

Mutfakta Bilim Var-16

Murat Dođan¹

¹Istanbul Gelişim Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi,
Gastronomi ve Mutfak Sanatları, İstanbul, Türkiye,
ORCID ID: 0000-0001-6391-4887,
mdogan@gelisim.edu.tr,



[CITATION]

Doğan, M., (2023). Ramazan Ayında Nasıl Beslenmeliyiz?. *Yemek Zevki Dergisi*, 25, (3), İstmag Magazin Gazetecilik, İstanbul.

2023 Mart

Ramazan Ayında Nasıl Beslenmeliyiz?

Doç. Dr. Murat DOĞAN*

Hepimizin bildiği gibi on bir ay boyunca devam eden beslenme düzenimiz, Ramazan ayının girmesi ile baştan sona değişebilmektedir. Ramazan orucunu tutmaya başladığımızda, metabolizmamız bu yeni düzene adapte olmakta zorlanmaktadır. Evet, tüm bu zorlukları atlatarak Ramazan orucunu nasıl kolaylıkla tutabilir ve Ramazanı rahat geçirebiliriz? Anlatmaya çalıştığım handikabın bir tek basmakalıp çözümü maalesef yok. Aslında beslenme tarzı veya diyetler kişiye özeldir. O zaman hangi çözüm önerilerini dikkate almalıyız? İl olarak şunu söyleyebiliriz. Ramazan ayı diyetlerinin enerjisi bireylere göre değişebilir. Yani, ben günlük enerjimi iki tabak yemekle alabilirken, başka bir arkadaşım bir tabak yetebilir. Teorik olarak sağlıklı bir birey için ortalama günlük 2000-2500 kalori yeterli olacaktır. İki ana öğün olan iftar ve sahur kısa aralıklarla yapıldığından sindirim sistemine binecek yükü azaltmak için besin seçimi de çok önemlidir. Besin seçiminde ise az yağlı, az tuzlu, basit şeker içermeyen ve bol lif içeren besin kaynakları tercih edilmelidir. Böylece gün içinde kan şekerinin dengede kalması ve açlık ve susuzluk hissini az olması sağlanacaktır. Bunun dışında şeker veya kalp hastalığı olan bireylerin hekimine danışarak oruç tutmaları faydalı olacaktır. Anlattığım ve anlatacağım tüm öneriler sağlıklı bireyler için geçerli olduğunun altını tekrar çiziyorum.

Sağlıklı bireyler Ramazan boyunca aşağıda sıraladığım önerileri dikkate alırlarsa daha rahat ve sağlıklı bir Ramazan geçirebilir.

- Sahurlar kesinlikle atlanmamalıdır. Sahurda tokluk hissini koruması için glisemik indeksi (yani hızla şekerinizi yükseltmeyen) düşük olan tam buğday ürünleri, kurubaklagil tüketilmelidir.
- İftar ve sahurda, lifli besinlere (taneli tahıllar, bezelye, ıspanak vb.) ve C vitamini yüksek meyvelere, omega ve folik asit yönünden zengin besinlere (yumurta, ceviz, badem ve fındık) yer verilmelidir.
- Özellikle ramazan boyunca kolalı içecekler, salamura besinler, şarküteri ürünleri (salam, sucuk ve sosis) ve yağda kızartılan besinlerden kaçınmalıyız.
- Orucumuzu bir bardak ılık su ile açmalıyız. Ilık su ile açmamız; uzun saatlerdir yavaş çalışan sindirim sisteminizin iyi çalışmasını sağlayacaktır.
- Daha sonra biraz hurma, zeytin veya ceviz tüketmeliyiz. Hurma, zeytin ve cevizin bol lif içerikleri bağırsaklarımızın düzenli çalışmasını sağlayacaktır.
- Yemeğe bir kâse çorba ile başlamalıyız. Özellikle protein içeriği bol olan mercimek, ezogelin ve tavuk suyu gibi çorbalar tercih etmeliyiz. Çorbamızı yavaş tüketerek doygunluk hissine yardımcı olursak çok iyi olur. Bu sayede midemizi tıka basa doldurmanın önüne geçmiş oluruz.
- Ana yemeğimiz hafif olsun. Hafif beslenmek bize iyi gelecektir. Fırında pişirilmiş et veya tavuk yemeğini, eğer et ürünlerini çok sevmiyorsak kurubaklagil yemeklerini ana yemek olarak tüketmenizi öneriyorum.
- Ana yemeğiniz yanında bolca salata tüketmeliyiz. Ancak az yağlı bol limonlu olsun. Çünkü vitamin ve mineral kaynağının yanında çokça lif içermesi bağırsaklarımızın düzenli çalışmasını sağlayacaktır. Bunun yanında aşırı yemek tüketmeni engelleyerek sağlıklı kalmamızı da sağlayabiliriz.

Ramazanın tüm insanlığa sağlık ve huzur getirmesi dileklerle...

