SICAKTA ORUÇ TUTMAK

Kur'an-ı Kerim'in Hz. Muhammed'e (As) gönderilmeye başlandığı Ramazan ayında dünyadaki bütün Müslümanlar oruç tutmaya hazırlanıyor. İslam'ın beş şartından biri olan oruç, nefsimizi kontrol altına aldığımız, yokluğu benliğimizde hissettiğimiz, ruhen ve bedenen arındığımız bir dönemdir. Oruç, Bakara Suresi'nin 187'nci ayetinde "Niyetlenip, gündoğumundan önceki alacakaranlıktan günbatımından sonraki alacakaranlığa kadar katı-sıvı hiçbir şey yememek, içmemek ve cinsel ilişkide bulunmamak" diye tarif edilir.
Yine Bakara Suresi'nin 185'nci ayetinde şöyle denilin "0 Ramazan ayı ki, insanları irşad için, hak ile batılı ayırt eden, hidayet ve deliller halinde bulunan Kur'an onda indirildi. Onun için sizden her kim bu aya erişirse oruç tutsun. Kim de hasta veya yolculukta ise tutamadığı günler sayısınca diğer günlerde kaza etsin. Allah size kolaylık diliyor, zorluk dilemiyor. Bir de o sayıyı tamamlamanızı ve size gösterdiği doğru yol üzere kendisini yüceltmenizi istiyor. Umulur ki, şükredesiniz!"
Zamanımızın çok moda olan deyimiyle bedenen ve ruhen bir 'detoks' dönemidir Ramazan. Bilimsel olarak da kanıtlanmış olan ve artık modern tıbbin da koruyucu hekimlikte önerdiği 'oruç', bedenimizi toksinlerden yani zehirli ve gereksiz atıklardan arındırdığımız, iç organlarımızın kendini bakıma aldığı bir dönem. Ruhumuz da benzer şekilde, yoksunlukla ve iradeyle sınav olur. İyimser duyguların yükseldiği, kendimizi yoksulun yerine koyabildiğimiz, kendimizi tarttığımız, hayatımıza yeniden şekil verebilmek için mola verdiğimiz zamanlardır. Bakara Suresi'nde de denildiği gibi "Allah size kolaylık diliyor, zorluk dilemiyor".

2.5 litre su içilmeli:
Günlük ihtiyacımız olan 2.5 litre suyun alınması çok önemli. Bu miktar suyun tamamı sahurda değil, iftardan itibaren yavaş yavaş alınmalıdır. Sıcakta terledikçe vücudumuz, bazı mineralleri daha hızlı kaybeder. Bu havalarda en çok sodyum kaybına uğrarız. Kaybettiğimiz sodyumu geri almak için iftarda tuzlu ayran içilmesi en ideal çözümdür.

Sahurda çok yiyen az mı acıkır?
Ramazan'da en önemli öğün elbette sahur yemeğidir. Ancak, 'sahurda ne kadar çok yenirse gün içinde o kadar az acıkılır' anlayışı doğru değildir. İftardan itibaren azar azar, ama sık sık yemek, uzun süre boş bırakılan mideyi zorlamayacağı için önemlidir. Öğünleri dörde bölmek ideal bir çözümdür. İlk öğün sahurdur. İftar iki öğüne bölünmelidir. Oruç ilk açıldığında kan şekerini çok hızlı yükseltmeyen besinler tüketilmelidir. Bu öğün, öğle yemeği olarak düşünülmelidir. Bu öğünün ardından bir saat sonra akşam yemeği olarak kabul ettiğimiz ikinci iftar yapılmalıdır. Ardından gece yapılacak ara öğün de dördüncü öğünü oluşturmalıdır. Böylelikle Ramazan'da yanlış beslenmeden ötürü alınan kiloların da önüne geçilebilir.

Lifli gıdalar tüketilmeli:
Ramazan'da en çok karşılaşılan sorun kabızlıktır. Bu nedenle iftardan sahura kadar olan sürede azar azar ama sık sık lifli gıdalar tüketilmelidir. Meyve olarak bu dönemde üzüm, erik, kavun ve karpuz yenebilir. Tahıl olarak da genellikle kepekli ekmek, bulgur ve kabuklu pirinç tüketilmesi kabızlık tehlikesini ortadan kaldırabilir. Bunların yanı sıra sindirimi kolaylaştıran yoğurtla ana yemekte sebze tüketilmesi Ramazan ayında sindirim bozukluklarının da önüne geçebilir.

Fosfor için balık:
İftarda az ve hafif yiyecekler yenilmelidir. İdeal olan orucu çorba gibi hafif bir yemekle açıp, 15-20 dakika ara verilerek devam edilmesidir. İftarda tuz, şeker ve kızartmadan uzak durulmalıdır. Sıcaklarda terleme nedeniyle ortaya çıkacak fosfor kaybını gidermek için kırmızı et yerine balık tüketilebilir. Sahurda daha çok yumurta, peynir, süt, bu gıdalar günlük ihtiyacimiz olan vitamin ve mineraller açısından da zengindir.

İlaç kullananlar:
Aşırı sıcaklara rastlayan Ramazan, başta mide olmak üzere bu tür rahatsızlıkları olanları daha fazla zorlayacak. Kalp, böbrek, şeker, karaciğer ve mide hastası olduğu halde oruç tutacak olanların mutlaka, Ramazan'dan önce doktora görünmeleri ve doktorun tavsiyesi doğrultusunda hareket etmeleri gerekir. Doktorlarının iznini alan hastaların ise diyetlerine dikkat etmeleri, ağır yiyeceklerden kaçınmaları, bol sıvı tüketmeleri, azar azar yemeleri hayati bir önem arz ediyor.

Yaşlılar ve ergenler:
Yaşlılar ve ergenlik dönemindeki gençlerde beslenme ayrı bir önem taşır. Yaşlılar, kronik rahatsızlıkları mevcutsa, doktor kontrolünde ve doktorunun iznine bağlı olarak oruç tutmalıdır. Ergenlik dönemin-deyken oruç tutacak olanlar ise besinlerin enerji içeriğini iyi ayarlamalı, yeterince demir ve kalsiyum almalıdırlar.

Ramazan'da spor:
Uzun saatler aç kaldıktan sonra bir de normalin üzerinde fiziksel aktivite, kan şekerinde ani düşüşlere neden

olur. Ancak Ramazan'da hafif sporlar tercih edilebilir. Spor, sahur ya da iftardan yaklaşık 1-2 saat sonra yapılmalıdır. Aç karnına yapılan spor, kan şekerini düşürürken, hemen yemek sonrası yapılan spor da kalbe ekstra yük getirecektir. Düzenli spor yapanlar, bu dönemde dozajı düşürmeli ve 2.5 litre su içmeye özen göstermelidir.

© lezzetler.com tarif no:41692 • adı:Sıcakta Oruç Tutmak • gönderen:dr.f • indirme tarihi:05.05.2024 - 07:15