

Ani ve aşırı beslenmeden kaçının, mutlaka çorba için, bol bol yürüyüş yapın...

Ramazan ayında beslenmeye dikkat

OMÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden Prof. Dr. Pınar Sökülmez Kaya, Ramazan ayında yanlış beslenmenin sağlık sorunlarına yol açabileceğini söyledi

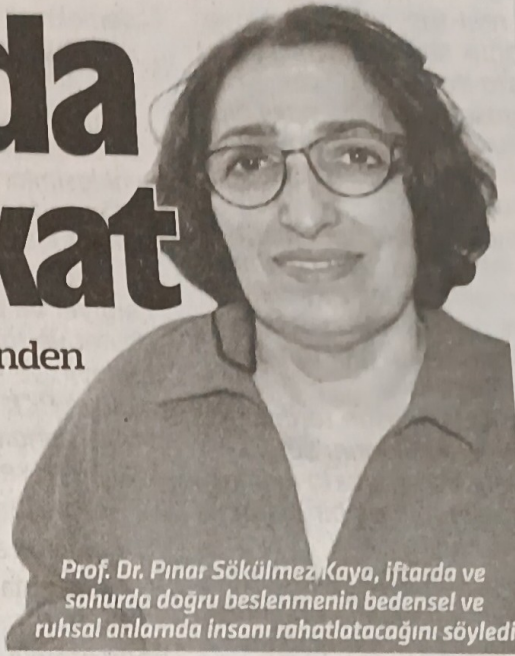
1 AYIN sultanı Ramazan ayında ilk sahur yapıldı, bu akşam da ilk iftar açılacak. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden Prof. Dr. Pınar Sökülmez Kaya, ay boyunca beslenmeye dikkat edilmesi gerektiğini vurguladı.

SAHURDA ÇAY VE KAHVE İÇMEKTEN KAÇININ

Prof. Dr. Kaya, sahur ve iftar öğünlerinde yapılan hataların sağlık sorunlarına yol açabileceğini belirterek, "Ramazan boyunca doğru beslenme, hem bedensel hem de ruhsal iyilik hali için büyük önem taşıyor. Oruç tutarken dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, sahur ve iftar öğünlerinin besin değeri açısından yeterli ve dengeli olmasıdır. Sahurda kızartmalar, aşırı tuzlu ve yağlı yiyecekler, işlenmiş et ürünleri yerine tam tahıllı ekmek, yoğurt, süt, peynir, yumurta, yağlı tohumlar ve taze sebzeler tüketilmelidir. Ayrıca yeterli miktarda su içmek, gün boyunca susuzluk hissini azaltabilir. Çay ve kahve gibi kafein içeren içecekler ise vücuttan su atımını artırabileceği için dikkatli tüketilmelidir" dedi.

ANI VE AŞIRI ÖĞÜN SAĞLIKSIZ

İftar yaparken ani ve aşırı beslenmeden kaçınılması vurgusu da yapan Prof. Dr. Kaya, şöyle devam etti: "Orucu su ve hafif iftariyeliklerle açmak en sağlıklı yöntemdir. Ardından midneyi rahatlatacak bir çorba tüketilmeli, ana yemeklerde haşlama, ızgara veya fırında pişirilmiş sebze ve et yemekleri tercih edilmelidir. Aşırı yağlı, baharatlı ve işlenmiş gıdalardan kaçınılmalıdır. İftar sonrasında ise kısa süreli yürüyüşler



Prof. Dr. Pınar Sökülmez Kaya, iftarda ve sahurda doğru beslenmenin bedensel ve ruhsal anlamda insanı rahatlatacağını söyledi

yapmak, sindirimi destekleyerek metabolizmanın hızlanmasına yardımcı olabilir. Ağır şerbetli tatlılar yerine, sütlü ve meyveli tatlılar, komposto veya hoşaf gibi daha hafif ve sindirimi kolay tatlılar tercih edilmelidir."

KRONİK HASTALARA DOKTOR TAVSİYESİ

"İftar ve sahur arasında yeterli sıvı tüketilmeli, öğünler arasında en az 20-25 dakika beklenerek besinler tüketilmelidir. Ramazan boyunca süt ve süt ürünleri, tahıllar, et ve yumurta grubu, sebze ve meyveleri içeren dengeli bir diyet benimsenmelidir. Aksi takdirde hem kilo alımı hem de sindirim problemleri gibi sağlık sorunları ortaya çıkabilir. Özellikle diyabet, hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları, böbrek rahatsızlıkları ve sindirim sistemi hastalıkları olan bireyler, sağlık durumlarını riske atmamak için doktor kontrolünde oruç tutmalıdır.

Zeynep IRMAK ÖCA