

Oruç tutarken sağlıklı kalmak için 6 öneri

Ramazan ayında oruç tutarken enerjik kalmak da mümkün. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sahur yemeğini atlamamak ve sahurda basit karbonhidratlar yerine uzun vadeli enerji sağlayacak besinlere yönelmek gerektiğini söylüyor. “İftarda ağır ve aşırı yağlı yemek yerseniz kendinizi ertesi gün yorgun ve bitkin hissedersiniz” diyen Saygı, iftar ile sahur arasında bol su içilmesini de öneriyor.

Ramazan ayında Müslümanlar için en özel ibadet, oruç tutmak... Uzun saatler aç ve susuz kalmayı gerektiren orucun, ruh ve beden sağlığına tam anlamıyla katkı sağlaması için sahur yapmaktan susuz kalmamaya kadar birçok konuya dikkat edilmesi gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Ramazan, kutlama ve manevi gelişim zamanı... Müslümanlar bu ayda oruç tuttıkları için zorlu bir dönem geçirebilirler. Oruçlu kişiler, günlük sorumluluklarını yerine getirirken, sağlıklarını korumakta zorlanabilir. Bununla birlikte oruçlu kişiler, bazı pratik ipuçlarını dikkate alarak gün içinde oruç tutarken enerjik kalabilir, güneş battığında yiyeceklerin tadını çıkarabilir” diyor.

Sahur yemeğini atlamayın

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, oruç tutacak kişilerin sahurunu atlamamaları gerektiğinin altını özellikle çiziyor. Sahurda basit karbonhidratlar yerine uzun vadeli enerji sağlayacak besinlere yönelmek gerektiğini söyleyen Saygı, sağlıklı yağlar ve proteinlerin yanı sıra meyve ve sebzelerle eşleştirilmiş tam tahıllı yiyeceklerin tüketilmesini öneriyor. Ramazan ayında ‘hidrasyon’ denilen yeterli su alamamanın oruç tutanlarla sıkça görüldüğünü belirten Saygı, şu önerilerde bulundu: “Yeterince su içmemek, ruh halinizin kötü olmasına ve yorgunluğunuzun artmasına neden olabilir. Bu, enerji seviyelerini ve hafızayı olumsuz etkileyebilir. Su alımını sürdürmek aynı zamanda kronik sağlık koşullarının yönetilmesine yardımcı olabilir. Baş ağrısı, migren, böbrek taşına neden olan susuzluk, kan basıncını korumada, kabızlığı önleme ve tedavi etmede rol oynar. Ayrıca vücudun susuz kalmamasının iştahı azalttığına dair kanıtlar da var.”

Oruç tutarken sağlıklı kalmak için 6 öneri!

Sahuru atlamayın: Oruçlu kişiler için imsaktan önce yani daha sabah olmadan yemek yeme çoğu zaman zor olabilir. Bu nedenle birçok insan sahur yemeğini atlayabiliyor. Oysa, sahur yemeği yemek, oruç tutmayı daha kolaylaştırır. Sahurdaki yiyecek seçimleri gün boyunca enerjinizi etkiler. İnsanlar çoğu zaman sahur yemeği için basit karbonhidratlara yönelmekte. Ancak basit karbonhidratlar uzun vadeli enerji sağlamaz. Bunun yerine, sağlıklı yağlar, proteinler, meyve ve sebzelerle eşleştirilmiş tam tahılların tüketimi önerilmekte.

Hidrasyon sorununa dikkat!: Su içmek, hayati derecede önemlidir. Yeterince su içmemek, ruh halinizin kötü olmasına ve yorgunluğunuzun artmasına neden olabilir. Bu nedenle, oruçlu kişiler, iftar ile sahur arasındaki zamanı önerilen su alımını karşılamak için bir fırsat olarak kullanılmalı. Gece boyunca yeterince su içilmeli. Yediğiniz yiyeceklere de dikkat etmeniz faydalı olabilir. Ramazan ayında tatlılar çok cazip gelse de bunun yerine su içeriği yüksek yiyecekleri tercih etmeye çalışınız. Su dolu meyve ve sebzeleri, iftar ve sahur yemeklerine eklemekte fayda var. Ramazan sıcak bir mevsimde ise kalın giyinmemeye ve doğrudan güneş ışığından uzak durmaya dikkat edin.

