

Bayramda aşırı tüketime dikkat

Uzmanlar Ramazan ayı boyunca kazanılan sağlığın, bayramda yapılacak yanlış beslenme davranışlarıyla kaybedilmemesi için porsiyon kontrolüyle sağlıklı ve dengeli beslenmenin sürdürülmesi gerektiğini bildiriyor

ONDOKUZ Mayıs Üniversitesi (OMÜ) Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Başkanı Prof. Dr. Pınar Sokulmez Kaya, yaklaşan Ramazan Bayramı için sağlıklı beslenme önerilerinde bulunarak, vatandaşlara aşırı tüketim uyarılarında bulundu.

HAFIF BİR KAHVALTIYLA BAŞLANMALI

Dengeli beslenmenin, yaşam boyu sürdürülmesi gereken bir alışkanlık olduğunu belirten Kaya, "Ramazanın bitmesiyle birlikte sabah, öğle ve akşam yemeklerine geri dönecek. Ramazandan sonraki ilk günkü kahvaltıyla daha hafif bir menüyle başlanması gerekiyor. Çünkü vücut bu döneme adapte olmuş durumda. Sabah kahvaltısında, öncelikle yağın şekilde donatılmış ve yağda kızartılmış ürünleri tüketmeyelim. Haşlanmış yumurta, süt ürünleri,

dikkat etmeliyiz" dedi. **KALP KRİZİ RİSKİNE DİKKAT**

1 aylık Ramazan boyunca vücudun 2 öğün beslenmeye alıştığını ve bunun bayramda aşırıya kaçarak tek öğüne çekilirse ciddi sağlık problemlerine yol açacağını vurgulayan Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Kaya, "Bir öğünde fazla yiyecek tüketilmesi kalbin ve böbreklerin yükünü artırıp kalp krizi riskini artırabilir. Ramazan bitmesi-

ne rağmen öğün aralığı uzun tutulmalıdır. Sonra-



zeytin, peynir çeşitleri ve mevsim sebzelerinin olduğu kahvaltı sofrası hazırlayalım. Öğle ve akşam yemeklerinde ise sebze yemeği, yoğurt, salata, meyve, birkaç adet kofte ve et ürünü tüketebiliriz. Ramazan döneminde de olduğu gibi sıvı tüketimine

şurada ağır besin miktarı almaya olursa bu durum kan şekeri'nin artmasına ve hipertansiyonu ataklarının geçirilmesine yol açar. Bunu engellemek için sebze, meyve ve yoğurt kullanımını düzenli bir şekilde uygulamamız gerekmektedir" diye konuştu.