

## Tatlının yanında ayran içilir mi?

20/08/2012

Ramazan Bayramı'nın gelmesiyle birlikte evlerde tatlı bir telâşe de başladı. Misafire ikram edilecek tatlılar içecekler ve çikolata ikramları evlerdeki yerini aldı. Bayramlar unutulmaya yüz tutmuş gelenekleri de hatırlamaya bir vesile oluyor.



Özellikle Orta Anadolu'da tatlının yanında ayran ikram etme geleneği devam ediyor. Bilecik'in Bozüyük ilçesinde yaşayan İbrahim ve Özcan Dağlı, tatlı ve ayran ikramının yıllardan gelen bir gelenek olduğunu belirtiyor. Özellikle hayvancılığın ve süt ürünlerinin yoğun olarak tüketildiği yerlerde daha çok tercih edildiğini söyleyen Dağlı "Bizlerin gelenek olarak uyguladığı tatlı-ayran ikramının sonradan sağlık açısından da birçok faydası olduğunu öğrendik. Aslında atalarımızın başlattığı birçok geleneğin arkasında mantıklı bir sebep mutlaka vardır." diyor.

Bu geleneksel ikram, beslenme uzmanlarına göre sağlık açısından da birçok fayda içeriyor. Uzmanlar tatlının yanında asitli ve doğal olmayan içecekler yerine ayran ikram edilmesinin daha sağlıklı olduğunu söylüyor. Bakırköy Ota Polikliniği Uzman Diyetisyen Nesrin Artan, tatlı ile yoğun kalsiyum içerikli ayranın tüketilmesinin son derece faydalı olduğunu belirtiyor. Özellikle baklavadaki karbonhidratın daha hızlı yakılması ve diş çürüklerinin önlenmesi için bu geleneksel ikiliyi tavsiye eden Artan, tatlıların yanında asitli ve yapay şeker içeren içeceklerden uzak durulması konusunda da uyarıyor.

Baklavanın yanında veya sonrasında içilmesinin yağ yakımını hızlandırdığını dile getiren Artan, "Ayrıca tatlılardaki keskin tadın azaltılması ve tatlının tadının daha iyi alınması için son derece iyi bir yöntemdir." ifadelerini kullanıyor. Sema Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Hayrettin Mutlu ise Orta Anadolu'nun bazı bölgelerinde yaygın olan bu geleneğin çıkışını Anadolu halkının çalışma şekline bağlıyor. Anadolu'da tarlalarda ve ağır işlerde yoğun çalışan insanların hem şeker hem de sıvı elektrolite ihtiyacı olduğu ve bu dengeyi kurmak istediği için bu ikiliyi tercih ettiğini söyleyen Mutlu, tatlı ve ayranı enerji ihtiyacı olanların tercih ettiğini kaydediyor. Masa başında iş yapan kişilerin tatlının yanında ayran tercih etmediğini ifade eden Mutlu, şu uyarıyı yapıyor: "Tabii damak zevkini de unutmamak gerekir, Herkesin damak zevkine hitap etmeyebilir. Fakat özellikle uyarımız tatlının yanında asitli ve yapay şeker içeren içecekler yerine su veya ayran gibi doğal içeceklerin tercih edilmesidir."