**Ramazan ‘da Sağlıklı Beslenme**

Ramazan ayı yemek çeşitliliğin artması, geniş sofraların kurulması, misafirliklerin artması ile beslenme açısından dikkat etmemiz gereken manevi bir aydır. Bu dönemde 17 saatlik bir açlık söz konusu olduğundan iftar ve sahurda bazı önemli noktalar vardır.

Sahurda; midemizi yormayacak, az yağlı ve az tuzlu besinlere yer vermemiz gerekir. Gün boyunca tokluğu sağlayacak tam buğday ekmek, tam buğday lavaş, çavdar ekmek, kepek ekmek gibi kompleks karbonhidratları içeren besinler tercih edilmeli; boş enerji kaynaklarından uzak durulmalıdır. Uzun süreli açlık sonrası vücutta oluşabilecek kas kaybını önlemek için protein içeriği yüksek besinlere sahurda yer vermeliyiz. Sahura 1-2 adet yumurta, peynir çeşitleri, 1 bardak süt /kefir veya 1 kase yoğurt, 1-2 tatlı kaşığı şekersiz fıstık ezmesi ilave edilebilir. Zeytin’in tuz içeriği yüksek olduğu için gün içerisinde susuzluğu arttırabileceğinden yerine ceviz, fındık, badem gibi kuruyemişler eklenebilir. Şarküteri ürünleri de ayriyeten susuzluğu arttıracağından dolayı tercih edilmemelidir. Ramazan’da yetersiz lif alımından kaynaklı kabızlık problemi ile sık karşılaşılabilir. Bu yüzden sahura 1-2 porsiyon yaş meyve veya kuru meyve eklenmesi hem bağırsak hareketliliği hem de tokluk açısından fayda sağlayacaktır. Sahurda kahvaltı tercih etmeyenler için ise alternatif olarak bizler için besleyici olan baklagil veya tahıl çorbaları, tarhana çorbası yanında 1 kase yoğurt ve ekmek ile tüketilebilir.

İftarda; su ve iftariyelikler ile orucunuzu açtıktan sonra 1 kase çorba tüketimi sıvı ihtiyacınızı bir ölçüde karşılayacaktır. Ardından 15-20 dk lık bir ara vermeniz midenizi rahatlatacaktır. Yemek seçiminde kızartmalar, bol etli ve bol yağlı yemeklerin tüketiminden mümkün olduğunca uzak durulmalıdır. Etler; ızgara, yağsız tava veya fırında pişirilmeli; haftada 3 kez de sebze yemekleri ve kurubaklagilleri sofranızda yer vermelisiniz. Ramazanların vazgeçilmezi pide de ise porsiyon kontrolü önemlidir. Avuç içi büyüklüğünde bir pide 1 dilim ekmeğe eşdeğerdir. İftardan sahura kadar muhakkak 1.5-2 lt su tüketilmesi gereklidir. Tansiyon problemi olmayanlar, mineral eksikliğini karşılamak için günde 1 tane maden suyu tüketebilir. Hazımsızlık, gaz, şişkinlik problemi önlemek için iftardan 1.5 saat sonra rezene çayı içilebilir veya kakule çiğnenebilir. Gece ara öğününde çok fazla açlık olmayacaktır. Meyve veya kuruyemiş tercih edilebilir. Şerbetli tatlılar kan şekerini hızlı yükselteceğinden; sütlü tatlı veya dondurma gece ara öğünü yerine tüketilebilir. Şerbetli tatlı hakkınızı bayrama saklamalısınız☺

Ramazan ayının sağlıklı ve huzurlu geçmesi dileğiyle…

**Uzman Diyetisyen Ece TEKÜN**