**RAMAZANI FİT GEÇİRELİM**

Ramazanda genel olarak toplam öğün sayısı sınırlanır ancak buna karşın öğünlerdeki yiyecek çeşidi daha fazla olabilir. Ramazanda ideal beslenme öğün sıklığının normal hayata yakın şekilde uygulanması ile sağlanabilir. Oruç tutan kişiler yaklaşık 12 saat açlık ile karşı karşıya kalıyorlar. Bu açlık süresi içinde kan şekeri düşer. Eğer kişiler sahura da kalkmıyor ise kan şekerinin düşüşü günün erken saatlerinde başlar ve daha düşük değerlere ulaşır. Bu nedenle az ve sık beslenme ilkesi kan şekerini dengelemek için mutlaka uygulanmalıdır. Öğünler Sahur, Hafif İftar, Akşam yemeği ve Ara Öğün şeklinde düzenlenebilir.

Sahura kalkıldığında midede uzun süre kalacak ve kan şekerinde ani değişiklik yaratmayacak besinler seçilmelidir. Kıymalı sebze yemekleri veya tahıl çorbaları, Kepekli ekmek, az tuzlu peynir, meyve ve bol su tüketimi unutulmamalıdır. Sahurda çok tuzlu ve baharatlı yiyecekler yenilmemelidir. Çalışma temposu yoğun olanlar fiziksel güç harcayarak terleyen kişiler mutlaka sahurda yeterli su tüketmeliler.

Beslenmede Dikkat Edilecek Noktalar:

İftarda ve sahurda birdenbire ve çok fazla yemekle mideyi doldurmamak gereklidir. Ani mide gerginliği hem tansiyon yükselmesine hem de insülin gibi kan şekerini dengeleyen hormonların hızlı salgılanmasına yol açar.

Azar azar ve iyi çiğneyerek yemek yenilmelidir.

Yemeklerin seçiminde çok yağlı, çok tuzlu ve aşırı tatlı besinlerden kaçınmak gereklidir. Bunların yerine hazmı kolay, mide-barsak sisteminde uzun süre kalabilen lifli ve sellüloz içeren sebze, meyve ve kepekli ekmek tercih edilmelidir.

Yetişkin bir insanın yaklaşık 1,5 -2 litre su içmesi gerektiğinden sıvı alımına çok dikkat edilmelidir.

 İftara su, çorba, peynir, zeytin, hurma veya kuru kayısı ile hafif başlayarak bir süre ara verdikten sonra ana yemeğe geçilmelidir . Başlangıç için çok sıcak olmayan ılık çorba en uygun yiyecektir. Bağırsak problemi olanlar çorbalarına doğal lif ilavesi yapabilecekleri gibi kepekli ekmek de tercih edebilirler. Yemek sonrası yenilecek tatlıların hamurlu ve kızartma işlemine uğramış bir tatlı olmamasına dikkat edilmeli sütlü tatlılar tercih edilmelidir. Ramazanın simgesi haline gelen güllaç buna en uygun tatlı olarak kabul edilebilir, haftada 1-2 kez sütlü tatlı yenilebilir. Ancak hemen yemek üzerine değil iftardan 1- 2 saat sonra yenilmesi daha iyi olur

Oruç Bir Zayıflama Yöntemi Değildir

Hareket azlığı, metabolizma hızının yavaşlaması kilo vermeyi zorlaştırmaktadır. Şişmanlık sorunu olan kişilerin bu dönemi bir diyet fırsatı olarak görmesi yanlıştır. Oruç tutmak ile kilo verilmez. Gün boyu aç kalmak metabolizma hızını yavaşlatarak alınan besinlerin yağ haline gelmesini kolaylaştırır. Bu durum kilo artışına sebep olur. Ramazan’da kişiler hareketsiz kalmaya meyillidirler. Kendilerini yormamak için yürüyüş, koşma gibi aktiviteleri bilinçaltından yapmak istemezler. Bu sebeple Ramazan ayında yeterli ve dengeli yemeye özen göstermeyenler, az ve sık beslenmeyenler bu ayı kilo alarak bitirirler.

Ramazanda Kilo Almamak İçin:

* Sakın gece yatarken niyet edip uyumayın mutlaka sahura kalkın.
* İftarda midenizi çok doldurup tüm gün yemeniz gerekenleri tek bir öğüne sığdırmayın.
* Bol su içmeyi unutmayın.
* Tatlı tercihlerinizi sütlü tatlı olarak yapın.
* Meyve sebze tüketiminizi arttırın.
* Haftada 2 kez sütlü tatlı tüketip diğer günlerde meyve veya kuru meyveyi tatlı olarak kullanın.
* İftardan 1–2 saat sonra hafif yürüyüş yapmaya çalışın.
* İftariyelikler genelde yüksek yağ içerir bu sebeple her gün tek bir seçim yapın örneğin bir gün tereyağı- bal diğer gün 2 -3 dilim sucuk diğer gün peynir- zeytin gibi
* Yemeklerin suyunu tüketmemeye çalışın bu şekilde daha az yağ almış olursunuz.
* Yavaş yemeye çalışın ve mutlaka iyi çiğneyin.