

Oruçta iki önemli gıdaya dikkat !

Ahmet Türkan tarafından yazıldı

Cumartesi, 18 Mayıs 2024 16:01 - Son Güncelleme Cumartesi, 18 Mayıs 2024 16:01

Diyet ve Beslenme Uzmanı Hilal Acar, Ramazan'da sağlıklı oruç tutmak için "Meyve ve sebzeyi bol yiyin, iftarda suya yüklenmeyin, sofranızdan bulgur pilavını eksik etmeyin, yürüyüş yapmaya çalışın" tavsiyesinde bulundu...

Ramazan'da iftar ve sahur öğünlerini bölerek 3-4 öğüne yaymanın sindirim sistemi düzeni açısından önemli olduğunu vurgulayan Diyetisyen Hilal Acar, "Yaklaşık 14 saatlik açlıktan sonra ağır yemeklerle bir anda yükleme yapmak midede yanma, gaz, bulantı, kabızlık gibi pek çok sağlık problemini de beraberinde getiriyor. Bu problemleri en aza indirmek için iftarımızı iftariyeliklerle ve yağdan fakir bir çorbayla açıp 30 dakika kadar mideyi dinlendirip sonra ana yemeğe geçmek fayda sağlar" dedi.

İFTARDAN SONRA YÜRÜYÜŞ YAPIN

Sağlıklı yaşamın temeli olan egzersizin Ramazan'da daha çok önem kazandığını ifade eden Acar "Uzun süreli açlıklar sonunda yavaşlayan metabolizma hızımız ve tüketilen kalorisi yüksek hamur işi, yağlı et ürünleri ve tatlılar kilo almayı kolaylaştırır. İftar sonrası yapacağımız yürüyüşler hem sindirim problemlerini azaltır, hem de metabolizma hızını düzenleyerek kilo almayı engeller."

BULGUR PİLAVINI UNUTMAYIN

Ramazan'da sebze-meyve grubu ihmal edilip, et ürünleri, hamur işleri, tatlılar, pilav-makarna gibi yiyeceklerin daha çok tüketildiğini söyleyen Hilal Acar, şöyle devam etti: "Pirinç pilavı, makarna yerine bulgur pilavı gibi posası yüksek besinler tercih edilmeli. Daha hafif ve sağlıklı olması için yemekler, kızartma ve kavurma yerine; haşlama, ızgara, buğulama veya fırında pişirme yöntemleri ile hazırlanmalıdır."