Sağlıcakla kalın

* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, İstanbul, Türkiye, E-posta: mdogan@gelisim.edu.tr, ORCID Numarası: 0000-0001-6391-4887

Yemek

zevki yemekzevki.com.tr



Sayı: 266 / 03 / Mart 2023
KDV Dahil (50TL)
KKTG FİYATI: (51TL)

Evde Ramazan
pidesi

Ayın meyvesi
HURMA

Hoş geldin
Ramazan

15 sahurluk
tarif

Mekandayız
MAHİZER

Tam mevsimi
kurutulmuş
domates

Gülümser
Karadayı'dan
en doğal
yemekler



Ramazan ayında nasıl beslenmeliyiz?

Hepimizin bildiği gibi on bir ay boyunca devam eden beslenme düzenimiz, Ramazan ayının girmesi ile baştan sona değişebilmektedir. Ramazan orucunu tutmaya başladığımızda, metabolizmamız bu yeni düzene adapte olmakta zorlanmaktadır. Evet, tüm bu zorlukları atlatarak Ramazan orucunu nasıl kolaylıkla tutabilir ve Ramazanı rahat geçirebiliriz?

Anlatmaya çalıştığım handikabın bir tek basmakalıp çözümü maalesef yok. Aslında beslenme tarzı veya diyetler kişiye özeldir. O zaman hangi çözüm önerilerini dikkate almalıyız? İlk olarak şunu söyleyebilirim: Ramazan ayı diyetlerinin enerjisi bireylere göre değişebilir. Yani, ben günlük enerjimi iki tabak yemekle alabilirken, başka bir arkadaşşıma bir tabak yetebilir. Teorik olarak sağlıklı bir birey için ortalama günlük 2000-2500 kalori yeterli olacaktır. İki ana öğün olan iftar ve sahur kısa aralıklarla yapıldığından sindirim sistemine binecek yükü azaltmak için besin seçimi de çok önemlidir. Besin seçiminde ise az yağlı, az tuzlu, basit, şeker içermeyen ve bol lif içeren besin kaynakları tercih edilmelidir. Böylece gün içinde kan şekerinin dengede kalması, açlık ve susuzluk hissinin az olması sağlanacaktır. Bunun dışında şeker veya kalp hastalığı olan bireylerin hekimine danışarak oruç tutmaları faydalı olacaktır. Anlattığım ve anlatacağım tüm öneriler sağlıklı bireyler için geçerli olduğunun altını tekrar çiziyorum. Sağlıklı bireyler Ramazan boyunca aşağıda sıraladığım önerileri dikkate alırlarsa daha rahat ve sağlıklı bir Ramazan geçirebilir. *Sahurlar kesinlikle atlanmamalıdır.



Doc. Dr. Murat DOĞAN
İstanbul Gelişim Üniversitesi
Güzel Sanatlar Fakültesi Dekan Yardımcısı

Sahurda tokluk hissinin korunması için glisemik indeksi (yani hızla sekerinizi yükseltmeyen) düşük olan tam buğday ürünleri, kurubaklagil tüketilmelidir. *İftar ve sahurda, lifli besinlere (taneli tahıllar, bezelye, ıspanak vb.) ve C vitamini yüksek meyvelere, omega ve folik asit yönünden zengin besinlere (yumurta, ceviz, badem ve fındık) yer verilmelidir. *Özellikle Ramazan ayı boyunca kolalı içecekler, salamura besinler, şarküteri ürünleri (salam, sucuk ve sosis) ve yağda kızartılan besinlerden kaçınılmalıdır.

*Orucumuzu bir bardak ılık su ile açmalıyız. Ilık su ile açmamız; uzun saatlerdir yavaş çalışan sindirim sisteminizin iyi çalışmasını sağlayacaktır. *Daha sonra biraz hurma, zeytin veya ceviz tüketmeliyiz. Hurma, zeytin ve cevizin bol lif içerikleri bağırsaklarımızın düzenli çalışmasını sağlayacaktır. *Yemeğe bir kâse çorba ile başlamalıyız. Özellikle protein içeriği bol olan mercimek, ezogelin ve tavuk suyu gibi çorbalar tercih etmeliyiz. Çorbamızı yavaş tüketerek doyunluk hissine yardımcı olursak çok iyi olur. Bu sayede midemizi tıka basa doldurmanın önüne geçmiş oluruz. *Ana yemeğimiz hafif olsun. Hafif beslenmek bize iyi gelecektir. Fırında pişirilmiş et veya tavuk yemeğini, eğer et ürünlerini çok sevmiyorsak kurubaklagil yemeklerini ana yemek olarak tüketmenizi öneriyorum. *Ana yemeğiniz yanında bolca salata tüketmeliyiz. Ancak az yağlı bol limonlu olsun. Çünkü vitamin ve mineral kaynağının yanında çokça lif içermesi bağırsaklarımızın düzenli çalışmasını sağlayacaktır. Bunun yanında aşırı yemek tüketmeni engelleyerek sağlıklı kalmamızı da sağlayabiliriz. Ramazan'ın tüm insanlığa sağlık ve huzur getirmesi dileklerimle...