



Bu bir ilandır

# Bayramda sağlıklı sofralar için tavsiyeler

On bir ayın sultanı Ramazan'ı geride bırakıyoruz! Oruç tutuluyor, sahur ve iftar hazırlıkları yapılıyor, bir yandan da yaklaşan Ramazan Bayramı'nın tatlı telaşı yaşanıyor. Orucun sona ermesiyle birlikte normal beslenme düzenimize geçiş yapacağız. Peki, Ramazan Bayramı'nın tatlı heyecanını yaşayacağımız bu günlerde, dengeyi yeniden kurabilmek için bayramı süresince nasıl beslenmeli, nelere dikkat etmeliyiz? İşte Sabri Ülker Vakfı'nın önerileri!

## Bayram kahvaltısı ile güne başlayın

Küçüklerin büyüklerin elini öptüğü, büyüklerin harçlıkları dağıttığı bayramlaşmanın ardından, bayram kahvaltısı bayramın vazgeçilmez bir parçasıdır. Bayramlar, aynı zamanda kimimiz için gurbetteki ailemizle bir araya gelme, kimimiz için ise yakın olsak dahi sık görüşemediğimiz ailemiz ve sevdiklerimiz ile buluşma fırsatı yaratır. Tabii anneler ve aile büyüklerinin de bayram için en sevilen yiyecek ve ikramları hazırlaması

bu buluşmaları daha da şenlendirir. Birçok çeşit yiyeceğin yer aldığı bayram kahvaltısına hayır demek mümkün değil ancak porsiyon yani tüketim miktarlarına dikkat etmeliyiz. Kahvaltıda, kızartma ve tuz içeriği yüksek besinlerden kaçınabilir, yumurta, az tuzlu peynir ve zeytinler ile süt gibi protein kaynaklarının yanında tam tahıllı ekmeğe, söğüş ve tuzsuz sebzelere, küçük miktarlarda az yağlı poğaçaya ve böreklerle de yer verebilirsiniz.

## Su tüketmeyi ihmal etmeyin

Bayram sabahı güzel bir kahvaltıyı hep beraber içilen bayram kahveleri izler. Aynı zamanda bayram ziyaretlerinde de çokça bayram kahvesi ve çay tüketilmektedir. Çay ve kahve tüketimi beraberinde vücuttan su atımını da neden olduğundan, çay ve kahveyi ölçülü miktarda tercih edebilir ve bayram süresince günde 1.5-2 litre su tüketmeye özen göstermeliyiz. Bayram ziyaretlerinde şerbetli tatlı tüketiyorsanız, çay ve kahvenizi şekersiz veya az şekerli tercih edebilirsiniz.

## Taze sebze ve meyveleri tüketmeyi unutmayın

Bayram ziyaretleri günlük beslenme düzenimizi bozacağı için ara öğün yapmayı unutabiliriz. Bu da birbirinden lezzetli bayram ikramlarının porsiyon kontrolünü yapmayı zorlaştırabilir. Yaz aylarında olduğumuz için özellikle taze meyveleri, ayran veya kefir gibi içecekleri veya yine porsiyona dikkat ederek kuru meyveler ile fındık, badem gibi yağlı tohumları ara öğün olarak tercih edebilirsiniz.

## Bayramda metabolizmanızı hızlandırın

Bayramda az ve sık beslenmek Ramazan ayı boyunca yavaşlayan metabolizmanızı hızlandıracaktır. Öğün düzeninizin değişmesinin yanında hafif tempolu yürüyüşler de metabolizma hızınızı artırmaya yardımcı olacaktır. Bayram ziyaretlerine gelip giderken yakın mesafeler için araç kullanmak yerine yürüyerek gitmek ve asansör yerine merdiven kullanmak aktivitenizi arttırabilir, ziyaretler sırasında tükettiğiniz ikramlardan aldığınız enerjiyi harcamanıza da yardımcı olabilir.

## Bayram sofralarına ilişkin tüyolar

Bayram kahvaltılarında olduğu gibi özenle hazırlanmış bayram sofralarında yer alan çok çeşitli yiyecekler de fazla tüketime yol açabilir. Az bir çorba ile yemeğe başlayarak, hafif bir ara sıcak ve ana yemekle devam ederek, tuzlu ve kızartılmış yiyeceklerden kaçınabilirsiniz. Ramazan bayramının yaz aylarına denk gelmesi nedeniyle, akşam yemeğinde meyve tatlıları veya dondurma tercih edebilirsiniz. Bayram sofrasında farklı besin gruplarından hazırlanan yemekleri tüketerek enerji alımınızı da dengeleyebilirsiniz. Örneğin sebze çorbası, sonrasında ızgara veya haşlama et ile az miktarda tercihen bulgur pilavı ve makarnalar veya börek, salata, yoğurt, ayran veya cacık ve tüketiyorsanız tam tahıllı ekmekleri tercih edebilirsiniz. Gün içinde bayram ziyaretlerinde tükettiğiniz şerbetli tatlı ve ikramlara göre akşam yemeğinden sonra sütlü tatlı, meyveli tatlı, dondurma veya taze meyve tüketebilirsiniz. Bayram sofralarında geçirilen zamanın uzun olması, yenilen yemek miktarının da artmasına sebep olabilir, daha çok bir arada olmanın ve beraber yapılan sohbetlerin keyfini çıkarmaya çalışın. İyi bayramlar!



## Bayram ziyaretlerinde porsiyon kontrollerine dikkat edin!

Ramazan ayında aç kalınan saatlerin, günlerin acısını bayramda fazla yemek yiyerek çıkarmamalısınız. Bunun yerine az ve sık beslenmeye özen gösterilmeli ve porsiyon kontrolüne mümkün olduğunca dikkat etmeliyiz. Adı üzerinde şeker bayramı! Çikolata ve şekerler kâselere kondu, baklavalar hazırlandı. Size de, bu çikolata ve bayram şekerlerini tüketmek düşse de ne kadar tüketmeniz gerektiğini yapacağınız diğer ziyaretleri düşünerek kontrol edebilirsiniz. Baklavanızı paylaşarak veya birer dilim olacak şekilde tüketerek porsiyon kontrolünü sağlayabilirsiniz.

## Sabri Ülker Vakfı hakkında

Türk Gıda sektörünün duayeni Sabri Ülker anısına kurulmuş olan ve misyonunu Sabri Ülker'in hayat felsefesinden derleyen Vakıf, toplumu beslenme ve sağlık alanlarında bilimsel ve güvenilir bilgi ile aydınlatmak üzere faaliyetlerini sürdürüyor. Avrupa Beslenme Vakıfları İletişim Platformu'nun Türkiye'den tek üyesi olan Vakıf, 2009 yılından bu yana topluma sağlıklı yaşam ve beslenme konularında güvenilir bilimsel bilgiyi ulaştırmakta ve dünya genelinde referans kabul edilen kurumlar ile işbirliği içinde Türkiye'nin referans kurumu olma hedefiyle yoluna devam etmektedir.