



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KURBAN BAYRAMINDA SAĞLIĞIMIZ

<https://www.milliyet.com.tr>

Et ve tatlılarda porsiyon kontrolü yapılmalı. Unutulmamalı ki yüksek kırmızı et tüketimi aynı zamanda yüksek yağ tüketimi demektir.

Eti yerken yemeklere ara vermek önemli. Bu durum bir anda yemeğe yüklenip sindirim problemleri çekmenizin de önüne geçecektir.

Etlerin ızgara veya haşlama olarak tüketilmesi sağlık açısından çok daha doğru bir yöntem olacaktır. Bu yüzden kızartmalar yerine etler sebzelerle birlikte tavada veya fırında pişirilebilir.

Et ile yapılan yemeklerde ilave yağ eklenmesine gerek yok. Etin doğal yapısındaki yağ, pişirme işleminde yeterli olacaktır.

Etin pişirildiği tavanın yanmamış olmasına ve etin tavada veya fırında çok uzun süre kalmamasına dikkat edilmeli. Eğer çok uzun süre kalırsa kömürleşme olacağı için kanserojen etkisi artacaktır.

Enfeksiyon riskine karşı etler çiğ veya az pişmiş şekilde tüketilmemeli.

Etler büyük parçalar şeklinde değil tüketilecek porsiyonlarda kısa vadede -2 derecede, uzun süre saklama koşullarında ise -18 derecede saklanmalı.

Etler 1 gün dinlendirilmeli.

Sakatatlardan uzak durulmalı. Yüksek kırmızı et tüketimiyle birlikte kolesterol seviyesinde yükselmeye neden olabilir.

Bayram süresince tatlı tüketimine dikkat edilmeli. Şekerli ve şerbetli tatlılar yerine sütlü tatlılar tüketilmesi çok daha sağlıklı olur.