

Oruç ve sağlıklı beslenme

Arş. Gör. Pelin Cin

İstanbul Kültür Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Ramazan ayı boyunca oruç tutan bireylerin yaşam tarzı ve yeme alışkanlıkları değişmektedir. Bu ayda yeterli ve dengeli beslenmenin sırrı; besin ögesi gereksinimlerinin iftara, ara öğünlere ve sahura uyarlayabilme yeteneğinde yatıyor.

Ramazan orucunun sağlığa etkileri üzerine yapılan çalışmaların sonuçları karışıktır, çünkü orucun uzunluğu ve yaşanılan hava koşulları yılın zamanına ve orucun gözlemlendiği ülkeye bağlı olarak değişmektedir. Bazı araştırmalar, fazla kilolu veya obez olan kişilerin Ramazan ayında kilo ve vücut yağlarını kaybettiğini bulmuşlardır. Ramazan orucunun kan kolesterolü ve trigliseritler gibi faktörler üzerindeki etkisinin araştırıldığı bazı çalışmalarda kan yağlarında kısa süreli bir iyileşme tespit edilmiştir. Ayrıca, Ramazan orucunun bağışıklık sistemi üzerinde kısa süreli bir yararlı etkiye sahip olabileceğini gösteren küçük çalışmalar da yapılmıştır.

Kahvaltı günün en önemli öğünü olduğu gibi, sahur da Ramazan ayında aynı derecede önemlidir. Kepek, tam buğday, tahıllar ve tohumlar, patates, taze fasulye, bezelye gibi sebzeler ve kayısı, kuru erik ve incir gibi hemen hemen tüm meyveler, posa (kompleks karbonhidrat) bakımından zengin besinler arasında yer alır ve gün içerisinde yavaşça sindirilirler.

Çeşitlilik ve bolluk

Ramazanın yemek kültürü açısından en bilinen özelliği iftar sofralarındaki çeşitlilik ve bolluktur. Oruç nedeniyle gün boyunca kan şekerinde azalma olduğu için, iftarda hızlı ve çok fazla yemek yememeye dikkat edilmelidir. Orucu su ile açmak, ana yemeğe başlamadan önce beklemek ve daha sonra ılık bir çorba ile başlamak sindirim enzimlerinin yavaş salgılanmasına yardımcı olur. Aynı zamanda, öğünlerde yavaş yemek mide yanması ve rahatsızlığını önlemeye de katkı sağlar.

Oruç tutmak diyabet ve karaciğer hastalıkları olan hastalar için veya hamilelik veya emzirme dönemi gibi özel durumlarda olumsuz sonuçlar doğurabilir.

İftar sofralarında genellikle bir insanın kendini tam doymuş hissetmesine neden olabilecek besin miktarını iki veya üç kat olur bu nedenle, yüksek miktarda yüksek enerji çok hızlı alındığında, sonraki günlerde kilo alımı için temel oluşturabilmektedir.

Aynı zamanda, yemek yeme alışkanlıklarındaki değişiklikler ve gün boyunca sıvı eksikliği bazı insanlarda kabızlığa neden olabilmektedir. İftardan sonra yürüyüşe çıkmak gibi hafif fiziksel aktivite yapmak, bol miktarda sıvı tüketmek ve posa bakımından zengin besinleri tercih etmek, kabızlığın hafifletilmesine yardımcı ola-



bilmektedir.

Yeterli ve dengeli beslenmenin bir diğer parçası; besin çeşitliliğidir. Sebze ve meyvelerin yetiştirme zamanını her ay değişmektedir ve mayıs ayında en çok yetişen taze sebzeler; domates, salatalık, enginar, bakla, bezelye, semizotu, arpacık soğan iken, taze meyveler ise çilek, yeşil erik ve malta eriğidir. Sebze ve meyveler vücudun günlük gereksinimi olan vitamin ve mineraller açısından zengin besin kaynakları olduğu için mevsimi-

ne göre çeşitlendirerek tüketmek Ramazan ayında da önem taşır.

Tatlıdan kaçınmalı mı?

Ramazan ayında yaygın olarak tüketilen tatlılar, fazla miktarda şeker içerir. Tüketim için tavsiye edilen tatlı, karpuz/kavun, şeftali gibi fazla su içeren meyveler ve diğer mevsim meyveleridir. Yağ bakımından zengin yiyeceklerin tüketimini, özellikle yağlı etleri, puf böreği ile yapılan yiyecekleri veya eklenmiş yağ (margarin veya tereyağı) içeren börekleri azaltmak gerekir. Kızartma yerine, buharda pişirme, az miktarda yağda kızartma ve pişirme gibi başka pişirme yöntemlerinin kullanılması önerilir.

Vücut, tüketilen suyu depolayamadığı için, böbrekler idrarda kaybedilen miktarı azaltarak mümkün olduğunca fazla su tasarrufu sağlar. Ancak; idrar, solunum ve ter ile vücut su kaybetmeye devam eder. Hava durumuna ve orucun uzunluğuna bağlı olarak, Ramazan ayında oruç tutan çoğu birey hafif bir dehidrasyon (sıvı kaybı) yaşayabilmekte ve bu da baş ağrısı, yorgunluk ve konsantrasyon olmamaya neden olabilmektedir. Bununla birlikte; yapılan çalışmalar, gün içinde oruç bittikten sonra yeterince sıvı tüketilmesi şartı ile oruç saatlerindeki susuzluğun sağlığa zararlı olmadığını göstermiştir.

Meyve, sebze, süt, yoğurt ve çorba gibi sıvı bakımından zengin yiyecekler ve önerilen miktarda su tüketmek, gün boyunca kaybedilen sıvıları yerine koyarak ertesi güne daha iyi başlamak için önemlidir. Tuz susuzluğu uyarır ve bu nedenle; işlenmiş ve tuzlanmış et ve balık ürünleri, zeytinler ve turşular, atıştırmalık yiyecekler, tuzlu peynirler, çeşitli hazır krakerler, soslar (mayonez, hardal, ketçap gibi) gibi fazla miktarda tuzlu yiyecek tüketmekten kaçınmak faydalı olmaktadır.

Tüm bunların yanı sıra, oruç tutmak diyabet ve karaciğer hastalıkları olan hastalar için veya hamilelik veya emzirme dönemi gibi özel durumlarda olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Sonuç olarak, kronik hastalığı olan kişiler, oruç tutmadan önce doktoruna ve diyetisyenine danışmalıdır.

Kaynaklar

1. Rouhani MH, Azadbakht L. Is Ramadan fasting related to health outcomes? A review on the related evidence. *J Res Med Sci.* 2014; 19(10): 987-992.
2. Norouzy A, Salehi M, Philippou E ve ark. Effect of fasting in Ramadan on body composition and nutritional intake: a prospective study. *J Hum Nutr Diet.* 2013;26(1):97-104.
3. Hassanein M, Al-Arouj M, Hamdy O. Diabetes and Ramadan: Practical guidelines. *Diabetes Res Clin Pract.* 2017;126:303-316.



**T.C.
İSTANBUL
KÜLTÜR
ÜNİVERSİTESİ**

AKINGÜÇ ÖDÜLÜ BAŞVURULARI UZATILDI!

“KADINA YÖNELİK ŞİDDETİN ÖNLENMESİNDE POZİTİF AYRIMCILIĞIN ROLÜ”

ALAN: HUKUK

Son Başvuru Tarihi: 30 Haziran 2019

Başvuru ve ayrıntılı bilgi için www.iku.edu.tr/akingucodulu