

# BAYRAMDA BESLENME ÖNERİLERİ

Prof.Dr.Oğuz ÖZYARAL, Mikrobiyolog, Koruyucu Sağlık Uzmanı



Bayramlarda sofralar zenginleşir, ikramlar artar, ancak bu dönemde dengeli ve sağlıklı beslenmek hem mide sağlığı hem de genel vücut dengesi için oldukça önemlidir. İşte bayramda dikkat edilmesi gereken bazı beslenme önerileri:

## 1. Güne Hafif Dengeli Bir Kahvaltıyla Başlayın

Bayram sabahı kahvaltınızı atlamayın. Hafif bir kahvaltı hem kan şekerinizi dengeler hem de aşırı yeme riskini azaltır. Tam tahıllı ekmeğe, haşlanmış yumurta, az tuzlu peynir ve taze sebzelerle hazırlanmış bir kahvaltı, gün boyu kan şekerinizi dengede tutar. Zeytin, peynir, haşlanmış yumurta, tam tahıllı ekmeğe ve mevsim yeşillikleriyle dengeli bir başlangıç yapabilirsiniz.

## 2. Su Tüketimini İhmal Etmeyin. Bol su için.

Bayram telaşında su içmeyi unutmak yaygındır. Günde en az 6-8 bardak su içmeye özen gösterin. Tatlı ve et tüketiminin arttığı bayram günlerinde su, sindirim sisteminizi destekler ve toksinlerin atılmasına yardımcı olur. Şekerli içecekler yerine su, ayran ya da şekerli bitki çayları tercih edin.

## 3. Şeker ve Tatlı Tüketimini Sınırlayın. Tatlı tüketiminde aşırıya kaçmayın.

Bayram tatlısız olmaz ama ölçüyü kaçırmamak gerekir. Şerbetli tatlılar yerine küçük porsiyonlarda sütlü tatlılar tercih edebilirsiniz. Tatlı tüketimini öğle sonrası ile sınırlamak sindirim açısından da faydalı olur.

#### 4. Aşırı Et Tüketiminden Kaçının. Etleri dikkatli tüketin.

Özellikle Kurban Bayramı'nda et tüketimi artar. Etleri dinlendirmeden tüketmek mide problemlerine yol açabilir. Etlerin iyi pişmiş, az yağlı ve mümkünse sebzelerle birlikte tüketilmesi tavsiye edilir.

#### 5. Lifli Gıdalara Yer Verin

Kabızlık bayram döneminde sık görülür. Tam tahıllar, kuru baklagiller, meyve ve sebzeler gibi lifli besinleri sofranızda bulundurun. Bunlar hem sindirimi kolaylaştırır hem de tokluk sağlar.

#### 6. Porsiyon Kontrolü Yapın

İkramlara hayır demek zor olabilir ama porsiyonları küçük tutmak önemlidir. Tabağınızı küçük seçmek, göz doyurucu ama kalori açısından dengeli bir seçim yapmanıza yardımcı olur.

#### 7. Fiziksel Aktiviteyi İhmal Etmeyin

Bayram yürüyüşleri hem sindirimi kolaylaştırır hem de sosyal etkileşimi artırır. Günde en az 30 dakika hafif tempolu yürüyüş yapmaya çalışın.

### Özel Gruplar İçin Uyarılar

#### 1. Çocuklar

- ❖ Tatlı ve şeker tüketimini sınırlamak gerekir. Aşırı şeker, çocuklarda hiperaktivite ve mide rahatsızlıklarına yol açabilir.
- ❖ Çocuklara özellikle bol su içmeleri hatırlatılmalıdır.
- ❖ Dengeli ana öğünler verilmeden, sürekli atıştırmalar yapılmamalı.
- ❖ Kuruyemişler dikkatli verilmelidir; boğulma riski taşıyan fındık, ceviz gibi sert kabuklular küçük yaşlarda dikkatle sunulmalıdır.

#### Çocuklar İçin Tarif: Ballı Yoğurtlu Meyve Kupası

##### Malzemeler:

- 3 yemek kaşığı süzme yoğurt
- 1 tatlı kaşığı bal
- 1 küçük muz
- 1-2 çilek
- 1-2 dilim elma
- 1 tatlı kaşığı yulaf ezmesi

##### Hazırlanışı:

Meyveleri minik minik doğrayın. Yoğurtla balı karıştırın, bir bardağın altına önce yoğurt karışımını, sonra meyveleri yerleştirin. En üstüne yulaf serpin. Soğuk servis edin.

##### Neden iyi?

Tatlı ihtiyacını sağlıklı şekilde karşılar, bağışıklığı destekler.

