**RAMAZANDA SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ**

Ramazan ayı hem ruhsal hem de bedensel açıdan bir arınma ayıdır. Öte yandan uzun saatler aç kalınan, beslenme düzeninin oldukça değiştiği bu dönemde yeterli ve dengeli beslenmek çok daha büyük önem taşır.

Ramazan ayında daha sağlıklı, hafif ve enerjik olabilmek için işte 10 ipucu.

1. Sahura kalkmayı alışkanlık haline getirin.
2. Sahurda aşırı yağlı ve tuzlu besinlerden uzak durun.
3. İftarda orucunuzu bir bardak su ve bir adet hurma ile açıp, bir kase çorba içtikten sonra beslenmenize 10-15 dakika ara verin.
4. İftarda kızartmalar, paketli gıdalar ve şarküteri ürünlerinden uzak durun.
5. İftardan sonra şerbetli tatlılar yerine taze meyve, sütlü veya meyveli tatlılar tercih edin.
6. İftar ve sahur arasında ortalama 2.5 litre su tüketmeye özen gösterin.
7. Ramazan süresince mutlaka iftarda ve sahurda çiğ sebze, meyve tüketmeye özen gösterin.
8. İftarda özellikle kan şekerini hızlı bir biçimde yükselten pilav, makarna ve ramazan pidesi yerine, tam buğday ekmeği ve kepekli makarna gibi posalı besinleri tercih edin.
9. Yemeklerinizi iyi çiğneyerek ve yavaşça yemeye özen gösterin.
10. İftardan 1.5-2 saat sonra hafif tempolu yürüyüşler veya 30 dakikalık egzersizler faydalı olur.

**ÖRNEK MENÜ**

İFTAR

* 1-2 adet hurma veya 5-6 adet zeytin
* 1 kase çorba (az yağlı)
* Yeşil salata
* 1-2 dilim tam buğday ekmeği
* 1 porsiyon etli sebze yemeği ya da ızgara balık, tavuk, kırmızı et (150 gr)
* 1 kase yoğurt

ARA ÖĞÜN

* 1-2 porsiyon meyve
* 1 su bardağı süt veya yoğurt

SAHUR

* 1 adet haşlanmış yumurta
* 1-2 ince dilim peynir
* Domates, salatalık, yeşillik
* 2 adet ceviz içi
* 2-3 ince dilim tam buğday ekmeği

\* Örnek menü toplam kalorisi yetişkin, sağlıklı ve erkek birey enerji gereksinimi baz alınarak hesaplanmıştır.