



“Kilo problemi olan bazı bireyler ise ramazan ayını kilo vermek için bir fırsat olarak da değerlendirdiğinden kilo vermeyi de dini vecibesini yerine getirirken aradan çıkarmayı düşünmektedirler. Kilo vermeyi gerçekleştirmek için ise sahurda ekseriyetle sadece su içilmekte iftarda ise çok aşırı yemek yenmektedir. Bu tamamen yanlış bir uygulamadır.”

Ramazanda Beslenme

Ramazan ayında diğer zamanlarda olduğu gibi sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmeye özen gösterilmelidir. Genelde 3-5 öğünde tüketilen gıdalar dinimizin emri ile 2 ana öğüne indirilmektedir. Ramazan ayı süresince kişiler gün boyu açlıklarıyla daha iyi mücadele edebildiklerine inandıkları tatlı yiyecekleri, ağır yağlı, şekerli hamur işlerini ve kızartmaları tercih etmektedirler. Bu dönemde Ramazan süresince su, kurubaklagil, sebze ve meyve tüketimine yeteri kadar özen gösterilmemektedir. Oruç boyunca hangi besin grubunu tüketirsek tüketelim açlık çekilmemesi mümkün değildir. Acıkacağız ki nefsimizi terbiye edelim ancak bize düşen görev vücudumuzun günlük ihtiyaçlarını hem sahurda hem de iftarda yeterince karşılamaktır. Bu sebeple tüm besin gruplarından yeterli bir şekilde tüketmeliyiz. Aksi halde aç kalmanın yanında halsizlik, baş ağsı, hipoglisemiye bağlı felç hatta ölüm bile kendisini gösterebilir.

Kilo problemi olan bazı bireyler ise Ramazan ayını kilo vermek için bir fırsat olarak da değerlendirdiğinden kilo vermeyi de dini vecibesini yerine getirirken aradan çıkarmayı düşünmektedirler. Kilo vermeyi gerçekleştirmek için ise sahurda ekseriyetle sadece su içilmekte iftarda ise çok aşırı yemek yenmektedir. Bu tamamen yanlış bir uygulamadır. Çünkü sahurda yemek yenmediği zaman bazal metabolizma çok düşer gün boyu da açlık çekilmesi sebebiyle iftarda ister istemez çok yemek yeme eğilimi kendini gösterir. Sahurda sadece su içilerek yada sahur yapmadan iftar yapıldığında vücut az yakmaya alıştırmış olur. Bu sebeple iftarda normal miktarda bile yemek yense yine az yakıp fazlasını yağ olarak depolayacaktır. Bu yolu deneyen kişiler Ramazanda bırakın kilo vermeyi daha fazla kilo alırlar. Yapılan başka bir hata ise Ramazan boyunca

fiziksel aktivitenin azaltılmasıdır. Özellikle çalışmayan bireyler yada çalışanlar da Ramazan gelince yıllık izinlerini alarak geç saatlere kadar uyuyarak fiziksel aktivitelerini azaltmaktadırlar. Bu şekilde de kilo alınmaktadır.

Ramazan ayı boyunca yapılacak işlemleri şu şekilde sıralamak ve uygulamak önemlidir.

1- Sahura Kalkmak: Sahura kalkmadan oruç tutan insanlarda yorgunluk, başarısı, dikkat azalması, stres, metabolik hızda azalma, hipoglisemi görülmektedir. Aç kalma süresi normalde 12 saat iken sahura kalkılmadığı takdirde 18 saat bulmaktadır. Sahurda protein içeriği yüksek gıdalar tercih edilmelidir. Protein içeriği yüksek gıdalar mideyi geç terk ederler. Dolayısıyla geç acıkma olur. Sahurda peynir, yumurta, süt, yoğurt, ana besinler olmalı, karbonhidrat kaynağı olarak ise kepeği alınmamış undan yapılan ekmek, çavdar ekmeği, gendime, bulgur öncelikli olarak tercih edilmelidir. Hatta Malatya yöresinde sıklıkça tüketilen nohut, kuru fasulye ve gendimenin haşlanarak yoğurtla yapılan ve adına soğuk çorba denilen, çorba gün boyu tok tutması açısından çok iyi bir seçenektir. Yine yulaf ezmesi ile süt gün boyu insanı tok tutar. Sahurda insanı hemen açtıran şekerli gıdalar mümkün olduğunca az tüketilmelidir. Çay şekeri ne kadar fazla tüketilirse o kadar çabuk acıkma olur. Sahurda yine biber, domates, tere, roka, gibi sebzeler, Malatya kayısılarından yapılan şekersiz hoşaf, komposto da unutulmamalıdır.

