İkramda ipin ucu kaçmasın



Ramazanda değişen beslenme düzeni pek çoğumuzun bayramını kâbusa çeviriyor. Sağlıklı ve keyifli bir bayram geçirmek istiyorsanız Özel TOBB ETÜ Hastanesi diyetisyenlerinden Çiğdem Bölük Öngüner'e kulak verin: "Öğün atlamayın, tatlıdan uzak durun, misafirlikteki ikramları kibarca geri çevirin, metabolizmanızın hızlanması için hareket edin…"



Sağlıklı bir hayatın olmazsa olmazlarından biri de düzenli ve dengeli beslenmedir. Ramazan ayı boyunca oruç tutarak beslenme düzenini değiştiren ve günlük öğün sayısını düşüren bireyler, bayramın gelmesi ve normal beslenme düzenlerine kavuşmalarıyla birlikte bir anda eskisinden de fazla yemek yeme eğilimine girer. Ramazan ayındaki beslenme düzeni nedeniyle metabolizma hızları yavaşlayan kişiler, oruçtan çıkmanın verdiği iştahla Ramazan Bayramı'ndaki ikramlara 'hayır' diyemez. Aşırı yemek, şeker, çikolata ve ağır hamur tatlıları tüketmek ise mide ve bağırsak sistemlerinde rahatsızlıklara yol açar. Ramazan Bayramı'nda uygulanması gereken beslenme kurallarını Özel TOBB ETÜ Hastanesi diyetisyenlerinden Çiğdem Bölük Öngüner ile konuştuk.

Uzun süreli açlıkların metabolizmayı yavaşlattığına dikkat çeken Diyetisyen Çiğdem Bölük Öngüner, "Ramazan ayı sonrasında eski yemek yeme alışkanlıklarına dönülmesi alınan/harcanan enerji dengesinin bozulmasıyla kilo alınmasına sebep olur. Öncelikle yemek yeme alışkanlıkları yeniden düzenlenmeli ve metabolizmanın hızlanması için fiziksel aktivite artırılmalıdır. Az az ve sık sık yemek yeme düzeni oluşturulmalı, aşırı yemek yemekten uzak durulmalı ve yüksek kalorili yiyecekler tercih edilmemelidir" diyor.

Bayram sofralarından en çok tansiyon ve kolesterol yüksekliği yaşayan şeker ve böbrek hastalarının, mide ve bağırsaklarında sorun olanların etkilendiğini vurgulayan Öngüner, bu tür rahatsızlıkları olanlara şu önerilerde bulunuyor:

"Bayramı acil serviste geçirmek zorunda kalanları bile görüyoruz. Ramazanda oruç tutmayanların bile bayram ziyaretleri nedeniyle normal beslenme düzenleri bozulabilir. Misafirliklerde ikramlar genellikle reddedilemez ve hazım şikâyetleri artar. Bu nedenle bayramda da sağlıklı beslenme kurallarına dikkat edilmeli ve öğün atlanmamalıdır. Günde bir porsiyondan fazla tatlı tüketilmemeli, şerbetli hamur tatlıları yerine sütlü ya da meyveli tatlılar tercih edilmelidir."







>> Çiğdem Bölük Öngüner





BAYRAMDA NASIL BESLENİLMELİ?

Özel TOBB ETÜ Hastanesi diyetisyenlerinden Çiğdem Bölük Öngüner, Ramazan Bayramı'nın tadının kaçmaması için uygulanması gereken beslenme kurallarını şöyle sıralıyor:

- Güne mutlaka kahvaltıyla başlanmalı fakat kahvaltılar bir şölene dönüştürülmeden, mümkün olduğunca hafif ve az yağlı yiyeceklerden oluşturulmalı. Örneğin börekler, poğaçalar, hazır meyve suları, sucuk, salam gibi yiyecekler yerine az yağlı peynirler, bal ya da reçel, haşlanmış yumurta, ceviz, süt, açık çay ve esmer ekmekten oluşan bir menü hazırlanmalı.
- Öğün araları atlanmamalı, aralarda meyve tüketmeye özen gösterilmeli.
- Öğünlerde ağır, yağlı ve tuzlu yemeklerle kızartmalardan uzak durulmalı. Bunların yerine bağırsak hareketlerinin de düzenlenmesi amacıyla hem daha düşük kalorili hem de posa içeriği yüksek olan sebze yemekleri ve çorbalar tercih edilmeli.
- Bayram menülerinde sebze, yoğurt, salata ve meyve tüketimine ağırlık verilmeli.
- Et yemeklerinde pişirme yöntemi olarak haşlama ya da ızgaralar tercih edilmeli.
- Ramazan ayında su tüketiminin az olmasından dolayı vücutta oluşabilen su kaybının yerine konulabilmesi için su ve sulu gıdaların tüketimine önem verilmeli.
- Sıvı ihtiyacı çoğunlukla sudan karşılanmalı. Sıvı tüketimini desteklemek için bitki çaylarına, taze meyve sularına ve kompostolara yer verilmeli. Kafein içeriği yüksek olan kahve, kolalı içecekler ve çayın tüketimi ise mümkün olduğunca kısıtlanmalı.
- Bayram süresince sağlığınızın ve beslenme düzeninizin bozulmaması için öğün düzenine dikkat edilmeli, aşırı yemek yeme sendromundan uzak durulmalı, bayram ziyaretlerinde ikram edilen yüksek kalorili yiyecek ve içecekler kibarca geri çevrilmeli ya da sadece tadına bakılmalı.
- Çikolata tüketiminde aşırıya kaçmadan bitter çikolatalar tercih edilmeli ve metabolizmanın hızlanması için fiziksel aktivitelerde bulunmaya özen gösterilmeli.