

RAMAZAN AYINDA NASIL BESLENMELİYİZ?

Ramazan ayında oruç tutulması ile ortaya çıkan beslenme şekli diğer aylardaki beslenme şeklimizden çok farklıdır. Normalde 3-4 öğün beslenirken bu ayda öğün sayımız 2'ye hatta sahura kalkmayanlar için 1'e düşer. Bunun sonucunda metabolizmamızda farklılıklar ortaya çıkar. Vücut işleyişini bu ritme uydurmaya çalışır. Uzun süreli açlık metabolizmamızın yavaşlamasına neden olur. Bu nedenle metabolizmamızı daha da yavaşlatmamak adına sahur öğününü kesinlikle atlamamamız gerekir. İftar öğününde ise mümkün olduğunca hafif, yeterli ve dengeli beslenmemizde fayda vardır. Oruç tutulmasıyla beraber metabolizmamızdaki yavaşlama olumsuz gibi görünse de oruç bittikten kısa bir süre sonra eski beslenme şekline dönünce metabolizma hızını arttırır.

Bu yıl Ramazan ayında sahur öğünü ile iftar öğünü arasında yaklaşık 16 saat kadar bir açlık süresi var. Uzun süre aç kalmak kişilerin iştah seviyesinde artışlara neden olabileceği için fazla miktarlarda ve yüksek kalorili besin tüketme eğilimi ortaya çıkabilir. Eğer Ramazan ayı süresince kilo almak istemiyorsanız iftarda ve sahurda yediğiniz yiyeceklerin çok kalorili olmamasına ve miktar olarak aşırıya kaçmamasına dikkat etmeniz yeterlidir. Bu şekilde sindirim işlevine katkısı olan iç organlarımız dinlenmiş ve vücut da birikmiş olan toksinlerden arınmış olacaktır. Ancak kilo verme isteği ile sahura kalkmamak, çok az yemek gibi yanlış davranışlar daha da kolay kilo alınmasına neden olabilir.

Ramazan ayı süresince yeterli su ve sıvı alımı olmadığı için vücudun su oranında azalma görülür. Oruç bittikten kısa bir süre sonra su hacmi eski düzeyine gelir. Ancak bu yıl Ramazan ayının yaz mevsimine rastlaması nedeniyle sıcak hava ve terleme yüzünden su kaybı daha da fazla olacaktır. Eğer iftar saatinden sonra yeterince sıvı tüketimi olmazsa ciddi sağlık sorunları yaşanabilir.

İftar açarken vücudun sindirime hazır olmadığını bu nedenle ağır yemeklerden kaçınmanız gerektiğini hatırlamalıyız. Orucun su ile açılması, çorba gibi sıvı olan bir besinle devam edilmesi daha doğru olur. Hatta çorba içtikten bir süre sonra mümkünse sofradan kalkıp 10-15 dakika kadar yemeye ara verilirse midemiz sindirime daha kolay hazırlanır. Yemekleri küçük lokmalar halinde, iyi çiğneyerek ve yavaş yemenin henüz hazır olmayan sindirim sistemi için yardımcıdır.

Uzun süren açlık nedeniyle metabolizmanın yavaşlaması ve yetersiz sıvı alımı kabızlık sorununu da ortaya çıkarabilir. Bunu önlemek için bol posalı beslenmek

gerekir. İftarda sebze ve salata tüketimine yer vermek, iftardan sonra tatlı yerine mevsim meyvelerini tercih etmek çözüm olabilir. Hatta kayısı veya erik kompostosu tüketerek hem sıvı alımı hem de posa alımı dengelenebilir. Özellikle hareketsiz kişilerin iftardan sonra yapacağı kısa yürüyüşler hem kabızlığa hem de sindirim sorunlarına iyi gelir.

İftarda soslu, yağda kızartılmış, kremalı veya tereyağlı besinler tercih edilmemelidir. Onun yerine ızgara veya haşlama türde pişirilmiş az yağlı et yemekleri veya etli sebze yemekleri tercih edilebilir. Pilav, makarna, börek benzeri hamur işleri veya karbonhidratlı besinler az porsiyonlarda ve ekmeğin yerine yenmelidir. Salata veya zeytinyağlı bir sebze yemeği posa ve vitamin açısından gereklidir. Ayran, cacık, komposto gibi yiyecekleri tüketmek de sıvı alımını dengelemek ve sindirimi kolaylaştırmak için faydalı olacaktır. Tatlı isterseniz, yemekten hemen sonra değil en az 1 saat sonra tüketmeniz, ağır şerbetli hamur tatlıları yerine sütlü tatlıları tercih etmeniz ve porsiyonun yarısını yemeniz daha iyi olacaktır. Tabii ki tatlı yerine mevsim meyvelerini tüketmeniz her zaman için daha sağlıklı bir seçimdir.

Ramazan ayında en çok karşılaşılan durumlardan biri de iftar davetleridir. Özenle hazırlanmış çeşit çeşit yemekler ve tatlılar oruç tutanlar için daha da cezbedicidir. Sadece tadımlık olarak azar azar tabağınıza alıp porsiyonları yenilemezseniz sofradan daha iyi hissederek kalkacağınızı göreceksiniz. Bu şekilde ortaya çıkabilecek reflü benzeri sindirim sorunlarını ortadan kaldırabilirsiniz.

Bir diğer Ramazan geleneği olan Ramazan pidesi tüketimini de abartmamak gerekir. Özellikle iftarda besin çeşitliliği fazlaysa pide tüketimini sahur öğününe almak daha doğru olur. Sahur içeriği de kahvaltı tarzında olmalıdır. Yiyip yatmak yerine saatinde kalkıp yemek gününüzün daha kolay geçmesini sağlar. İçerik olarak peynir, yumurta, ceviz, domates, salatalık, komposto, meyve, süt, yoğurt, pide gibi besinleri tercih edebilirsiniz. Akşam yemeğinden kalanları tüketmekten kaçınınız. Özellikle yeniden uyuyacaksanız kafeinli içecekleri tercih etmeyiniz.

Toplumun bazı gruplarının sağlık açısından oruç tutmamaları daha doğru olur. Özellikle hamile ve emziren kadınların, şeker(diyabet), tansiyon, hipoglisemi, kalp, karaciğer ve böbrek hastalığı/yetmezliği olan bireylerin, sürekli ilaç kullananların, riskli işlerde ve yüksek dikkat gerektiren işlerde çalışanların, büyüme ve gelişme çağındaki çocukların, sürekli seyahat halinde olanların, ruh sağlığı bozuk olanların oruç tutmaması gerekir.