ÖNERİLER

✓ Ramazan ayı süresince yeterli ve dengeli beslenmeye özen gösterilmelidir.
✓ Ramazan ayında öğünler; sahur ve iftarda iki ana öğün ile, iftardan sonra 1-1.5 saat aralıklarla iki ara öğün şeklinde düzenlenmelidir.
✓ Oruç tutanların mutlaka sahur yapmaları sağlığın korunması açısından önemlidir. Sahur yemeğinde süt, yoğurt, peynir gibi besinlerden oluşan hafif bir kahvaltı yapılmalı ya da çorba, sebze ve zeytinyağlı yemeklerden oluşan bir öğün tercih edilmelidir. Ancak gün içerisinde aşırı acıkma problemi olanların midenin boşalma süresini uzatarak acıkmayı geciktiren kuru fasulye, nohut, mercimek, bulgur pilavı gibi yemekleri tüketmesi; aşırı yağlı, tuzlu ve ağır yemekler ile unlu gıdalardan uzak durulması uygundur.
✓ İftara peynir, domates, zeytin gibi kahvaltılıklar veya çorba gibi hafif yemeklerle başlanılması, 10-15 dakika sonra az yağlı et yemeği, sebze yemeği veya salatayla devam edilmesi uygundur. Yine enerji veren ancak kan şekerini dengeli bir biçimde yükselten besinler (beyaz ekmek, pirinç pilavı gibi glisemik indeksi yüksek olan gıdalar yerine bulgur pilavı, kepekli ekmek veya kepekli makarna gibi posalı besinler) tercih edilmelidir.
✓ Günde ortalama 2- 2,5 litre su içmeye, bununla birlikte enerji verirken sıvı ihtiyacını da karşılayacak ayran, taze sıkılmış meyve suları, soda, sebze suları vd. içmeye özen gösterilmelidir.
✓ İftarda aşırı şerbetli, yağlı tatlılar yerine; sütlü tatlılar (sütlaç, güllaç, muhallebi vb.) veya meyve tatlıları tercih edilmelidir.
✓ Yemekleri hızlı yemekten kaçınmalı, yavaş yavaş ve iyice çiğneyerek yenilmelidir.
✓ Tek seferde büyük porsiyonlar yerine, iftardan sonra birer saat ara ile her seferinde azar azar küçük porsiyonlar şeklinde beslenilmelidir.
✓ İftar yemeğinden hemen sonra televizyon veya bilgisayar karşısına geçmek, koltukta dinlenmek yerine biraz hareket etmek, kısa mesafeli yürüyüşler yapmak sindirime yardımcı olması açısından yararlı olmaktadır.
✓ Ramazan ayında yemeklerin pişirme yöntemleri de çok önemlidir. Özellikle ızgara, haşlama ve fırında yapılan yemekler tercih edilmeli, kavrulmuş, tütsülenmiş ve kızartılmış besinlerden uzak durulmalıdır.
✓ Beslenme düzenindeki değişikliklere bağlı olarak oluşabilecek kabızlığı önlemek için, yemeklerde lif oranı yüksek gıdalar (kurubaklagiller, kepekli tahıllar, sebzeler) ve ara öğünlerde de taze ve kuru meyveler, ceviz, fındık, badem gibi kuru yemişler tercih edilmelidir.