



- » Oruç tutarken de yeterli ve dengeli beslenmeye özen gösterin.
- » Bol sıvı tüketin, günde ortalama en az 2 litre su tüketilmesi önemlidir. Susama hissi duymasanız bile iftar ve sahur arasında sık sık su için, süt, ayran, sade soda, taze sıkılmış meyve-sebze suları, ıhlamur ve kuşburnu gibi bitki çayları tercih edebilirsiniz.
- » Sahur öğününüzü atlamayın.
- » İftar ve sahurda kan şekerini birden yükseltmeyen, uzun süre tokluk hissi sağlayan, yavaş sindirilen proteinli ve lifli gıdalar, tam tahıllı ürünler (tam tahıllı buğday ekmeği, çavdar veya kepek ekmeği), kuru baklagiller (kuru fasulye, mercimek, nohut), süt ürünleri (yoğurt, ayran, süt kefir, cacık vb.), yumurta, bal, taze sebze ve meyve/kuru meyveler, şekerli hoşaf veya komposto, hurma, ceviz, kavrulmamış fındık veya badem tercih edin. Rafine ürünlerden, beyaz undan yapılmış kek, poğaç ve kurabiye gibi hamur işleri ve şekerli yiyeceklerden uzak durun.
- » İftara peynir, domates, zeytin gibi kahvaltılıklar veya çorba gibi hafif yemeklerle başlayıp, 10-15 dakika sonra az yağlı et yemeği, sebze yemeği veya salatayla devam edebilirsiniz. Hem enerji veren hem de kan şekerini hızlı bir şekilde yükselten beyaz ekmek, pirinç pilavı, kızarmış patates gibi yiyecekleri tercih etmeyin. Bunların yerine bulgur pilavı, kepekli ekmek veya kepekli makarna vb. tercih edin.
- » Tek seferde büyük porsiyonlar yerine, iftardan sonra aralıklı ve her seferinde küçük porsiyonlar şeklinde beslenin.
- » Çiğ veya az pişmiş hayvan ürünleri yemekten kaçınin. İyi pişmiş yiyecekleri tercih edin.
- » İftardan sonra sütlü tatlılar (sütlaç, güllaç, muhallebi vb.) veya meyve, hoşaf ve kompostolar tercih edin.
- » Oruç tutarken, bağışıklık sisteminizi güçlendirici özelliği olan A ve C vitamini gibi antioksidan vitaminlerden zengin havuç, brokoli, kabak, lahana, karnabahar, maydanoz gibi sebzelerin yanı sıra kış aylarında bolca bulunan portakal, mandalina, elma gibi meyvelerin tüketimi önemlidir. E vitamini de bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde etkilidir. Soğuk algınlığı ve diğer enfeksiyonlara karşı vücut direncini arttırmaktadır. E vitaminin iyi kaynakları yeşil yapraklı

sebzeler, kuru baklagiller ve fındık, ceviz gibi yağlı tohumlardır. Günlük olarak mevsimine uygun 3 porsiyon sebze, 15-20 adet fındık (30 gr) veya 5-6 adet ceviz (30gr) ve haftada 2-3 defa kurubaklagil (mercimek, kurufasulye, nohut) tüketilmelidir. Bağışıklık sisteminde D vitamini de önemli rol oynamaktadır. D vitamini güneş ışınlarıyla deri tarafından üretilen bir vitamindir ve besinlerde pek fazla bulunmaz. Özellikle kış mevsiminde havanın güneşli olduğu zamanlarda mümkün olduğunca güneşten faydalanılmalıdır. Güneşten faydalanmasının mümkün olmadığı hallerde besin desteği olarak D vitamini alınabilir. Balık D vitamini, beyin fonksiyonlarının gelişimi için gerekli çoklu doymamış yağ asitleri (omega 3), kalsiyum, fosfor, selenyum, iyot mineralleri ve E vitamini içerir. Bu nedenle kış aylarında haftada 2-3 kez balık tüketilmez.

- » Ayrıca prebiyotik besinler, sebzeler (pırasa, yer elması, bamya, enginar, kereviz, soğan, sarımsak, kuşkonmaz) kurubaklagiller (nohut, mercimek, fasulye), tam tahıllar (tam buğday, yulaf, arpa, kepekli pirinç), yağlı tohumlar (ceviz, badem, fındık), meyveler (zeytin, muz, çilek, elma) ve probiyotik ürünler kefir, yoğurt, ayran, boza, tarhana, şalgam suyu, turşular (şalgam suyu ve turşu gibi çok tuzlu gıda tüketiminde yüksek tansiyon hastaları dikkat etmelidirler) bağışıklık sistemini olumlu etkilerler.
- » İftardan 1-2 saat sonra kısa mesafeli yürüyüşler yapmak sindirime yardımcı olacaktır.
- » Tütün ve tütün ürünleri kullanmayın.
- » İftardan sonra ve sahurda dişlerinizi fırçalamayı unutmayın.

Gıda Güvenliği İçin Öneriler:

- » Gıda güvenliğini sağlamak için temizlik, pişmiş besinlerle çiğ besinlerin ayrılması, uygun pişirme, besinlerin uygun sıcaklıklarda saklanması, güvenilir gıda ve su kullanılması ilkelerine uyun.
- » Satın alma sırasında gıdaların etiketlerini okuyun. Son kullanma tarihini ve besin değerlerini kontrol edin.
- » Çabuk bozulabilen et, tavuk, balık gibi besinleri alışverişin sonunda alın. Bunların çiğ tüketilecek besinlerle temasını önleyin ve soğuk zincir bozulmadan en kısa süre içerisinde (en fazla iki saat, sıcak havalarda en fazla bir saat içinde) buzdolabına yerleştirin.
- » Besinlerin hazırlandığı, pişirildiği alanların ve bu süreçte kullanılan her türlü araç-gereçlerin temiz ve hijyenik olmasına dikkat edin.
- » Yiyecek-içecek hazırlarken; kişisel hijyene dikkat edin
 - » Ağız, burun ve saçınıza dokunmayın,

- » Öksürme ve hapşırma sırasında kağıt mendili veya kol içinizi kullanın,
- » Yemeklerin tat kontrollerini yemeğin karıştırıldığı kaşıkla değil, ayrı bir kaşık ile bir tabağa koyarak yapın,
- » Ellerinizi her işin başında, çiğ besinlere dokunduktan sonra, tuvaletten her çıkışta, yemekleri servis etmeden önce ve mendil kullandıktan, paraya dokunduktan, kirli araç-gereçlere dokunduktan, öksürüp-hapşırdıktan, çöplere dokunduktan sonra mutlaka hijyenik bir şekilde yıkayın,
- » Saçlarınızı yemeğe düşmesini engelleyecek şekilde toplayın/bone takın.