

# Ramazan'da nasıl beslenmeli

Diyetisyen Emre Uzun, Ramazan'da kilo almadan nasıl beslenmemiz gerektiğini anlatırken , 5 kurtarıcı besinin sırlarını anlatıyor.



Normal koşullarda bireylerin beslenme programında 3-4 öğün yer alırken, bu miktar Ramazan ayında 2 öğüne düşer; güneşin doğuşundan batışına kadar geçen sürede aç kalınır. Bu zamanlarda fazla yemek yenmediğinde kilo verme durumu gözlenirken, aç kalma korkusuyla çok fazla yemek yendiğinde ise bireylerde kilo artışı görüldüğünden bahseden Diyetisyen Emre Uzun, Ramazan ayında beslenme konusunda çok dikkatli olunması gerektiğini belirtiyor. Yanlış beslenerek metabolizmayı yavaşlatma riski taşındığını belirten Uzun, 'Yumurta, Tam Buğday Ekmeği, Süt/Yoğurt, Salata ve Tarçın'dan oluşan süper 5'liyi Ramazan'da beslenmemizin odak noktası yaparsak hem açlık krizlerine çözüm bulacağımızı hem de sağlıklı bir şekilde zayıflama şansını da yakalayabileceğimizi vurguluyor.

## **Sahurda Uzak Durulacak Besinler Nelerdir?**

Diyetisyen Emre Uzun, 'Ramazan ayında 2 ana öğünden biri olan sahur kesinlikle atlanmamalıdır. Uzun süreli açlıklar metabolizmanın yavaşlamasına neden olacağı için, sahurun yapılması oldukça önemlidir.' diyerek Ramazan 'da ki en önemli noktanın sahur olduğuna dikkat çekiyor.

Kahvaltılık türünde, çok ağır olmayan fakat aynı zamanda tok tutucu besinler tüketmek gerektiğini vurgulayan Diyetisyen Emre Uzun, Tuzlu peynir, zeytin, salam, sucuk gibi gıdalardan ise uzak durulması gerektiğini anlatıyor. Bu tür besinlerin hem gün içerisinde susuzluk hissini artırdığını hem de yağlı oldukları için kilo artışına neden olduğunu söyleyen Uzun, hangi besinlere ağırlık vermemiz gerektiğini de açıklıyor.

Sahurda daha çok hafif kahvaltı, çorba, az yağ ile hazırlanmış zeytinyağlılar tercih edilmesi gerektiğini söylerken mide rahatsızlıklarının oluşmasını engelleyebilmek için özellikle yağlı besinlerden, kafein içeren kahve ve kakao tüketiminden kaçınılmalı ve yemeğin hemen üzerine uykuya yatılmaması gerektiğini vurguluyor.

## **Yaz aylarında sahurda neler tüketilebilir?**

Diyetisyen Emre Uzun, yaz aylarında artan sıcaklardan dolayı, oruç tutan bireyler sahurda ve iftardan sonra belli aralıklarla bol su tüketmesini öneriyor. Özellikle sahurda ağır ve yağlı yemeklerden kaçınılması gerektiğini söylerken hafif kahvaltılık tarzındaki gıdalarla beslenilmesini vurguluyor.

## Örnek sahur menüsü:

- 1 bardak süt,
- 1-2 dilim peynir,
- 1 adet haşlanmış yumurta,
- 2 dilim karpuz,
- Domates, salatalık, yeşillik,
- 3 dilim tam buğday ya da çavdar ekmeği

Bu sahur menüsü kişilerin hem sağlıklı beslenmesini sağlayacak, hem de daha uzun süre tok tutacaktır.

## RAMAZAN'IN SÜPER 5'LİSİ

### YUMURTA

Anne sütünden sonra en kaliteli proteine sahip olan yumurta tok tutmada en etkili besinlerden biridir. Düşük kalorisi, yüksek protein içeriği, uzun süre tok tutuşu ve oldukça besleyici öğeler barındırması yumurta'yı sihirli besine dönüştürmektedir. Sahurlarda 1 adet haşlanmış yumurta veya yumurta ile yapılmış menemen ya da omlet tüketmek tokluk süresini uzatmada faydalı olacaktır.

### TAM BUĞDAY EKMEĞİ

Sahurda ekmeğe tercih etmek daha az kalori ile daha uzun süre tokluk sağlamanıza yardımcı olacaktır. Ekmek karbonhidrat grubundan bir besin olduğu için sindirimi ağızda başlamaktadır. Siz sahurunuzu yaparken tokluk sinyallerini beyine göndermektedir. Çabuk doymanızı sağlayan esmer ekmeğe, uzun bir tokluk süresi de sağlayacaktır.

### SÜT/YOĞURT

Süt ve süt ürünlerini sahurda bulundurmamak tokluk sürenizi uzatmanızı sağlar. İçerdiği yüksek protein ile çabuk acıkmanızı engellemektedir. Sahurda süte yer açmak içerisinde bulunan kalsiyumun yağ yakıcı etkisinden faydalanmanız da cabası olacaktır.

### SALATA

Zayıflamak isteyen ve tokluk süresini uzatmak isteyen herkesin sofralarının baş köşesinde yer alan salata sahurda da kurtarıcı rolü üstlenmektedir. Salatalara atılan sirke ve limon ile sindirimin daha da uzamasına neden olarak aç kalmadan oruç tutmanızı sağladığını farkedebilirsiniz. Burada sakınılması gereken soslardır. Kilo alınmak istenmiyorsa bir süre soslardan uzak kalınmasında fayda vardır.

### TARÇIN

Kan şekerini düzenleyen, metabolizmayı hızlandıran tarçın mucize baharatlar arasındadır. Ramazan ayı süresince tarçını bol miktarda kullanmak aç kaldığımız süre boyunca tokluk süremizi uzatacaktır. Tarçını her yerde kullanabiliriz. Sütümüzde, yoğurdumuzda, suyumuzda veya çayımızda.

## ÖRNEK RAMAZAN DİYETİ

### SAHUR:

Açık çay/bitki çayı(şekersiz)

1 adet haşlanmış yumurta veya 1 yumurta sarısı+2 yumurta beyazı ile yapılmış menemen yada sebzeli omlet

2 parmak kalınlığında büyüklüğünde beyaz peynir (az yağlı/light)

3 adet tam ceviz içi veya 10 adet badem

Bol söğüş sebze ve yeşillik

1 dilim karpuz veya 1 adet şeftali

1 kase yoğurt+1 çay kaşığı tarçın eklenmiş

2 ince dilim esmer ekme (tam buğday ekmeği/çavdar ekmeği)

### İFTAR

1 su bardağı su+1 adet medine hurması

1 kase çorba

1 küçük tabak kıymalı sebze yemeği (susuz)

bol salata(1 yemek kaşığı zeytinyağı, sirke ve limon eklenmiş)

1 su bardağı ayran/ 1kase cacık/ yarım kase yoğurt(yarım yağlı)

2 ince dilim ekme (tam buğday ekmeği, çavdar ekmeği, yulaf ekmeği)

### ALTERNATİF BESİN:

### SUSUZLUK GİDERİCİ MEYVE:

### KARPUZ

Yaz aylarında geçirilen ramazanda açlıktan daha önemli bir konu varsa o da susuzluktur. Susamamak için içtiğimiz bol suyun yanında su içeriği yüksek besinleri tüketmek susuzluğumuzu bastırmamıza yardımcı olacaktır. Susuzluğumuzu bastırarak besinlerin kralı ise karpuzdur. Tam bir yaz meyvesidir. İçerdiği düşük kalori ile de kilo almanızı engeller.