

KURBAN BAYRAMINDA NASIL BESLENÝLMELÝ

Besin Seçiminize Dikkat Ediniz Kurban Bayramý'nda da her zamanki gibi sađlýklý, yeterli ve dengeli beslenmeye özen göstermelidir. Özellikle kronik hastalýđý bulunan bireyler için kýrmýzý et, tatlý ve hamur ipleri tüketiminin artmasý; buna karđýlýk sebze, meyve ve kurubaklagil tüketiminin azalmasý sýkýntýyý daha da artýrmaktadır.

Zaten kýp aylarý süresince fiziksel aktivitenin kýsýtlanmasý, havaların sođumasý ile bazal metabolizma hýzýnýn yavaþlamasý, yýlbaý ve bayram kutlamalarınýn ayný günlere denk gelmesi kilo alýnmasý adýna risk faktörleri olarak karđýmýza çýkmaktadır. Tüm bunlar yetmezmiþ gibi bayram ziyaretlerinde ikram edilen besinleri de hesaba alýrsak, obezite ve beraberinde 40'ý aþkýn hastalýk için davetiye çýkarýlmýþ olmaktadır. Tüm bu nedenlerden dolayı sýk ve azar azar beslen günde 2 - 3 litre kadar su içmek, aþýrý et ve tatlý tüketiminden kaçýnmak, posalý besinlere (kurubaklagiller, kepekli tahýllar, sebze ve meyveler) önem vermek ve fiziksel aktiviteyi artýrmak bu süreci daha sađlýklý geçirmeyi sađlayacaktır. Aman, Kolesterolle Dikkat! Kavrulmuþ elde açýlan börek, kek, kurabiye gibi hamur ipleri, yanlarında içilen gazlý içecekler, meþrubatlar, geri çevrilemeyen ikramlar… Hepsi kilo olarak geri dönecek ama!!! Yapýlacak en dođru davranýþ; evden çýkmadan önce (çorba, meyve, yođurt, salata gibi) enerji içecekleri düþük bir þeyler atýptýrmaktır. Böylelikle gidilen yerlerde “ hayýr ” deme þansýna olunabilir. Ev baklavasý, lokma, tulumba gibi ađýr tatlýlar yerine; sütlaç, komposto, hoþaf, kabak tatlýsý gibi sütlü, meyveli tatlýlar tercih edilmelidir. Hatta bu tatlýların yapýmýnda gerek kendimiz gerekse misafirlerimiz için - enerji alýmýný azaltmak adýna - yapay tatlandýrýcýların toz formlarý tercih edilebilir. Yapay Tatlandýrýcýlar mý, Neden Olmasýn? Hýz tamamen kana karýþan, rafine þeker içeren besinlerin tüketimi kan þekerinde ani bir dalgalanmaya neden olur, böylelikle tekrar tatlý yeme isteði dođururlar. Þeker tadýndan vazgeçemeyen, iptahýný baskýlayamayan, formuna önem veren bireyler, aileleri ve gelecek misafirler için çok iyi bir alternatif olan yapay tatlandýrýcýların þeker yerine kullanýlmasý daha uygun görölmektedir. Tatlýların yapýmýnda güvenle ve rahatlýkla kullanýlabilecek olan bu yapay tatlandýrýcýların enerji deðeri yok veya göz ardý edilecek kadar düþüktür. Kan þekeri üzerinde olumsuz etki yaratmamaları nedeniyle rafine þeker yerine tercih edilmeleri çok daha sađlýklý olacaktır.

Kaynak: etikdiyet.com