

RAMAZAN BAYRAMI'NDA SAĞLIKLI BESLENME



Zeynep Burcu KURT (Diyetisyen) / Gümüşhane İl Sağlık Müdürlüğü

Mübarek Ramazan ayının sonuna geldiğimiz ve heyecanla beklediğimiz bayramın yaklaştığı son günlerde bayramda

beslenme sağlığımız açısından dikkat edilmesi gereken bir konudur. Yeterli ve dengeli beslenme hayatın her döneminde

önemli olduğu gibi Ramazan Bayramında da büyük önem taşımaktadır. Özellikle Ramazan ayının sıcak ve uzun günlerde yaşanmasından dolayı vücuttan kaybolan enerji ve sıvının bu dönem sonrasında yerine konulması gerekmektedir. Ramazan oruçlarında açlık süresinin uzun olması bunun yanında yeme düzeninin tamamıyla değişmesi, öğün sayısı ve sıklığının azalmasıyla yeterli enerji alamadığı sinyalinin alan vücut enerji tasarrufu yapmak için metabolizma hızını azaltmaktadır. Bu nedenle Ramazan bayramını normal beslenme sürecimize geçiş aşaması olarak görmeli, metabolizma hızımızı arttıracak şekilde beslenmeli ve hareketli olmaya özen göstermeliyiz.

Ramazan Bayramı toplumda oldukça önemli bir yere sahiptir. Bayramın en güzel yanı ise birçok kişinin ailesini ziyaret etmesi ve bayram sofralarında en güzel yiyecekleri tüketmesidir. Ancak sofrada geçirilen zamanın uzun olması ve yapılan her yemekten yeme isteği, fark etmeden ihtiyacımızdan daha fazla yemek tüketilmesine neden olabilmektedir. Bu noktada dikkat etmemiz gereken emekle hazırlanmış olan besinlerden az miktarlarda tüketmek olmalıdır.

Bayramda birdenbire aşırı yemek, şeker, çikolata, ağır şerbetli tatlılar ve diğer tatlıları aşırı tüketmek, sindirim sisteminde ve diğer organlarda çeşitli rahatsızlıklara yol açabilmektedir. Bunların en önemlisi hazımsızlık, mide ve bağırsak problemleridir. Bu nedenle bayramda yeme disiplini olabildiğince korumak, bayram sonrası düzene daha kolay alışmayı sağlayacaktır.

Bayram süresince herhangi bir sağlık problemi yaşamamak ve normal beslenme düzenine kolayca adapte olabilmek için dikkat edilmesi gerekenler; Bayram sabahı hafif bir kahvaltı ile güne başlanmalıdır.

Kahvaltıda kızartma, kavurma yöntemleriyle pişirilmiş besinler yenilmemelidir.

Bayram ziyaretlerinde geleneksel olarak tatlı ikramı olacağından kahvaltıda şeker, bal, pekmez, marmelat vb. tatlı besinlerin bulundurulmaması yararlı olacaktır. Domates, salatalık, maydanoz, taze biber vb. çiğ sebzeler bolca tüketilmeli, beyaz peynir ve haşlanmış yumurta tercih edilmelidir. Sucuk, salam, sosis vb yağlı besinlerden, börek vb. hamur işi gıdalardan sakınılmalıdır. Ekmek olarak tam buğday ekmeği tercih edilmesi kan şekerini kontrol altında tutar ve tokluk hissi verir.

- Besinler iyi çiğnenmeli, azar azar ve sık sık beslenilmelidir.
- Yeterli ve dengeli beslenme ile sağlığın korunması ve yavaşlayan metabolizma hızımızı arttırmak için dört besin grubunda bulunan çeşitli besinlerden en az 3 ana ve 2 ara öğünde yeterli miktarlarda alınmalıdır. Süt grubunda yer alan süt, yoğurt; et grubunda yer alan et, tavuk, yumurta, peynir, kuru baklagiller; sebze ve meyve grubu ve tahıl grubuna giren ekme, bulgur, makarna, pirinç vb. besinlerin her öğünde yeterli miktarlarda tüketilmesi önerilmektedir.
- Ramazan ayının

sonlanması ile beraber tüketilecek yiyeceklerde porsiyon kontrolünü sağlamak ve

tek seferde fazla besin tüketiminin önüne geçmek için öğün aralarını en az 2 en

fazla 4-5 saat olacak şekilde düzenleyiniz.

