

# RAMAZANDA DİYET

**Zeynep Burcu KURT – Gümüşhane İl Sağlık Müdürlüğü Diyetisyeni**

İnsanların

beslenme alışkanlıkları ve tercih ettiği besinler dönemsel olarak değişebilir. Ramazan ayı bu değişimlerin en belirgin olduğu dönemlerden biridir. Ramazan ayında oruç tutmak ruhsal ve bedensel bir arınmadır. Bu arınmanın bedenimiz açısından sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesini sağlamak içinse her zaman olduğu gibi yeterli ve dengeli beslenmeliyiz.

Gün içerisinde

uzun süre aç kalınacağı için iftar ve sahur öğünlerinde daha çok yemek yenilmekte, bu da bir takım sağlık problemlerini beraberinde getirmektedir. Uzun süreli açlık, ara öğünlerin ortadan kalkması ve toplam öğün sayısının azalmasına bağlı olarak metabolizma yavaşlama eğilimi göstermekte ve kilo kontrolü

zorlaşmaktadır. Ancak doğru bir beslenme tarzı ve doğru planlanmış egzersizlerle metabolizmanın yavaşlamasını engelleyerek, ramazan ayını sağlıklı ve kilo almadan geçirmek mümkündür.

Ramazan ayı

ile birlikte günlük beslenme ve öğün sayımız değişir. Normalde ara öğünlerle birlikte 5-6 olan öğün sayımız iki öğüne düşer. Bir öğünde yenen yemek miktarı ile kırmızı et, ekmek, pilav, hamur işi ve tatlı tüketimimiz artar. Bunun yanı sıra meyve ve sebze tüketimimiz de azalır. Oysa unutmamamız gereklidir ki ramazan

ayında da günlük almamız gereken karbonhidrat, yağ, protein, vitamin ve mineral oranları aynı miktarda olmalıdır.

Dengeli bir

beslenme örüntüsü, düzenli uyku ile vücudumuz ramazan ayında zararlı fazlalıklarından arınarak kendini yeniler. Mide-bağırsak sistemimiz dinlenir, alkol ve sigara alımı olmadığı için kanımız temizlenir, karaciğerimiz kendini yeniler. Düzenli bir beslenme alışkanlığı kazanabilmemiz için bir fırsat doğar. Ramazan ayını ruhen ve bedenen arınma ayı olarak da düşünebiliriz.

Orucun ilk günlerinde

beslenme düzenindeki değişimden dolayı sağlıklı bireyler, ramazan ayında kabızlık, mide yanması, uyku hali, unutkanlık, dikkatsizlik, baş dönmesi, baş ağrısı, kan şekeri düşüklüğü ve kilo artışı gibi bir takım sağlık sorunları ile

karşılaşabilir. Ramazan ayında sağlıklı beslenme kadar vücutta yaşanan değişimler konusunda da bilinçli ve dikkatli olmamız gerekir.

### **İFTARDA NELER TÜKETMELİYİZ?**

Ramazan'ın

yemek kültürü açısından en bilinen özelliği iftar sofralarındaki çeşitlilik ve bolluktur. İftar sofralarında bir insana yetecek yemeğin 2-3 kat fazlası bulunabilmektedir. İftarda kan şekeri çok düşük olduğundan kısa sürede çok miktarda besin tüketme isteği doğmaktadır. Yapılan en büyük hatalardan birisi de çok hızlı bir şekilde, ihtiyaçtan fazla besin tüketmektir.

Beyin doyma

emrini yemekten 15-20 dakika sonra verir. Çok hızlı yemek yendiğinde bu süre zarfında yüksek miktarda, enerjisi yüksek besinler yenilebilir ve bu durum ilerleyen günlerde kilo alımına da zemin hazırlar. Tüm gün aç kalan vücudumuza, iftarda 3-4 çeşit yemeği bir arada ve hızlı bir şekilde alırsak, boş midemize bir anda çok yükleniriz. Bu durum midemizde ağırlık, bulantı, gaz, yanma, reflü, kabızlık gibi sağlık sorunlarına yol açabilir.

İftarda su

veya hurma ile orucumuzu açtıktan sonra, yağ oranı az olan iftariyeliklerden (1-2 dilim peynir, 1-2 adet zeytin, 2 parça ceviz, domates, salatalık maydanoz, yeşillik vb.) tüketmeliyiz. Daha sonra bir kase çorba ile yanında birkaç dilim kepekli ekme, tam buğday veya çavdar ekmeği ile devam etmeliyiz. En az 10-15 dakika veyayarım saat sonra ana yemeğe geçmeliyiz.

İftarda;

ızgara, haşlama veya fırında pişirme yöntemleriyle hazırlanmış et, tavuk veya zeytinyağlı sebze yemekleri, etli sebze yemekleri, kuru baklagilleri tercih edilmeli; bu yiyecekleri ise yoğurt, ayran, cacık, kefir, bol yeşillikli salata, birkaç dilim tam buğday/kepekli/çavdar ekmeği ile tüketmeliyiz. Ağır hamur işleri, kızartma, kavurma, yağda kızartılmış şerbetli hamur tatlılarından uzak durmalıyız.

