Acıkmayı geciktiren besinler!

11 ayın sultanı Ramazan, bu sene yaz mevsimine denk geliyor. Yaklaşık 15 saati bulan oruç süresi, beslenme alışkanlığı da değiştirecek. İşte acıktırmayı geciktiren besinler ve sağlıklı oruç tutmanın reçetesi

Münevver Çakırtaş'ın haberi

Bu nedenle iftar ve sahurda beslenmeye her zamankinden daha dikkatli edilmesi gerekiyor

Bu yıl Ramazan sıcak ve uzun günlerin en yoğun yaşandığı ağustos ayına rastladı.

Uzmanlar, iftar ve sahur sofralarında yapılacak bazı küçük değişikliklerle sıcaklığın oruca etkilerin en aza indirilebileceğini söylüyor.

Uzmanlar, "İftar ve sahur sofralarında yapılacak bazı küçük değişikliklerle sıcaklığın etkileri en aza indirebilir" diyor.

NEDEN KİLO ALINIYOR?

Uzmanlar, Ramazanda beslenme şeklinin her zamankinden büyük farklılık göstermemesi gerektiğinin altını çiziyor.

Ramazan ayından öğün sayısının azalmasıyla birlikte metabolizmanın da yavaşladığına dikkat çeken International Hospital'dan Beslenme ve Diyet Uzmanı Dilem İrkin, "Ramazan döneminde insanlar belki bir yılda yemediklerini, iştahlarının açılmasıyla birlikte bir ayda tüketebiliyorlar.

Bu durum da kilo alımına neden oluyor" dedi. İrkin, iftar ve sahur sofralarında yapılacak bazı küçük değişikliklerle sıcağın etkilerinin daha aza indirilebileceğini belirtti.

MUTLAKA SAHURA KALKIN

Sahura kalkmanın önemine değinen İrkin, "Ramazan ayında en çok yapılan hataların başında sahura kalkmamak geliyor.

Aç kalınan süre çok uzun olduğundan sadece akşam yemeğiyle oruç tutanlar gün içinde çok zorlanıyorlar" diye konuştu. İrkin, sahur masasında bulunması gereken besinler hakkında şu bilgileri verdi:

ESMER EKMEK KAN ŞEKERİNİ DENGELER

Sahurda ekmeğin tüketilmesinin faydalı olduğunu belirten İrkin, "Esmer ekmek, kan şekerini dengede tutup, tok kalmaya yardımcı olur" diye konuştu.

CEVİZDEN VAZGEÇMEYİN

Ekmek yerine sahurda 4-5 yemek kaşığı yulaf ezmesinin de tercih edilebileceğini dile getiren İrkin, 2 tane cevizin de sahurda yenilmesinin çok sağlıklı olduğunu anlattı.

SAHURDA SÜT İÇİN

ABD'li bilim adamları, insan bünyesinin açlığa olan ihtiyacını azaltan besinler arasında ilk sırada sütü gösteriyor.

1 bardak sütün mide boşluğunu hissettirmeden insanı 5 saat boyunca tok tuttuğu belirtiliyor.

Beslenme ve Diyet Uzmanı Dilem İrkin de sahurda bir bardak süt içmenin faydalı olabileceğini kaydetti.

ACIKMAYI GECİKTİREN BESİNLER

İrkin, "Protein içeriği fazla olan ve midenin boşalma süresini uzatarak acıkmayı geciktiren yumurta, süt, yoğurt, peynir gibi gıdaları ihmal etmeyin" şeklinde konuştu.

SALATALIK KABIZLIĞA BİREBİR

Sahurda domates, salatalık tüketmek kabızlığı önlemede etkili olacağını kaydeden İrkin, "Meyve ve taze sebzeyi masanızdan eksik etmeyin" dedi.

BOL BOL SU TÜKETİN

Yaz aylarında oldukça önemli olan sıvı tüketimi ramazan ayında daha da önem kazanıyor. Gün içinde hiç hareket edilmese, terlenmese bile vücutta sıvı kaybı sürüyor.

Vücutta sıvı kaybı halsizlik, baş dönmesi, mide bulantısı kusma gibi sağlık problemlerini de beraberinde getiriyor.

Özellikle açlık süresinin oldukça uzun olduğu bu sene sıvı alımına ağırlık verilmesi gerektiğini söyleyen uzmanlar, "İftar ve sahur arasında bol bol su tüketmeye çalışın" önerisinde bulunuyor.

Sahurda çiğ sebze tüketin

Akdeniz Üniversitesi Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölümü Uzman Diyetisyeni Hülya Kamarlı, Ramazan boyunca iftarda hafif, sahur ile ara öğünlerde de süt ürünleri ve çiğ sebze yenilmesini tavsiye etti.

