

### Oruç Tutanlar İçin Sağlıklı Beslenme Önerileri

1.Ramazan ayı süresince yeterli ve dengeli beslenmeye özen gösterilmelidir. Yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlamak için 4 besin grubunda yer alan besinlerden yeterli miktarlarda tüketilmesi gereklidir. Bu dört besin grubu süt ve süt ürünleri, et- yumurta-kuru baklagiller grubu, sebze-meyve grubu ile ekmek ve tahıllar grubudur.

2.Öğünler; sahur ve iftarda iki ana öğün ile, iftardan sonra 1-1.5 saat aralıklarla iki ara öğün olarak düzenlenmeli, azar azar küçük porsiyonlar şeklinde beslenilmelidir.

3.Oruç tutanların mutlaka imsak saatine yakın bir zamanda sahur yapmaları sağlığın korunması açısından önemlidir. Sahurda sadece su içerek niyetlenmenin veya gece yatmadan önce sahur yapmanın zararlı olduğu unutulmamalıdır. Çünkü bu beslenme tarzı yaklaşık 12 saat olan açlığı, ortalama 18 saate çıkarmaktadır. Bu da açlık kan şekerinin daha erken saatlerde düşmesine ve buna bağlı olarak günün daha verimsiz geçmesine neden olmaktadır.

4.Sahur yemeğinde süt, yumurta, domates, salatalık, yeşil sebzeler ve tercihen tam buğday unundan yapılmış ekmekten oluşan hafif bir kahvaltı yapılmalı ya da çorba, sebze ve zeytinyağlı yemeklerden oluşan bir öğün tercih edilmeli, vücut direncini artırmak ve vücutta yeterli miktarda vitamin ve mineral alınmasını sağlamak için sebze ve meyveler sık tüketilmelidir. Aşırı yağlı, tuzlu, şekerli ve unlu gıdalardan uzak durulması uygundur.

5.iftara peynir, domates, zeytin gibi kahvaltılıklar veya çorba gibi hafif yemeklerle başlanması, 10-15 dakika sonra az yağlı et yemeği, sebze yemeği veya salatayla devam edilmesi uygundur. Yine enerji veren ancak kan şekerini dengeli bir biçimde yükselten besinler (beyaz ekmek, pirinç pilavı gibi glisemik indeksi yüksek olan gıdalar yerine bulgur pilavı, tam buğday ekmeği veya kepekli makarna gibi posalı besinler) tercih edilmelidir.

6.Hava sıcaklığı nedeniyle kaybolan su ve mineral kaybını yerine koyabilmek amacıyla iftardan itibaren sahur sonuna kadar bol su ve sıvı (ayran, taze sıkılmış meyve suları, sebze suları vb.) alımına özen gösterilmelidir.

7.İftarda aşırı şerbetli, yağlı tatlılar yerine; yazın daha sıklıkla tercih edilebilecek sütlü tatlılar (sütlaç, güllaç, muhallebi, dondurma vb.) veya meyve tatlıları tercih edilmelidir.

8.Ramazan'ın yemek kültürü açısından en bilinen özelliği iftar sofralarındaki çeşitlilik ve bolluktur. Oruç nedeniyle gün içinde kan şekerinde düşüş olduğundan özellikle iftarda hızlı

yemek yenilmekte ve çok miktarda besin tüketime isteği doğmaktadır. İftar sofralarında bir insana yetecek yemeğin 2-3 kat fazlası bulunabilmektedir. Beyin, doyma emrini yemekten 15-20 dakika sonra verir. Çok hızlı yemek yenildiğinde bu süre zarfında yüksek miktarda, enerjisi yüksek besinler yenilebilir ve bu durum ilerleyen günlerde kilo alımına da zemin hazırlar. Bu nedenle yemekler yavaş yenilmeli, besinler ağızda iyice iđnendikten sonra yutulmalıdır.

9.İftar yemeğinden sonra kısa mesafeli yürüyüşler yapmak sindirime yardımcı olması açısından yararlı olmaktadır.

10.Yaz aylarında iftar veya sahur sofralarında yağlı besinlerin ve yağda kızartmaların tüketiminden kaçınılmalı; yemekler ayçiçeği yağ, mısırözü yağ, fındıkyağı vb. bitkisel sıvı yağlar ile pişirilmeli, salatalarda zeytinyağı kullanımına özen gösterilmelidir. Ancak yemekleri pişirirken kızartma ve kavurma yerine haşlama, ızgara ve fırında pişirme yöntemleri tercih edilmelidir.

11.Beslenme düzenindeki değişikliklere bağlı olarak oluşabilecek kabızlığı önlemek için, yemeklerde lif oranı yüksek gıdalar (sebzeler, kurubaklagiller, kepekli tahıllar vb) ve ara öğünlerde de taze ve kuru meyveler, ceviz, fındık, badem gibi kuru yemişler tercih edilmelidir.

12.Özellikle yaz aylarında dışarıda ve açıkta satılan yiyeceklerin tüketiminden kaçınılmalı, çabuk bozulan potansiyel riskli besinler (et, yumurta, süt, balık vb.) açıkta bekletilmemeli, besinlerin hazırlanması ve pişirilmesi aşamalarında hijyen kurallarına özen gösterilmelidir.

Oruç tutmanın sağlıklı insanların metabolik dengesinde çok önemli değişiklikler yapmadığı, ancak bazı hastalıklarda (şeker hastalığı, karaciğer yetmezliği vb.) veya özel durumlarda (hamilelik ve emzicilik) olumsuz sonuçlar doğurabileceği göz ardı edilmemelidir. Kronik hastalığı olan kişiler, oruç tutmadan önce ilgili uzman hekime danışmalıdırlar.