Kuru hurma,

folik asit, potasyum, demir, fosfor, magnezyum, kalsiyum ve lif açısından çok iyi bir kaynaktır. 2-3 adet kuru hurma 1 porsiyon meyve yerine geçtiği için tüketilebilir. Ancak kuru hurma, kan şekerinin ani yükselmesine sebebiyet verdiği için aşırı miktarda tüketilmemelidir.

### **SAHURDA NELER TÜKETMELİYİZ?**

Sahur, insanları oruca hazırlayan

en önemli öğündür. Mutlaka uyanılması ve kan şekerinin dengede tutulması için sahur yapılması gerekmektedir.

Sahurda;

kızartma, kavurma, salam, sosis, sucuk (şarküteri ürünleri) vb. gibi çok yağlı, çok baharatlı, tuzlu yiyeceklerden uzak durmalıyız. Bunlar daha fazla susamaya neden olacağı için oruç tutmamızı güçleştirecektir. Sahurda çok yemek yerine, daha yavaş sindirilen, daha uzun süre tokluk hissi sağlayan proteinli ve lifli yiyecekler tercih edilmelidir. Tam tahıllı ürünler, tam tahıllı buğday ekmeği, çavdar veya kepek ekmeği, süt ürünleri, (yoğurt, ayran, süt kefir, cacık vb.), yumurta, ceviz, kavrulmamış fındık veya kavrulmamış badem, kuru meyveler, menemen (yumurtalı, zeytinyağlı, soğanlı, biberli, domatesli, maydanozlu), şekersiz hoşaf veya komposto, taze sebze ve meyveler tüketilecek yiyeceklere örnek olarak verilebilir.

### **DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN**

#### **HUSUSLAR**

Ramazan ayı

süresince yeterli ve dengeli beslenmeye özen gösterilmelidir. Yeterli ve dengeli

beslenmeyi sağlamak için 4 besin grubunda yer alan besinlerden yeterli miktarlarda tüketilmesi gereklidir. Bu dört besin grubu süt ve süt ürünleri, et- yumurta-kuru baklagiller grubu, sebze-meyve grubudur.

Öğünler; sahur

ve iftarda iki ana öğün ile, iftardan sonra 1-1.5 saat aralıklarla iki ara öğün olarak düzenlenmeli, azar azar küçük porsiyonlar şeklinde beslenilmelidir.

Yemekleri

hızlı yemekten kaçınmalı, yavaş yavaş ve iyice çiğneyerek tüketilmelidir.

İftarda aşırı

şerbetli, yağlı tatlılar yerine; sütlü tatlılar (sütlaç, güllaç, muhallebi vb.) veya meyve tatlıları tercih edin. Kavrulmuş, kızartılmış ve tutsülenmiş yemeklerden uzak durun.

Yetişkin bir

insan günde en az 1.5-2 lt su tüketmelidir. Ancak mevsimin sıcak olması, besin alımının yapılamadığı süre boyunca, günde 2-2.5 lt suya ihtiyacımız olacağı için bu miktar iftar ve sahur öğünleri arasında karşılanmaya çalışılmalıdır. Bol sulu gıdalar tüketmeye özen gösterilmelidir. Pişireceğimiz taze veya kuru meyve hoşaf/kompostoları mümkünse şekersiz veya 1-2 lt suya maksimum 1 yemek kaşığı şeker konularak pişirilmesi gerekmektedir.

Akşam

yemeğinden sonra hafif tok durumdayken (kesinlikle tok karnına değil) hafif tempolu yapacağımız 30-45 dakikalık yürüyüşler ile metabolizmamızın yavaşlamasını ve aldığımız besinlerin yağ olarak depolanmasını önleyebiliriz.

Vücudumuzdaki

demirin (fe) emilimi ve vücutta kullanılması açısından, yemeklerden sonra bitki çayları tercih edilmeli, çay, kahve tüketimi ise yemeklerden en az bir saat sonra, çayı şekersiz, açık ve limonlu olarak, kahveyi ise; Türk kahvesi mümkünse şekersiz değilse orta şekerli olarak tercih etmeliyiz.

Ramazan pidesi

tüketen kişiler için de, abartıya kaçmadan ortalama 3-4 dilim tüketmeleri (iftar-sahur dahil), fırından yeni çıkmış çok sıcak pide ekmeğini tüketmemeleri, soğuduktan sonra tüketmeleri tavsiye olunur.

Sağlıkla

ilgili sorunu olan kişilerin diyabet, kalp hastalığı, böbrek hastalığı, metabolik sendrom, yüksek tansiyon, kan sulandırıcı ilaç kullananların, SLE (sistemik lupus eritamotozus) vb. gibi kronik hastalığı olanların, sürekli ilaç kullananların, kanserli hastaların, sindirim sistemi rahatsızlığı olanların, gebe ve emziren kadınların, büyüme-gelişme çağındaki çocukların sağlıkları açısından oruç tutmaları sakıncalı olabilmektedir. Bu yüzden ilgili hekime danışılmadan oruç tutmaları önerilmemektedir.

**Sağlıklı ve hayırlı ramazanlar dilerim.**