

İftar menüsünü ikiye bölün

"İftar menüsünü yarım saat ara ile ikiye bölmek sağlık açısından yararlıdır. Birden ağır yemeklerle mideye yüklenmek, kilo artışı ile bile sonuçlanabilir"

Ramazan ayında mevsim normallerinin üstünde seyretmesi beklenen hava sıcaklığı nedeniyle oruç tutacakları dengeli ve sağlıklı beslenmeleri konusunda uyararak diyetisyen Simge Siber Yıldırım, "İftar menüsünü yarım saat ara ile ikiye bölmek sağlık açısından yararlıdır. Birden ağır yemeklerle mideye yüklenmek, kilo artışı ile bile sonuçlanabilir" dedi.

Oruç tutanların, günlük beslenme düzeni de dahil olmak üzere yaşantılarında değişiklikler meydana geldiğini söyleyen diyetisyen Simge Siber Yıldırım, normal günlerde 5-6 öğünde alınan enerji ve besin öğelerinin ramazan ayında 2 veya 3 öğüne düşürüldüğünü söyledi. Ramazan ayında karbonhidrat ağırlıklı tatlı, pilav, makarna, börek gibi besinlerin tüketiminde artış olduğunu söyleyen Yıldırım, "Yeterli ve dengeli beslenmenin ramazan ayında da sürdürülebilmesi için oruç tutulmayan saatlerde, alınması gereken tüm besin öğünleri dengeli bir şekilde alınması gereklidir" dedi. Yıldırım şöyle konuştu: "En az 3 öğün mutlaka tüketilmeli ve sahur öğünü kesinlikle atlanmamalıdır. Zaten yaz aylarında uzun süren açlığa bir de sahurun atlanması ilave edilirse, metabolizmanın verimli çalışması beklenemez ve kan şekeri de hızla düşer. Ramazan ayında uzun süren açlık sebebiyle iftar sofraları normal akşam yemeklerinden 3-4 kat daha fazla çeşitle donatılır ve bu gıdalar genellikle enerji açısından da zengindir. Gün boyu açlıktan sonra iftar öğününde gereğinden fazla ve hızlı yemek yenmesi en başta hazımsızlık, sonrasında mide ağrısı, hiperglisemi ve hipertansiyon gibi problemlere yol açabilir. En sık rastlanan problem ise asidik mide içeriğinin ağza gelmesi ile oluşan reflü problemi ve kabızlıktır. Reflüyü önleyebilmek adına asitli ve bol kafeinli içeceklerden uzak durmak, yemeği yavaş ve çok çiğneyerek yemek ve yemeğin ardından hemen yatmamak alınabilecek önlemler arasındadır."



İftarda yarım saat mola

Diyetisyen Simge Siber Yıldırım, iftar menüsünü yarım saat ara ile ikiye bölmenin sağlık açısından yararlı olacağına dikkat çekti. Yıldırım, "Birden ağır yemeklerle mideye yüklenmek, kilo artışı ile bile sonuçlanabilir. Yemekten 2 saat kadar sonra ara öğün olarak 1-2 çeşit meyve ve gece yatmadan en az 1 saat önce de 1 bardak süt veya kefir tüketilmelidir. Yapılan bilimsel çalışmalar gece kalsiyum alımının kilo kontrolünde çok etkili olduğunu göstermektedir. Bazı bireyler ramazan ayını kilo verme ayı olarak düşünürler. Oysa ki ramazan ayı, sanılanın aksine genellikle kilo artışıyla sonuçlanan bir aydır. Azalan metabolizma hızı, sindirimi zorlaştırır ve tembelleşen metabolizma besinleri eritmekte zorlanır. Yapılan bilimsel çalışmalarda göre bireylerin bir ay boyunca aç kalmalarına rağmen kilo vermeleri beklenirken, öğün sayısının azalması ve tatlı ve tahıl ağırlıklı beslenme sonucu yüzde 20-25 oranında kilo alımı gözlemlenmiştir. Şans eseri kaybedilen kilolar, vücuttan eksilen su miktarıdır ve ramazan ayı bitiminde hızla geri gelir" dedi.

Günde 2.5 litre su içmeyi ihmal etmeyin

Yaklaşık 16 saat süren oruç tutma süresi nedeniyle vücudun su ihtiyacının artacağına dikkat çeken Simge Siber Yıldırım, "Sahurda ve iftarda su tüketimi toplam 2.5 litrenin altına inmemelidir. Oruçlu olunan saatlerde sıvı kaybı yaratacak fiziksel aktivitelerden mümkün olduğunca kaçınılmalı, derinin PH dengesinin bozulmaması

açısından sık sık el yüz yıkanmalıdır. Sahurda, gün içerisinde susuzluk hissini uyandıracak tuzlu ve yağlı yiyeceklerden kaçınılmalıdır. İftar öğününden sonra, şerbetli tatlılar yerine sütlü tatlılar ya da evde hazırlanmış komposto tercih edilmelidir. Ramazan ayının yaz mevsimine gelmesi, en masum tatlı olarak adlandırdığımız dondurma tüketilebilmesi açısından da bir şanstır" diye konuştu.

[Siskinliğe sebep olan besinler](#)