

Oruç ve Beslenme



Ramazan ayı ile beraber tutulan oruç beslenme alışkanlığımızı da değiştirmektedir. Özellikle yaz ayında sıcakların fazla olması ve uzun süre tutulan oruç bedeni zorlamaktadır. Bu nedenle sağlığımızın korunması açısından beslenmeye dikkat edilmelidir. Kişiler bazen iftar ve sahurda aşırı beslenme ya da az beslenme yaparak vücudun dengesini bozmaktadır. Orucu zayıflama aracı olarak görmek yanlıştır. Oruç tutarak kilo vermek vücuda çok zarar verebilmektedir. Bazen oruçla beraber kilo vermek yerine kilo alındığı da görülmektedir. Bunların yerine yeterli ve dengeli beslenerek hem sağlığımızı hem de günlük çalışmalarımızı rahatlıkla yerine getirebiliriz. Yeterli ve dengeli beslenme ile bu sağlanabilir. Yeterli ve dengeli beslenmede dört temel besin grubundan yeteri kadar alınmalıdır. Bunlar tahıl grubu, süt ve ürünleri grubu, meyve sebze grubu ve et-yumurta ve baklagiller grubudur.

İftarda beslenme

İftarda, genellikle kısa bir süre içinde çok fazla besin tüketilmektedir. Hızlı ve aşırı beslenme mide rahatsızlıklarına, tansiyon yükselmesine, kan şekeri artmaya neden olmaktadır. Bunu önlemek için,

1. Orucu su, hurma, zeytin ile açmak çorba ile devam etmek ve 10-15 dakika sonra ana yemeğe geçmek en uygun olanıdır.
2. Yemekleri hızlı yememeli, yavaş yavaş ve iyice çiğneyerek yenilmelidir.
3. Tatlı ana yemekten hemen sonra yenilmemeli, 1-2 saat beklenilmelidir. Ağır hamur işi tatlı yerine sütlü, meyveli ve hafif tatlılar tercih edilmelidir.
4. Sofrada yoğurt (ayran veya cacık), salata, komposto bulundurulmalıdır.
5. Haşlama ve fırında yapılan yemekler tercih edilmeli, kavrulmuş ve kızartılmış besinlerden uzak durulmalıdır.
6. Çok tuzlu ve çok yağlı besinleri tercih edilmemelidir.
7. Çay ve kahve içilmesi pek tercih edilmemelidir ancak içilecekse iftardan sonra 1-2 saat geçmelidir
8. İftardan sonra televizyon veya bilgisayar karşısına geçmek, uzanmak yerine biraz hareket etmek, kısa mesafeli yürüyüşler yapmak sindirime yardımcı olacaktır, yavaşlayan metabolizma hızlanacaktır.

9. Kabızlığa karşı, iftar ve sahur arasında posa içeriği yüksek meyvelerin tüketilmesi faydalı olacaktır. Bunun için kuru meyveleri ve hurma tüketebilirsiniz.

Sahurda beslenme

Sahurda tüketilen yiyecekler ağır yemeklerden oluşmamalıdır. Uyku ile beraber yemeklerin yağa dönüşmekte ve kilo alma riski artmaktadır. Sahurda doygunluğun daha uzun süre devam etmesini sağlayan protein içeriği yüksek besinler (peynir, süt, yoğurt, yumurta gibi) tercih edilmelidir. Sahurdan sonra hemen yatmak kilo alımı, mide yanması ve reflü gibi sorunlara neden olabilmektedir. Sahurdan yarım saat kadar sonra yatmak yerinde olacaktır.

Oruçta suyun önemi

Vücudumuzun yaklaşık %75'i sudur. Su beslenmenin en önemli parçasıdır. Günde ortalama 2- 2,5 litre su içilmelidir. Yeterli su alınmaması, tansiyon düşmesi ve halsizliğe neden olabilmektedir. Su ihtiyacı ayran, soda, çay, meyve suları, limonata, komposto besinlerden de karşılanabilir. İftar ve sahurda bol sıvı tüketilmelidir ancak bu sıvıların, yüksek şeker, gaz ve yüksek kafein içermemelidir.

Sütün çok büyük bir kısmı sudur. 1-2 bardak süt hem tok tutar hemde su ihtiyacının karşılanmasını sağlar.

Çay su kaybını artırmaktadır. Ramazanda fazla çay tüketilmemelidir.