Ramazanda Beslenme/Esra Kale

Diyetisyen Esra Kale / Gümüşhane İl Sağlık Müdürlüğü

Ramazan ayında yeterli ve dengeli beslenmenin sürdürülebilmesi için sahur öğünü atlanmamalıdır.

Sahur yapılmaması ortalama 20 saat açlık demektir ki bu da açlık kan şekerinin daha erken saatlerde düşmesine yol açacağından günün daha verimsiz geçmesine, yorgun ve halsiz hissetme, soluk ten, terleme, titreme gibi durumlar yaşamamıza sebep olur. Dolayısıyla sahura kalkmalı ve sahurda doğru beslenmeye önem vermeliyiz.

Peki, sahurda doğru beslenme nasıl olmalıdır?

- Gece metabolizma hızı düştüğü için yemeklerin yağa dönüşme hızı artar dolayısıyla kilo alma riski de artar. Bu sebeple sahurda ağır, tuzlu ve yağlı yemekler tercih edilmemelidir.
- Gün içerisinde aşırı acıkma problemi olanlarda midenin boşalma süresini uzatarak acıkmayı geciktiren, doygunluk hissi sağlayan lif oranı yüksek besinler tüketilmelidir. Beyaz ekmek yerine tam tahıllı ekmekler, zeytinyağlı sebze yemekleri tercih edilebilir.
- Protein kalitesi en yüksek besin yumurtadır, proteinleri %100 oranında vücutta kullanıldığı bilinmektedir. Bu sebeple sahurda mutlaka yumurta tüketilmesine özen gösterilmelidir.
- Süt, yoğurt, kefir, taze sıkılmış meyve suları, yumurta, zeytin, peynir, tam tahıllı ekmeklerden oluşan hafif bir kahvaltı tercih edilebilir.
- Çorba, zeytinyağlı yemek, yoğurt, tam tahıllı ekmeklerden oluşan hafif bir öğün de tercih edilebilir.

Bu süreçte dikkat edilmesi gereken diğer bir husus da iftar yemeğidir. İftarda yapılan en büyük yanlışlardan birisi çok kısa bir sürede çok miktarda besin tüketmektir. Beyin doyma emrini ancak 15-20 dakika sonra verir. Bu sürede yenilen fazla miktarda besin, sağlığımız için risk oluşturmakla birlikte kilo almamıza sebep olabilir. Ayrıca uzun süreli açlıktan sonra kan şekerini hızlı yükselten besinler tüketildiğinde iftardan sonra uyku haline, yorgun hissetmeye neden olmaktadır.

- İftara çorba ile başlayıp 10-15 dakika sonra az yağlı et yemeği, sebze yemeği, salatayla devam edebilirsiniz.
- Uzun süreli açlıktan sonra kan şekerini hızlı yükselten besinler tüketildiğinde kan şekeri hızlı yükseldiğinden iftardan sonra uyku haline sebep olmaktadır. Bu sebeple glisemik indeksi düşük olan bulgur pilavı, tahıllı ekmek, kepekli makarna gibi besinler tercih edilmelidir.
- Lif içeriği yüksek kuru baklagiller, tahıllar, sebzeler tercih edilmelidir.
- İftardan sonra şerbetli ve yağlı ağır tatlılar yerine sütlü tatlılar veya meyve tercih edilebilir.
- İç organlarımızın sağlıklı bir şekilde çalışması için mutlaka günde en az 1,5-2 litre sıvı tüketimine önem verilmelidir. Susama hissi duymasanız bile iftar ve sahur arasındaki süre zarfında aralıklarla su, ayran, maden suyu, taze sıkılmış sebze-meyve suları, bitki çayları tercih edilebilir.
- UNUTMAYIN! ÇAY VE KAFEİNLİ İÇECEKLER DİÜRETİK ÖZELLİKLERİNDEN DOLAYI VÜCUTTAN SIVI ATILMASINA SEBEP OLUR. DOLAYISIYLA VÜCUDUN SIVI İHTİYACINI DOĞRU İÇECEKLERDEN SAĞLAMALIYIZ.

Kısa mesafeli yürüyüşler kalp ve akciğer sağlığının yanı sıra sindirime yardımcı olduğundan iftardan sonra yürüyüşler yapmayı ihmal etmemelisiniz.