen yemek sütlü tatlı, dondurma veya meyve tatlıları tercih edilmelidir. İftar sonrasında 1-1,5lt su tüketilmesi unutulmamalıdır.

Uzm. Dyt. Gaye Başkurt

Liv Hospital Ankara Diyet ve Beslenme Uzmanı