



Medical Park Ordu Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Ebru Piroğlu Durgut, Ramazan ayı boyunca oruğ tutacak kişilerin, yeterli ve dengeli beslenmeye özen göstermesi gerektiğini belirterek, "Sahuru atlamayın" önerisinde bulundu.

Ramazan ayında beslenme alışkanlıklarının ciddi bir şekilde değişmekte olduğunu belirten

Medical Park Ordu Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Ebru Piroğlu Durgut, Ramazan ayında sağlıklı beslenmenin 6nemine dikkat çekerek, “Normal g6nlerde 3-4 6đ6n yemek yenirken, ramazan ayı boyunca 24 saat dilimi içerisinde iki kez yenilip içilmektedir. 6zellikle hamur işleri, tatlılar, kırmızı et, ekmeğ, pilav ve makarna t6k6t6mi artmaktadır. Yeterli ve dengeli beslenmenin ramazan ayında da s6rd6r6lebilmesi için g6n6n oru tutulmayan b6l6m6nde en az 6 6đ6n6 tamamlamak ve sahur 6đ6n6n6 atlamamak gerekir. Ramazan ayının ilk haftasında sıvı t6k6t6minin artırılması ve ramazan s6resince iftar sonrası 6đ6n sayısının çoğaltılarak, enerji alımının dengelenmesi çok b6y6k 6nem taşır” dedi.

### RAMAZANDA KİLO NASIL KORUNUR?

Dyt. Ebru Piroğlu Durgut, řu açıklamalarda bulundu:

“Ramazan ayında 6đ6nler; sahur ve iftarda iki ana 6đ6n ile, iftardan sonra 1-1.5 saat aralıklarla iki ara 6đ6n şeklinde d6zenlenmelidir. İftara peynir, domates, zeytin gibi kahvaltılıklar veya çorba gibi hafif yemeklerle başlanılması, 10-15 dakika sonra az yağlı et yemeği, sebze yemeği veya salatayla devam edilmesi uygundur. Yine enerji veren ancak kan şekerini dengeli bir biçimde y6kselten beyaz ekmeğ, piriç pilavı gibi glisemik indeksi y6ksek olan gıdalar yerine bulgur pilavı, kepekli ekmeğ veya kepekli makarna gibi posalı besinler tercih edilmelidir.”

### “KIZARTMALAR DAN UZAK DURUN”

“Ramazan ayında yemeklerin pişirme y6ntemleri de çok 6nemlidir. 6zellikle ızgara, haşlama ve fırında yapılan yemekler tercih edilmeli, kavrulmuş, t6ts6lenmiş ve kızartılmış besinlerden uzak durulmalıdır. Beslenme d6zenindeki değişikliklere bağlı olarak oluşabilecek kabızlığı 6nlemek için, yemeklerde lif oranı y6ksek gıdalar (kurubaklagiller, kepekli tahıllar, sebzeler) ve ara 6đ6nlerde de taze ve kuru meyveler, ceviz, fındık, badem gibi kuru yemişler tercih edilmelidir.”

### “YAĞLI TATLI YERİNE S6TL6 TATLIYI TERCİH EDİN”

“G6nde ortalama 2- 2.5 litre su içmeye 6zen g6sterilmelidir. İftarda aşırı şerbetli, yağlı tatlılar yerine, s6tla, g6lla, muhallebi gibi s6tl6 tatlılar veya meyve tatlıları tercih edilmelidir. Yemekleri hızlı yemekten kaçınmalı, yavaş yavaş ve iyice çiğneyerek yenilmelidir. İftar yemeğinden hemen sonra televizyon veya bilgisayar karşısına geçmek, koltukta dinlenmek yerine, biraz hareket etmek, kısa mesafeli y6r6y6şler yapmak, sindirime yardımcı olması açısından yararlı olacaktır.”

### “SAHUR YAPMAK KAN şEKERİNİN D6şMESİNİ 6NLER”

“Sahur yapmak, açlık s6resinin çok uzamasını engelleyerek, oluşabilecek kan şekeri d6ř6ř6n6 kontrol altına almayı sağlayacak, yorgunluk, baş ağrısı, unutkanlık ve zihinde oluşacak dikkatsizliği 6nleyecektir. Ancak g6n içerisinde aşırı acıkma problemi olan kişilerin, midenin boşalma s6resini uzatarak acıkmayı geciktiren kuru fasulye, nohut, mercimek, bulgur pilavı gibi yemekleri t6k6t6mesi, aşırı yağlı, tuzlu ve ağır yemekler ile unlu gıdalardan uzak durması uygundur.”