

# Ramazanda sağlıklı beslenmek için ne lazımsa CarrefourSA



Ramazanda sağlık sorunları yaşamamak ve kilo almamak için öğün sayılarınıza, öğün zamanlarına, tükettiğiniz yiyeceklere ve sıvı miktarına özen göstermelisiniz.

Mutlaka sahura kalkın. Sahurda, çeşitli ve dengeli miktarda kahvaltı niteliğinde yiyecek ve içecekler tüketin. Yemeğinizi hızlı yemeyin, yemekten hemen sonra uyumayın ve su kaybına neden olacak aşırı tuzlu/baharatlı yiyecekler tüketmemeye özen gösterin.

Çocuklar, gebeler, emzिकiler, çok yaşlılar, şeker hastaları ve diğer hastaların (tansiyon, karaciğer, böbrek, kalp hastaları; ağır enfeksiyon geçirenler, ülser, safra kesesi hastalığı olanlar vs.) sağlıklıları açısından oruç tutmamaları tavsiye edilir.

## 01 Nasıl beslenmelisiniz?

İftar ve sonrasında tüketeceğiniz tüm gıdaları en az 3 öğüne yayın. Birkaç yudum su ve iftariyeliklerle orucunuzu açtıktan sonra çorba, ızgara, haşlama vb. sağlıklı yöntemlerle pişirilmiş et/etli sebze yemeği ve salata ile iftar yemeğinizi sonlandırabilirsiniz. İftardan 1-2 saat sonra meyve, hafif sütlü tatlılar vb. gıdaları 1-2 küçük ara öğün olacak şekilde tüketin.

## 02 Nelere dikkat etmelisiniz?

Çabuk acıkmanıza neden olacak ağır hamur tatlıları, nişasta yönünden zengin ve bol şekerli yiyecekler/içecekler tüketmemeye dikkat edin. Hazımsızlığa neden olacağından hem sahurda hem de iftarda ağır tatlılar, yağda kavurma ve kızartmadan kaçının. Öğünlerde gıdalar yavaş ve azar azar tüketilmelidir. Susuzluğa yol açtığından tuzlu ve baharatlı ürünlerden kaçınılmalıdır.

## 03 Ne yemeli ve ne içmeli?

Öğünlere dağıtacak şekilde günde 1 su bardağı süt veya yoğurt, 1-2 dilim peynir, 1-2 porsiyon et yemeği, 1 yumurta, 1-2 tabak pilav veya makarna ya da 1-2 dilim börek, 1-2 tabak sebze yemeği veya salata, 2-3 meyve, 3-6 dilim kadar tam tahıl veya karışım undan yapılmış ekme yemek ve bolca sıvı tüketmek, oruç sonrası ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarınıza engel olabilir. İftardan sahura kadar sıvı tüketiminiz toplamda 1,5-2 litre civarında olmalıdır. Başta temiz ve hijyenik içme suyu, meyve suları, hoşaf/komposto, ayran, süt, bitki çayları, limonata vb. içecekler tüketin.

Oruç, zayıflamak için bir araç olmamalıdır. Metabolizmanız oruç sırasında oldukça yavaşlar ve susuzluk nedeniyle kilo kaybı yağdan değil, kaslardan ve vücut sıvısının kaybindan ileri gelir.



## Ramazanda sağlıklı beslenmek için ne lazımsa CarrefourSA



Ramazanda sağlık sorunları yaşamamak ve kilo almamak için öğün sayılarına, öğün zamanlarına, tükettiğiniz yiyeceklere ve sıvı miktarına özen göstermelisiniz.

Mutlaka sahura kalkın. Sahurda, çeşitli ve dengeli miktarda kahvaltı niteliğinde yiyecek ve içecekler tüketin. Yemeğinizi hızlı yemeyin, yemekten hemen sonra uyumayın ve su kaybına neden olacak aşırı tuzlu/baharatlı yiyecekler tüketmemeye özen gösterin. Çocuklar, gebeler, emziciler, çok yaşlılar, şeker hastaları ve diğer hastaların (tansiyon, karaciğer, böbrek, kalp hastaları; ağır enfeksiyon geçirenler, ülser, safra kesesi hastalığı olanlar vs.) sağlıkları açısından oruç tutmamaları tavsiye edilir.

### 01 Nasıl beslenmelisiniz?

İftar ve sonrasında tüketeyeceğiniz tüm gıdaları en az 3 öğüne yayın. Birkaç yudum su ve iftariyelikle orucunuzu açtıktan sonra çorba, ızgara, haşlama vb. sağlıklı yöntemlerle pişirilmiş et/etli sebze yemeği ve salata ile iftar yemeğinizi sonlandırabilirsiniz. İftardan 1-2 saat sonra meyve, hafif sütlü tatlılar vb. gıdaları 1-2 küçük ara öğün olacak şekilde tüketin.

### 02 Nelere dikkat etmelisiniz?

Çabuk acıkmanıza neden olacak ağır hamur tatlıları, nişasta yönünden zengin ve bol şekerli yiyecekler/içecekler tüketmemeye dikkat edin. Hazımsızlığa neden olacağından hem sahurda hem de iftarda ağır tatlılar, yağda kavurma ve kızartmadan kaçının. Öğünlerde gıdalar yavaş ve azar azar tüketilmelidir. Susuzluğa yol açtığından tuzlu ve baharatlı ürünlerden kaçınılmalıdır.

### 03 Ne yemeli ve ne içmelisiniz ?

Öğünlere dağıtacak şekilde günde 1 su bardağı süt veya yoğurt, 1-2 dilim peynir, 1-2 porsiyon et yemeği, 1 yumurta, 1-2 tabak pilav veya makarna ya da 1-2 dilim börek, 1-2 tabak sebze yemeği veya salata, 2-3 meyve, 3-6 dilim kadar tam tahıl veya karışım undan yapılmış ekmeğe yemek ve bolca sıvı tüketmek, oruç sonrası ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarınıza engel olabilir.

İftardan sahura kadar sıvı tüketiminiz toplamda 1,5-2 litre civarında olmalıdır. Başta temiz ve hijyenik içme suyu, meyve suları, hoşaf/komposto, ayran, süt, bitki çayları, limonata vb. içecekler tüketin. Oruç, zayıflamak için bir araç olmamalıdır. Metabolizmanız oruç sırasında oldukça yavaşlar ve susuzluk nedeniyle kilo kaybı yağdan değil, kaslardan ve vücut sıvısının kaybindan ileri gelir.