



### Abur Cubur Tüketmeyin:

İftar sonrası ani şeker ihtiyacını karşılamak için abur cubur gibi şekerli veya yağlı atıştırmalıklardan kaçınin. Bu gibi besinler kan şekerinin ani çıkış ve düşüşüne neden olabilir. Bunlar yerine sağlıklı atıştırmalıkları ara öğün olarak tüketebilirsiniz.



### Porsiyon Kontrolü Yapın:

Uzun süreli açlıkla birlikte özellikle iftar öğününde bireyler, yedikleri yemeğin miktarının farkında olmayıp çok miktarda yemektedir. Bu durumu önlemek için yemekleri küçük porsiyonlarda yavaşça çiğneyerek tüketebilirsiniz.



### Öğünlerinizde Sebze ve Meyveye Yer Verin:

Günlük vitamin ve mineral ihtiyaçlarınızı gidermek adına iftar öğününde mevsim sebzelerine yer verebilir bunun yanı sıra ara öğünlerde de taze meyve tercih edebilirsiniz.



### Hareket Edin:

Gün içerisinde enerji kaybından dolayı halsiz ve yorgun düşebilirsiniz. İftar öğününden sonra kan şekerinizin çıkmasıyla uykunuz gelip yatmak isteyebilirsiniz. Hareketsiz kalmak yerine iftardan sonra yapacağınız hafif tempolu yürüyüş hem sindiriminizi kolaylaştıracak hem de dinç kalmanızı sağlayacaktır.



Karekodu okutarak broşürü bilgisayarınıza indirebilir ve önerilerimizi iletebilirsiniz.

İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ MESLEK HASTALIKLARI  
ARAŞTIRMA MERKEZİ

İBB Ek Hizmet Binası  
Hacıahmet Mah. Muhsin Yazıcıoğlu Cad. No: 1  
Kasımpaşa/Beyoğlu



# Oruçta

## SAĞLIKLI BESLENME

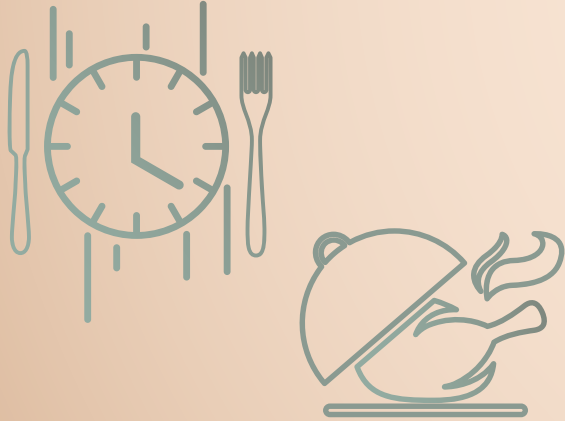


İBB  
SAĞLIK

İŞ SAĞLIĞI VE  
GÜVENLİĞİ  
ŞUBE  
MÜDÜRLÜĞÜ

Oruç döneminde beslenme düzeninin değişmesi ve uzun süreli açlıkla birlikte bireylerin yeterli ve dengeli beslenmesi daha büyük önem taşımaktadır. Normal günlerde, herhangi bir öğünde eksik alınan bir besin öğesini diğer öğünlerde tamamlama fırsatı bulabilirken oruçta öğün sayısı sınırlanabiliyor.

Bu dönemde dengeli bir beslenme planı, vücudun işlevlerini düzgün bir şekilde sürdürmesine ve sağlıklı bir şekilde oruç tutmanıza yardımcı olacaktır. Oruç tutarken sağlıklı ve dengeli bir beslenme planı oluşturabilmek adına bazı öneriler şunlardır;



### Sahur Öğününü Atlamayın:

Ramazanda sahur öğünü, gün boyu alınması gereken enerji ve besin öğelerini sağlamak için önemlidir. Sahur yapmak, kan şekerinin dengede tutulmasını ve gün içinde daha dayanıklı kalınmasını sağlar. Sahurda protein ve lif açısından zengin besinler tüketerek tokluk süresini uzatabilirsiniz.

### İftara Sağlıklı Bir Menü Oluşturun:

Orucunuzu su veya hurma ile açtıktan sonra çorba ile devam ederek uzun süre aç kalan mideyi ana yemeğe hazırlayabilirsiniz. İftarda protein, sebze ve kompleks karbonhidratları içeren sağlıklı bir menü oluşturulmalıdır. Sağlıklı ve dengeli bir iftar sofrası ile vücudun oruç tutarken sağlıklı kalması ve Ramazan ayının maneviyatından tam anlamıyla yararlanılması sağlanacaktır.

### Ara Öğün Yapın:

İftar ile sahur arasında yapılacak bir ara öğünle alınması gereken enerji ve besin öğelerini öğünlere dağıtabilirsiniz. Böylelikle hem dengeli beslenilir hem de yüksek kalori alımından kaçınılmış olunur. Ara öğünde yoğurt, meyve veya çiğ kuruyemiş gibi hafif ve sindirimi kolay atıştırmalıkları tercih edebilirsiniz.



### Tatlı Tüketimine Dikkat Edin:

Uzun süreli aç kaldığı için şeker ihtiyacı artmakta ve tatlılar sofraların vazgeçilmezi haline gelmektedir. İftar sofralarında çokça yer verilen hamur işi tatlılar yerine haftada iki kez aralıklı olarak sütlü tatlılar tüketerek yüksek şeker alımından kaçınabilirsiniz.

### Yemeğinizi Yavaşça Tüketin:

Öğünlerinizde yemeğinizi sakın ve çokça çiğneyerek tüketirseniz doduğunuzu daha iyi anlar ve fazla yemek yememiş olursunuz.

### Bol Bol Su Tüketin:

Oruç tutarken vücut susuz kalır ve gün boyunca su kaybedilir. Kaybedilen suyu yerine koymak adına iftar öğününden sahura kadarki süreçte düzenli aralıklarla bol bol su tüketilmelidir. İftar ve sahur arasında yeterli miktarda su içmek; sindirimi kolaylaştırır, baş ağrısını önler ve genel sağlığı destekler.

