Her yıl, kiloların artış gösterdiği aydır ramazan ayı. Çoğu insanda aynı durum söz konusu olduğu için genellikle de bir problem olarak görülmez. Fakat fazladan alınan her kilo sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir. Özel Avrasya Medi-Tech Hastanesi Diyetisyen Damla Duman Ramazanda nasıl beslenmemiz konusunda bizleri bilgilendirdi.

Ramazanda Neden Kilo Alınır?

Alınan ve harcanan enerji dengesinin bozulması vücut ağırlığının değişmesine neden olur. Eğer alınan enerji harcanandan fazla ise vücut ağırlığı artar.

1. 1.Ramazanda kişinin uzun süre aç kalması bazal metabolizma hızının düşmesine, dolayısıyla harcanan enerjinin azalmasına yol açmaktadır.
2. 2.Uzun süre açlıkla beraber düşen kan şekerinden dolayı görülen halsizlik, üşüme, baş ağrısı, vb etkiler kişinin fiziksel aktivitesini kısıtlamasına ve harcadığı enerjinin azalmasına yol açar.
3. 3.Yine düşen kan şekeri, sofraların daha bir özenli ve kalorili yemeklerle donatılması, porsiyon ölçülerini arttırmakta ve alınan enerjinin fazla olmasına neden olur.

Vücutta Görülebilecek Değişiklikler Nelerdir?

1. 1.Kan şekeri regülasyonun bozulması (hiperglisemi /hipoglisemi)
2. 2.Hipertansiyon/hipotansiyon
3. 3.Mide şikayetleri
4. 4.Kabızlık (özellikle 2. haftadan sonra)
5. 5.Uyku düzeninin bozulması
6. 6.Halsizlik, üşüme, bağ ağrısı
7. 7.Bazal metabolizma hızının düşmesi

Kimler İçin Sağlıksız?

1. 1.Tansiyon, şeker hastaları
2. 2.Hamileler, emziren anneler
3. 3.Büyüme çağındaki çocuklar
4. 4.Yaşlılar
5. 5.Sporcular
6. 6.Psikolojik hastalığı olanlar
7. 7.Yolculuk yapanlar

Sağlıklı Bir Şekilde Oruç İçin Öneriler?

1. 1.Eğer yukarıdaki durumlardan en az biri söz konusu ise doktorunuza danışmadan oruç tutmayınız.
2. 2.Mutlaka sahura kalkarak oruç tutunuz.
3. 3.Sahurda kızartma, börek, kavurma, salamura, baharatlı ve çok tuzlu yiyecekler gün içinde susuzluk hissinin artmasına ve mide problemlerine neden olur. Bu gıdalardan uzak durunuz.
4. 4.Sahurda yapacağınız protein içeriği yüksek bir kahvaltı hem tokluk hissinin daha fazla olmasını hem de mide şikayetlerinin azalmasını sağlar.

- Neler olmalı? : Süt , kepek veya çavdar ekmeği, peynir, yumurta, kepek ekmeği, muz veya kuru kayısı , domates, salatalık, ceviz veya fındık

1. 5.Sahurda sıvı tüketimine önem verin. Komposto veya hoşaf, süt ve suya yer verin.
2. 6.İftarı mutlaka ikiye bölerek yapın. Önce çorba, ekmek ile başlayarak 15-20 dak ara verdikten sonra ana yemeklerinize geçerseniz hem porsiyon miktarlarını kontrol edebilirsiniz hem de mide problemleri ortadan kalkar.
3. 7.İftar sonrası 1-1,5 saat sonra yapacağınız 20-30 dakikalık yürüyüşler düşen metabolizmanın yükselmesini sağlayacaktır.
4. 8.İftardan sonra sahura kadar en az 2 kez meyve, süt veya yoğurt tüketerek ara öğünler yapınız.
5. 9.Şerbetli ağır hamur tatlıları yerine sütlü tatlı veya dondurma tüketin.

Ramazanda kilo kontrolünüzü sağlayamadığınızı veya sağlığınızdan ödün verdiğinizi düşünüyorsanız mutlaka bir diyetisyene başvurarak size özel ramazan ayı beslenme programınızı alınız.

Unutmayın, ‘’**yeterli ve dengeli beslenme’’** herhangi bir zaman aralığında (ramazan, bayram, yılbaşı, tatil, vb) hatırlanması veya bırakılması gereken bir kural değil, her yaştan her insanın sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürebilmesi için alışkanlık halinde getirmesi gereken bir yaşam biçimi olmalıdır.