Porsiyonların farkında olun: Özellikle Ramazan ayında geleneksel yemekler Müslümanlar için çok önemlidir. Ancak, kültürel yiyeceklerimiz çok yağlı ve ağır olabileceğinden bunları yerken aşırıya kaçmamaya çalışın. Tadı harika olsa da aşırıya kaçarsanız ertesi gün kendinizi bitkin ve yorgun hissedersiniz. İftarda orucu bozmak bir kutlama olsa da her akşam geleneksel yemekleri yemek, iyi fikir olmayabilir. Acıkarak geçen bir günün ardından aşırı yemek de yaygındır. Bu, ay boyunca sabah yorgunluğuna ve kilo alımına neden olabilir.

İftarda hızlı ve aşırı yemeyin: Hurma, biraz meyve ve biraz su içerek orucu açmanızı tavsiye ederiz. Orucunuzu açtıktan sonra akşam namazını kılmak için ara vermek iyi bir seçenektir. Orucunuzu açarken yediğiniz meyveden alınan doğal şeker nedeniyle hem kendinizi açlıktan ölüyormuş gibi hissetmeyecek hem de aşırı yemek yeme olasılığınız azalacak. Akşam yemeği için tabağınızı rehber olarak kullanabilirsiniz. Yarım tabak sebze veya salata yiyebilirsiniz. Karbonhidratlı gıdalar yiyecekseniz tabağınızın dörtte birini kullanabilirsiniz. Rafine karbonhidrat yemeyi seçerseniz, minimumda tutmaya dikkat edin. Tabağınızın çeyreği kadar protein de tüketebilirsiniz.

İlaçlarınızı ihmal etmeyin: Kronik bir tıbbi rahatsızlığınızın olması oruç tutamayacağınız anlamına gelmez. Yine de siz hastalığınızın oruç tutmanıza engel olup olmadığını ve ilaçlarınızı ayarlama konusunu doktorunuzla açık bir şekilde konuşmalısınız. Çoğu ilacın kullanımı oruçlu iken de sürdürülebilir. Bunun için iftar ve sahur vakitleri dikkate alınarak ilaç kullanım saatlerinin yeniden ayarlanması gerekiyor. Ancak ilaçların kullanım programı değiştirildikten sonra oruçlunun tıbbi durumu kötüleştiriyorsa, hastalar oruç tutmamalı. Hastanede kalmayı gerektiren kritik hastalıklar, kan şekerini yönetmek için sürekli yiyecek ve içecek temini gerektiren diyabet ve belirli kanserlerle mücadele edenler zaten oruç tutamazlar. Diyabet ve hipertansiyon gibi yaygın tıbbi rahatsızlıkları olan kişiler ise durumları stabil ve kontrollü olduğu sürece oruç tutabilirler. Bununla birlikte, kan şekerlerini ve kan basıncını yakından izlemeleri, yeterli su içmeleri (hidrasyon) ve ilaçlarının zamanlamasını ayarlamaları gerekir.

'Geri tepme' sorunuyla karşılayabilirsiniz: Ramazan bittikten sonra düzenli beslenme alışkanlıklarına devam etmek zor olabilir. Vücudunuz gün içinde uzun süre yemek yememeye ve akşamları daha ağır yemek yemeye alışmış olabilir. Kendinizi bu durumda bulursanız, aralıklı oruç tutmanız ve gün boyunca su içmeniz önerilmektedir. Kendinizi atıştırılmaya eğilimli bulursanız, bunun yerine tutarlı yemek zamanları ayarlamayı düşününüz.