- Ramazan bayramı boyunca tatlı ve çikolata tüketimine çok dikkat edilmeli, çevrenin ısrarcı tutumlarından ve aşırı yeme eğiliminden mümkün olduğunca uzak kalınmalıdır. Özellikle bayramda tatlılarla öğün geçiştirmek yapılacak en büyük hatalardan biridir. Kan şekerinin hızlı yükselip takiben hızlı düşmesine ve bir diğer öğünde gereğinden fazla besin alımına neden olur.
Eğer kilo problemi ve kronik bir hastalık söz konusu değilse hamur tatlıları ve şerbetli tatlılar yerine porsiyon kontrolü yaparak, sık olmamak kaydıyla sütlü veya meyveli tatlılar tercih edilebilir.
- Ev ziyaretine gelen misafirlere şeker ve çikolata yerine porsiyonlara dikkat ederek kuruyemiş ve kuru meyveler, şerbetler yerine taze sıkılmış meyve suyu, az şekerli limonata, ayran vb. içecekler ikram edilebilir. Böylece hem mineral ve vitamin içeriği zengin besinlerle beslenmiş olursunuz.
- Ramazan ayında günlük öğün sayısının azalması ve beslenme düzeninde meydana gelen değişiklikler nedeniyle, kişiler bayramda öğün sayısının artması ve daha fazla yemek yeme istediğinden ötürü bazı sindirim sistemi rahatsızlıkları ile karşılaşabilirler. Sindirim sisteminin düzenli çalışması ve kabızlıktan korunmak için lif(posa) içeriği yüksek olan sebze, meyve ve kurubaklagiller tüketilmelidir. Yetişkin bireyler imkanlar dahilinde günde 5 porsiyon sebze ve meyve tüketmeye özen göstermelidir.
- Ramazan ayı boyunca su ve sıvı tüketimin azalmasından dolayı vücutta oluşabilen sıvı kaybının yerine konması için günde en az 2-2,5 litre su içilmeli, sıvı tüketimini artırmak amacıyla öğünlere ayran, taze sıkılmış meyve suyu, az şekerli limonata ve az şekerli komposto gibi sıvı gıdalar eklenebilir.
- Ramazan boyunca önerilen sahur yemekleri ramazan sonrası gece yemek şeklinde sürdürülmemeli gece öğününde meyve, yoğurt gibi besinlerin tüketimi tercih edilmelidir.
- Diyabet, kalp-damar hastalıkları, yüksek tansiyon gibi kronik hastalığı olanların uyguladıkları diyetle bayram süresince de uymaya özen göstermelidirler. Ayrıca, 0-12 yaş grubu bebek ve çocukların, büyüme ve gelişime katkısı olmayan, boş kalori kaynağı şeker ve şekerli besinlerden uzak tutulmaları, bu tür besinlerin tüketiminden sonra diş temizliğine özen gösterilmesi gerekmektedir.
- Tüm bireyler ile özellikle yaşlılar ve tansiyon hastalarının gün boyu kahve ve çay tüketimlerine dikkat etmeleri, bitki çaylarını tercih etmeleri, günde 2 fincandan fazla kahve tüketmekten kaçınmaları önerilmektedir.

- Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite sağlığın korunması ve sağlıklı bir yaşamın sürdürülmesi için gereklidir. Ramazan süresince yavaşlayan metabolizmamızı hızlandırmak için az az ve sık sık beslenme ile oğun atlamamanın yanında mutlaka hareket etmemiz gerekir. Günde en az 30-45 dk düzenli fiziksel aktivite yapmaya  zen gösteriniz.Kısa mesafe ev ziyaretlerini yürüyerek gerçekleştirebilir, asansör yerine merdivenleri tercih edebilirsiniz.

Herkese sağlıklı, mutlu, huzurlu bir Ramazan Bayramı dilerim.