

**BASIN BÜLTENİ**

**UZMANINDAN, ORUÇ TUTARKEN BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLÜ TUTACAK ÖNERİLER**

***Bu yıl oruç tutanların, pandemi sebebiyle bağışıklık sistemini güçlendirici besinleri sofralarından eksik etmemesi gerektiğine dikkat çeken Prof. Dr. Gürhan Raif Çiftçioğlu, “Bu süreçte özellikle bağışıklık sistemimizi ayakta tutacak yoğurt, turşu, kefir ve zeytin gibi probiyotik ile pırasa, enginar, kereviz, soğan, sarımsak, ıspanak gibi prebiyotik içerikli gıdaları tercih etmekte yarar var.” dedi.***

Ramazan ayı bu yıl Koronavirüs salgını sebebiyle evlerde geçiyor. Bu dönemde, oruç tutanların bağışıklık sistemlerine ayrıca dikkat etmeleri gerektiğini vurgulayan İstanbul Kültür Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Prof. Dr. Gürhan Raif Çiftçioğlu, Ramazan ayında doğru beslenme ve yeme alışkanlıkları hakkında bilgi verdi ve bağışıklık sistemini güçlendirici tavsiyelerde bulundu.

**Probiyotik ve prebiyotik gıdalar vücudumuzu destekler**

Bu dönemde oruç tutanların, sofralarına bağışıklık sistemini güçlendirici besinleri de eklemesi gerektiğini kaydeden Prof. Dr. Gürhan Raif Çiftçioğlu, “Özellikle bağışıklık sistemimizi ayakta tutacak yoğurt, turşu, kefir, tarhana ve zeytin gibi probiyotik besinler ile posa ve oligosakkaritten zengin pırasa, yer elması, enginar, kereviz, kuşkonmaz, soğan, sarımsak, ıspanak, fasulye, mercimek, muz, üzüm, çilek, elma gibi prebiyotik içerikli gıdaları tercih etmekte yarar var. Çünkü probiyotik gıdalar bu özelliklerinin yanında, antioksidan ve antienflamatuvar özellikleri ile de bu dönemde vücudumuzu destekleyecektir.” dedi.

**İftarda yemeğe ağır gıdalarla başlamayın**

İftarda yemeğe ağır gıdalarla başlamanın doğru olmadığını ifade eden Prof. Dr. Çiftçioğlu, “Çünkü bu durum reflü, hazımsızlık, kabızlık gibi rahatsızlıklara sebebiyet verebilir. İftarda mutlaka çorba ya da kahvaltılık domates-biber gibi daha hafif besinlerle yemeğe başlamak gerekiyor. Yemeğe başladıktan 15-20 dakika sonra az yağlı et ürünleri ve sebze yemeği, arkasından da hafif sütlü tatlılar tüketilebilir. Hamur işi ve şerbetli tatlılardan kaçınmalıyız.” diye konuştu.

**Su tüketimine önem verin**

İftarla sahur arasındaki sürede su tüketimine dikkat etmek gerektiğini vurgulayan Prof. Dr. Çiftçioğlu, “İftarla sahur arasında belli aralıklarla azar azar içerek, 2-2,5 litre su tüketmekte fayda var. Çünkü vücut dirençli olabilmek için suya ihtiyaç duyuyor. Eğer çok su tüketemiyorsanız, bu durumda özellikle sahurda çay, kahve, gazlı, şekerli vb. içecekler yerine ıhlamur çayı gibi bitkisel çayları da tüketebilirsiniz.” dedi.

**İftar ve sahur arasında ara öğünler yapın**

Sebze ve meyvelerin, vücudumuzun direncine katkı sağlayan A, C, B grubu vitaminleri ve antioksidan maddeleri içerdiğini hatırlatan Prof. Dr. Çiftçioğlu, “İftar ve sahur arasında 1-1,5 saat aralığında ara öğünler yapıp meyve-sebze tüketmek gerekiyor. Bizim normalde tavsiyemiz günde 5 porsiyon sebze-meyve tüketmek. Bu dönemde sebze ve meyve tüketimimiz iftar ve sahur arasında gerçekleşebileceği için, 1-1,5 saatlik aralarla ara öğünler yapmak gerekiyor. İftar ve sahurda ağırlıklı olarak yağsız et ve protein içeren gıdalar ile sebzelere yer verebilirsiniz. 1-1,5 saatlik aralıklarla uyguladığımız bu ara öğünlerde özellikle taze veya kuru meyve ile üç bütün ceviz, 15 tane badem ya da fındık gibi antioksidan ve E vitamini içeren kuruyemişlerin yanı sıra ayrıca yoğurt tüketmemiz, bizi hem tok tutacak hem de bir sonraki güne hazırlayacaktır. Bunun yanında iftarda da yavaş yavaş çiğneyerek yemek yemeye dikkat etmemiz lazım. Bu şekilde yemeklerin hazmı daha kolay olacaktır.” İfadelerinde bulundu.

