

Daha rahat oruç tutmak için bunları yapın

Diyet Uzmanı Esmâ Birkol, 'Daha tok ve sağlıklı oruç tutmak için iftar ve sahur arasında 4 öğün tercih edilmeli' dedi.

Özel Dünyam Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Esmâ Birkol, "Ramazan ayında mide sorunlarından etkilenmemek ve daha rahat oruç tutmak isteyenler için beslenme büyük önem taşıyor. Bu nedenle Ramazan'da daha tok ve sağlıklı kalabilmek için, iftarla sahur arasında 4 öğün yapılmasını tercih ediyoruz" dedi.

Birkol, "İlk öğünümüz sahurdur. Pek çok insanın gece sahura kalkmadan oruç tutuyor. Ancak bu durumun vücut için sakıncalıdır. Ramazanda zaten uzun olan açlık süresi, gece sahura kalkılmazsa daha da uzar ve halsizlik, tansiyon düşmesi, konsantrasyon bozukluğu, hipoglisemi (şeker düşmesi) gibi bir takım sağlık sorunları görülebilir. Bu nedenle mutlaka sahura kalkılmalı ve besin seçimi konusunda dikkatli davranılmalı sahur öğününün ağır yemeklerden oluşmamasına dikkat edilmeli" diye konuştu.

Birkol, "Gece metabolizma hızı yavaşladığından vücudun yağlanma hızı ve kilo alma riski artmaktadır. Bu nedenle, kızartma gibi aşırı yağlı ve hamur işi tarzı besinler tercih edilmemelidir. Protein içeriği fazla olan yumurta, süt, yoğurt, peynir gibi besinlerden oluşan hafif bir kahvaltı yapılmalı. Bu gıdalar, midenin boşalma süresini uzatarak acıkmayı geciktirir ve uzun süre tokluk hissini sağlar. Sahurda meyve ve sebzeler de idealdir. Harcanan enerji açığını kapatma adına şerbetli tatlılara yönelmemek gerekir. Sütü ya da meyveli hafif tatlılar tercih edilmelidir. Sahurda çok yağlı, tuzlu ve aşırı tatlı besinlerden kaçınmak gerekmektedir. Ayrıca çay, kahve, kola gibi kafeinli ve gazlı içecekler, aşırı tüketildiğinde uykusuzluk, sindirim ve mide problemleri, kalp ritim bozukluklarına neden olabilir. Bu nedenle sahurda tüketimi önerilmez" dedi.

İftarda kan şekeri çok düşük olduğundan, kısa sürede çok miktarda besin tüketimi isteğinin doğal olduğunu söyleyen Birkol, "Yemeğe kan şekerini hızlı yükseltmeyecek, hafif, az yağlı, posa miktarı fazla besinlerden başlamak en doğrusu.

Fazla miktarda yemek, boş olan mideye yüklemeye neden olur. Böylece sindirim zorlaşır, midede ağırlık, ekşime, yanma, bulantı, uyku basması, bağırsaklarda kabızlık, şişkinlik gibi sağlık problemleri ortaya çıkar. İftarı önce bir zeytin ya da hurma ile açın ve ardından bir bardak ılık ballı limonlu su için. Daha sonra peynir, domates, zeytin gibi kahvaltılıklar veya çorba gibi hafif yemekler tercih edilip, 10-15 dakika sonra az yağlı et yemeği, sebze veya yanında salatayla devam edilmelidir. Ağır yağlı ve yüksek kalorili besinler tüketmekten kaçınılmalı ayrıca yemekten hemen sonra çay, kahve içmek hiç doğru değil. Bu tür yiyecekler vücutta demirin emilimini azaltır. Bu yüzden yemekten en az bir saat sonra içilmesi uygundur. Çay, kahve yerine sizi rahatlatıp dinlendirecek ve sindiriminize yardımcı olacak olan bitki çaylarını tercih edin" tavsiyelerinde bulundu.

Birkol, "Tatlı yemek istiyorsanız, iftardan iki saat sonra hamurlu ağır tatlılar



yerine sütlü tatlıları (sütlaç, gllaç, dondurma, muhallebi) veya meyve tatlıları (hoşaf, komposto) ara öğün olarak seşmelisiniz. Ramazan ayı boyunca sofralardan yoğurt, cacık veya ayranı eksik etmemelisiniz. Bu gıdalarda bulunan yararlı bakteriler bağırsak florasının ve bağırsak hareketlerinin düzenlenmesinde olmazsa olmazlardandır. Yine Ramazan ayının vazgeçilmezi olan 'hurma', kabızlık Őikayetlerini en aza indirmede bize yardımcıdır. Ramazan'da konstipasyon (kabızlık) yaşanma sıklığı sindirim sisteminin uzun süre çalışmaması nedeniyle artar. Özellikle bol posa içeren, sebze yemeği ve salata, porsiyonuna dikkat ederek meyve, tam tahıllı ekmek, periyodik yoğurt tüketimleri, yeterli su sıvı alımı ve düzenli fiziksel aktivite bu Őikayeti minimuma indirmeye yardımcı olacaktır" dedi.