2- Oruca Niyet Etmek: Hemen hemen herkes Ramazan ayındaki açlıkla normal zamanlardaki açlığın farklı olduğunu bilir. Ramazan ayında gün boyu rahatlıkla aç kalabilmemizin bir nedeni de mide boşken sindirim salgılarının fazla salgılanmaması dolayısıyla açlığın bizi fazla rahatsız etmemesidir. Bunun nedeni sahurda yaptığımız oruca niyettir. Sahurda oruca niyetlenmek, beyine bu komutu göndermek, sindirim salgılarının daha fazla salgılanmamasına yardımcı olur.

3- İftar: 12 saat boyunca aç kalmış bir metabolizmaya birden yüklenilmez. Gün boyu dü-

şen kan şekerini hızla yükseltmek için 2 adet hurma ile oruç açmak, ardından 1 bardak suyu yudum yudum içmek metabolizma için çok yararlı ve gereklidir. Yemekler yine metabolizma için azar azar ve çok çiğneyerek yenmelidir. Çok çiğnendiği zaman sahura kadar atıştırma da azalacaktır. Daha hafif ve sağlıklı olması için yiyecekler kızartma ve kavurma yerine; haşlama, ızgara yapma, buğulama veya fırında pişirme yöntemleri ile hazırlanmalıdır. Çorba, etli sebze yemekler, yoğurt ve salata iftar sofralarından asla eksik edilmemelidir. İçecek olarak kolalı içecekler azaltılmalıdır. Tatlı olarak lokma, tulumba, baklava gibi şerbetli ağır tatlılar yerine; sütlü tatlılar tercih edilmelidir.

İftarda ne kadar fazla tatlı tüketilirse vücut önce tatlıyı enerji kaynağı olarak kullanıp, geri kalanları yağ olarak depolayacaktır. İşte sütlü tatlılar kana geç karıştığından hamurlu, şerbetli tatlılara göre daha avantajlıdır. Tatlılar fazla tüketildiğinde yine kan mideye besinleri sindirmek için toplanacağından, beyin oksijensiz kalır ve halk arasında ağırlık çökmesi dediğimiz durumla karşılaşılır ki bu durumda da iftardan hemen sonra uyku basar kilo alınır. Bu sebeple tatlılar sütlü tatlı olsa bile az tüketilmelidir.

4- İftar ile Sahur Arası: İftar ile sahur arasında belirli aralıklarla su ve diğer içeceklerden yeterince içilmelidir. İftardan 2 saat sonra mevsim meyvesi, yoğurt tüketilmelidir. Bu arada tatlı tüketildiği zaman daha fazla yemek yenmesine neden olur. Tatlı mümkünse iftar ile sahur arasında yenmemelidir.

5- Ramazan Sonrası: Ramazan bittikten sonra özellikle bayram süresince eski yemek yeme alışkanlıkları sürdürüldüğünde ekseriyetle kilo alınır. Çünkü metabolizma hızı oldukça düşmüştür. Vücut yine az yakıp fazlasını yağ olarak depolama eğilimine gidecektir. Ramazan sonrası tatlılardan uzak durmak gerekmektedir. Ramazan Bayramında yapılacak en akılcı iş fiziksel aktiviteyi artırmak ve tatlıları da sadece çatalın ucuyla yemektir.

Hayırlı Ramazanlar diliyorum.