**Unlu mamuller yerine kepekli ürünleri tercih edebilirsiniz**

Bu süreçte bağışıklık sisteminin güçlü kalabilmesi için glisemik endeksi yüksek ürünlerden kaçınarak daha çok probiyotik ve prebiyotik gıdaların tüketilmesinin tercih edilmesi gerektiğine dikkat çeken Prof. Dr. Çiftçioğlu aynı zamanda, Koronavirüs salgınında hem sağlığımızı korumamız hem de dengeli beslenmeyi ihmal etmememiz konusunda uyarıda bulundu. Özellikle bağışıklığımızı sekteye uğratmadan ve bağışıklığımızı kuvvetlendirici beslenme modellerine yönelmemiz gerektiğinin altını çizen Prof. Dr. Çiftçioğlu, “Bunun yanı sıra Koronavirüsten en çok etkilenebilecek diyabet, hipertansiyon, kolesterol, kalp-damar rahatsızlıkları, mide-bağırsak problemleri ve kronik rahatsızlıkları olan hastalarımızın, mutlaka doktor tavsiyesi ile Ramazan’da oruç düzenine geçmesinde fayda var. Bu kişilerin oruç tutup tutmaması gerektiğine doktor karar vermelidir. Bu dönemde özellikle glisemik endeksi yüksek, unlu mamuller ile pirinç gibi ürünlerden uzak durmamız gerekiyor. Bu besinlerin yerine tam buğday, yulaf, bulgur, kepekli ürünler gibi posa içeriği fazla tahıl ürünlerini tercih etmek doğru olacaktır. Ayrıca kuru baklagil, kepekli tahıllar, yapraklı sebze ve salatalar gibi lif içeriği yüksek besinlerin de bu dönemde tercih edilmesi, beslenme değişikliğinden kaynaklanacak kabızlık şikayetlerinin de azalmasına fayda sağlayacaktır. Beslenme modelinde kan şekerimizi yükseltmeyen gıdaları tercih etmeliyiz. Türk mutfağı zaten çok zengin bir mutfak. Eğer probiyotik ve prebiyotik içerikli gıdaları tercih edersek, bunlar bağışıklık ve vücut direncimizin ayakta kalmasına yardımcı olur.” diye konuştu.

**Sahurda ve iftarda birer kâse yoğurt tüketin**

Probiyotik ve prebiyotik gıdalara örnekler vererek sözlerine devam eden Prof. Dr. Çiftçioğlu, “Probiyotik gıdalar, normalde bağırsaklarımıza fayda sağlayan bakterileri içeren ve bunları yediğimizde o faydalı bakterilerin vücudumuza girmesini sağlayan gıdalardır. Prebiyotik gıdalar ise bu bakterilerin bağırsakta beslenmesini ve baskın hale gelmesini sağlayan gıdalardır. Prebiyotik gıdalara örnek olarak; pırasa, ıspanak, enginar, kerevizi verebiliriz. Soğan, sarımsak gibi özellikle salatalarda ve yemeklerde ihmal etmeyeceğiniz ürünler olmalıdır ve yine ceviz, badem, fındık gibi kullanabileceğimiz kuruyemiş düzeyinde yağlı tohumlar ve nohut, fasulye, bezelye gibi kuru baklagil grubu besinler de bu grubu girer. Muz, elma, üzüm gibi meyveler de prebiyotik açısından oldukça kuvvetli besinlerdir.

Probiyotik gıdalara ise yoğurt, kefir, boza, turşu ve zeytin örnek verilebilir. Normalde iftarda ve sahurda birer kâse yoğurt yemek, vücudunuzun daha dirençli hale gelmesine fayda sağlayacaktır. 1-1,5 saatlik ara öğünlerimizde yoğurt, bizim için iyi bir alternatif olabilir. Bu ürünler bağışıklık sistemi için önemli olmakla birlikte, kefirin miktarı, zeytin ve turşunun tuz oranı, bozanın şeker dozu gibi konulara dikkat etmek de önemli. Kefir ve yoğurdu da ev yapımı tercih edersek daha iyi olur.” şeklinde konuştu.

**Pişirme yöntemlerine dikkat edin**

Yiyecekleri pişirme yönteminin yeme alışkanlıkları kadar önemli olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Çiftçioğlu, “Özellikle bu dönemde, mümkün olduğunca yemeklerimizde yağ oranını yükseltecek, kavurma, kızartma gibi pişirme yöntemlerinden uzak durursak iyi olur. Fırında pişirme, haşlama, buğulama gibi pişirme metotlarını tercih etmemiz daha sağlıklı olacaktır ve besinlerden daha iyi faydalanmamızı sağlayacaktır. Özellikle unlu mamuller, pirinç gibi glisemik indeksi yüksek gıdalar yerine; bize hem sağlık anlamında daha fazla fayda sağlayacak hem de posa miktarı fazla olan yulaf, tam buğday gibi ekmekleri tüketmemiz gerekiyor. Çünkü bunlar bizim bağırsağımıza girdiğinde bir nevi bağırsağın düzenli çalışmasında rol oynuyorlar. Aynı zamanda bu gıdalar, bağırsaktan aşırı miktarda yağın emilimini de engellediği için şu anda sindirim açısından bize fayda sağlayacaktır.” dedi.