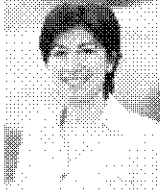




## Ramazan'da kilo almayın



**SERAP GÜZEL**  
Yaşam / 20/08/2009

Bu yıl ramazan ayının yaz saatlerine denk gelmesi ile aç kalma süresi çok uzun olacaktır

Bu yıl ramazan ayının yaz saatlerine denk gelmesi ile aç kalma süresi çok uzun olacaktır. Oruç tutarken açlık süresinin uzaması ve 2 öğün yemek yenmesi kilo almayı kolaylaştırır. Bunu önlemek için iftar yemeklerine dikkat etmek ve mutlaka sahura kalkıp hafif de olsa bir şeyler yemek gerekir.

### İftar Mönüleri

Öncelikle iftar öncesi 2-3 bardak su içmek çok önemli. Su içmek midede şişkinlik yapar ve iftarı daha hafif yapmak açısından önemlidir. Hem kilo almamak hem de mideyi yormamak için iftar yemeklerini de mümkün olduğu kadar hafif geçirmek gereklidir.

Hatta iftarı önce ,

Çorba ve 1-2 dilim ekmek veya

Biraz peynir, ekmek ve zeytin gibi hafif kahvaltılıklarla açmak ;

Daha sonra yarım saat veya bir saat bekleyip diğer yemeklerden yemek daha sağlıklı olacaktır.

Bu yöntem doyma hissinizi de daha kolay oluşturur.

İftar için; Az yağlı sebze yemekleri

Izgara veya fırında et, tavuk veya balık gibi protein grubunu alacağınız yemekler

Salata ve yoğurt

Ekmek veya ekmek yerine yiyebileceğiniz az miktarlarda pilav, bulgur veya makarna temel olarak almanız gereken yemeklerdir.

Bunun dışında iftar sonrası meyve veya hafif sütlü tatlılar tüketilebilir. Yemek sonrası açık çay yada kahve içilebilir ama yanında hamurlu yiyecekler ( kek, kurabiye vb.) yememeğe çalışın.

### İftar Sonrası Yürüyüş Yapın

Yemek sonrası 30-45 dakikalık yürüyüşler yapabilirsiniz. Bu yemek sonrası üstünüze ağırlık çökmesini engeller hem de kilo kontrolünü sağlamanız için önemlidir. Ancak ağır bir iftar yemeği yerseniz hareket etmeniz daha zor olacaktır.

### **Gece Sahur İçin Mutlaka Kalkın**

Yaz saatleri nedeniyle iftar saati geç bir zamandadır ve eğer sahurda hiç bir Őey yemiyorsanız, bu hem sağlığınızı daha olumsuz etkiler hem de oruç tutmanızı zorlaştırır. Vücut direnciniz de buna yenilebilir. Sahur için de ağır yemekler yememelisiniz. Kahvaltı türü yapmanız daha sağlıklı ve hafif olacaktır. Ekmek olarak mutlaka avdar, tam buğday veya yulaf gibi lifli ekmek tercih edin, sizi daha iyi tok tutacaktır. Peynir, yumurta, zeytin, bol yeşillik ve meyve yemeğe çalışın. Sebze ve meyve tüketiminize özellikle dikkat edin öğünleriniz azalacağı için vitamin mineral eksikliğiniz oluşabilir.

### **Bol Su İçin**

İftar ve sahurda bol su içmeye çalışın, çünkü yazın vücudunuz daha çok su kaybeder ve bunu yerine koymalısınız. Oruç tutarken su içme zamanınız da daha az olacağı için yemek aralarında ve akşam su içmeyi ihmal etmemelisiniz.