# Çocuklar için Renkli, Tatlı ve Sağlıklı Atıştırmalıklar



# Yaşlılar İçin: Sebzeli Fırın Yemeği



## 2. Yaşlılar

- ❖ Sindirim sistemi hassas olduğundan, çok yağlı ve ağır yemeklerden kaçınılmalıdır.
- ❖ Etler çok iyi pişirilmeli, haşlama ya da ızgara tercih edilmelidir.
- ❖ Tatlılarda kan şekeri dengesini bozabilecek şerbetli çeşitler yerine meyve bazlı veya şekersiz seçenekler önerilir.
- ❖ Lifli besinler kabızlığı önler; bol su ve hareketle desteklenmelidir.

### Yaşlılar İçin Tarif: Sebzeli Fırın Köfte

#### Malzemeler:

- 250 g yağsız dana kıyma
- 1 yumurta
- 1 dilim bayat ekmek içi (ıslatılmış)
- 1 küçük soğan (rendelenmiş)
- 1 havuç, 1 kabak, 1 patates (dilimlenmiş)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Karabiber, kekik, az tuz

#### Hazırlanışı:

Köfte harcını yoğurup şekil verin. Fırın kabına sebzeleri dizin, üstüne köfteleri yerleştirin. Üzerine 1 çay bardağı su ve zeytinyağı gezdirin. 180 derece fırında 30–35 dk pişirin.

**Neden iyi?** Hafif, az tuzlu ve yumuşak dokulu; sindirimi kolaydır.

## 3. Hamileler ve Emzikli Anneler

- ❖ Günde 3 ana ve 2-3 ara öğün olacak şekilde düzenli beslenmeye devam edilmelidir.
- ❖ Şeker ve tuz tüketimi dikkatle sınırlandırılmalı.
- ❖ Etlerin hijyenine ve iyi pişmesine dikkat edilmeli; çiğ veya az pişmiş etlerden uzak durulmalıdır.
- ❖ Gaz yapıcı, çok baharatlı veya ağır yemekler emzirme döneminde bebekte huzursuzluk yaratabilir.
- ❖ Süt, yoğurt, ayran gibi kalsiyum kaynakları mutlaka tüketilmelidir.

### Hamileler ve Emzikli Anneler İçin Tarif: Ispanaklı Peynirli Mini Börek

#### Malzemeler:

- 3 adet yufka
- 200 g lor peyniri
- 1 demet ıspanak (sotelenmiş)
- 1 yumurta
- 1 çay bardağı yoğurt
- 1/2 çay bardağı zeytinyağı
- Susam veya çörek otu

#### Hazırlanışı:

Ispanak ve lor peynirini karıştırın. Yufkaları üçgen şeklinde kesin, iç malzemeyi koyup sarın. Üzerine yoğurt, yumurta ve zeytinyağı karışımını sürün. Susam serpin. 180 derece fırında pişirin.

**Neden iyi?** Kalsiyum, demir ve lif açısından zengin; doyurucu ve süt üretimini destekler.

# Hamile ve Emzikli Anneler İçinde Yeşillik, Peynir ve Doğal Gıdalar Olan Bir Tabak



# Kronik Hastalığı Olanlar İçin: Zeytinyağlı Sebze Tabağı



#### 4. Kronik Hastalığı Olanlar (Diyabet, hipertansiyon, böbrek hastaları vb.)

- ❖ Tatlılardan uzak durulmalı ya da diyabetik ürünler tercih edilmelidir.
- ❖ Tuzlu ve salamura ürünler (örneğin pastırma) tansiyon hastaları için risklidir.
- ❖ Et tüketiminde porsiyon kontrolü çok önemlidir, kızartmalardan kaçınılmalıdır.
- ❖ Mevcut ilaç düzeni ve doktor önerileri aksatılmamalı; öğünler bu düzene göre planlanmalıdır.

#### Kronik Hastalığı Olanlar İçin Tarif: Zeytinyağlı Enginar (Diyabet ve Tansiyon Dostu)

##### Malzemeler:

- ❖ 4 adet enginar (temizlenmiş)
- ❖ 1 havuç, 1 patates, 1/2 su bardağı bezelye
- ❖ 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- ❖ 1 limon suyu
- ❖ 1 tatlı kaşığı un
- ❖ Dereotu

##### Hazırlanışı:

Sebzeleri küçük doğrayın. Un ve limon suyunu 1 su bardağı suyla karıştırın. Tüm malzemeyi tencereye koyup üzerini geçecek kadar su ekleyin. Kısık ateşte pişirin. Üzerine dereotu serpip servis edin.

**Neden iyi?** Lifli, düşük glisemik indeksli, tuz içermeyen ve hafif bir öğündür.