Ramazan'da iftar yaptıktan sonra sahura kadar azar azar ve sık sık beslenilmesi gerektiğini öneren Kamarlı, bu süre içinde 1,5-2 saatlik aralıklarla 2 ara ile öğün yapılmasını önerdi.

Seçilen yemeklerin pişirme yöntemlerinin son derece önemli olduğunu vurgulayan Kamarlı, iftarda kızartma ve kavurma yerine özellikle haşlama, ızgara ile fırında pişirme yöntemlerinin tercih edilmesini tavsiye etti.

Bu şekilde ileriki saatlerde görülebilecek mide rahatsızlıklarının önlenebileceğini belirten Kamarlı, "Ara öğünlerde ise meyve, çiğ sebze ya da az miktarlarda ceviz, fındık, badem tercih edilebilir" dedi.

POSALI YİYECEK TOK TUTAR

Protein içeriği yüksek olan ve bol posalı besinlerin acıkmayı geciktirdiğini vurgulayan Kamarlı, "Sahurda süt, yumurta, peynir ile domates, salatalık, biber gibi çiğ sebzeler ve tam buğday unundan yapılmış ekmekten oluşan kahvaltı şeklinde bir öğün yapılmalı.

Bol sıvı alınmalı, su içilmeli, vitamin ve mineral ihtiyacını karşılamak için meyve ilave edilmeli. Kızartmalardan, hamur işlerinden, aşırı şeker ve yağ içeren besinlerden uzak durulmalı." diye konuştu.

TURŞU VE ŞARKÜTERİDEN UZAK DURUN

Sahurda susuzluk hissini arttıracak besinlerden de uzak durulması gerektiğini ifade eden Kamarlı; turşular, salamura, tütsülenmiş, kızartılmış, sosis, salam, sucuk, pastırma gibi besinlerin tüketilmemesini önerdi.

İftarda çok hızlı yemek yenildiğini, bunun da uzun açlık döneminden sonra hazımsızlık gibi sindirim sorunlarına neden olduğuna dikkat çeken Kamarlı, yavaş yemenin ve besinleri iyi çiğnemenin sindirim sorunlarını en aza indireceğini belirtti.

İftar yemeğinin mutlaka hafif olması gerektiğini vurgulayan Kamarlı, şunları hatırlattı:

"Hamur işleri, kızartmalar, çok yağlı yemekler tüketilmemeli. İftarda öncelikle 1-2 bardak su içilerek, 1-2 adet hurma ya da zeytin yenilebilir.

Arkasından bir çorba ve açlık hissini bastırmak için salata ile devam edilmeli. Ana yemek olarak hafif yemekler tercih edilmeli."

Uzman diyetisyen Kamarlı, iftarda tatlı tüketmek isteyenlerin aşırı şerbetli ve yağlı tatlılar yerine sütlü, meyve tatlılarını ya da dondurmayı tercih etmesinin daha sağlıklı olacağını söyledi.

TUZDAN UZAK DURUN

İrkin, susama hissinden kurtulabilmek için yağlı ve tuzlu yiyeceklerden uzak durulması gerektiğini belirtti.

ÖRNEK MÖNÜ

VKV Amerikan Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölüm Sorumlusu Diyetisyen Ayşe Korkmaz, Ramazan ayı için örnek bir menü sundu.

Korkmaz, sahurda 1-2 dilim ekmek ya da pide, 1-2 dilim peynir ya da 1 adet yumurta 5-6 adet zeytin, domates, salatalık, meyve ya da 1-2 çay kaşığı bal veya reçel, sahurda ikinci bir alternatif olarak 1 kase çorba, 1 kase yoğurt, 1 porsiyon etli sebze ya da et yemeği 1 dilim

ekmek, domates, salatalık yenmesini tavsiye etti.

Korkmaz iftarda ise 1-2 adet zeytin ya da hurma veya peynir, 1 kase çorba, 1 porsiyon et yemeği ya da etli sebze yemeği, salata (az yağlı), 2-3 dilim ekmek ya da pilav veya makarna veya 1 dilim börek, ara öğün olarak 2 adet meyve ve 1 su bardağı süt ya da yoğurt veya 1 kase meyve kompostosu ve gece yatarken süt içmeyi önerdi.

Bu beslenme planının, oruç tutabilen ve beslenmeyi etkileyebilecek herhangi bir sağlık sorunu olmayan yetişkinler için uygun olduğunu belirten Korkmaz, haftada 2-3 kez ara öğün yerine sütlü tatlı (bazen güllaç) yenilebileceğini kaydetti.