
@dyt.bengisuboz
bengisuboz.com
0532 503 06 60
Bengisuyla
KURBAN
BAYRAMINDA
SAĞLIK REHBERİ



UZMAN

DIYETISYEN

Bengisu Boz

İYI YAŞAM YOLCULUĞU

0532 503 06 60
bengisuboz.com

içindekiler



01 → Et Tüketimi ve Dengeli Beslenme

02 → Hijyen Kuralları

03 → Besin Zehirlenmelerine Karşı Önlemler

04 → Kolesterol ve Kalp Sağlığı

05 → Egzersiz ve Fiziksel Aktivite

06 → Su Tüketimi

07 → Şeker ve Tatlı Tüketimi

08 → Çocuklar ve Yaşlılar İçin Özel Uyarılar

BONUS → Kurban Bayramında sindirim sorunlarını nasıl önleyebilirim?

1. Et Tüketimi ve Dengeli Beslenme



MIKTAR KONTROLÜ:

Kurban etinin aşırı tüketiminden kaçının. Günlük et tüketimi 100-150 gramı geçmemelidir.



ÇEŞITLILIK:

Bayram süresince sebze ve meyve tüketimine özen gösterin. Dengeli bir beslenme için her öğünde farklı besin gruplarına yer verin.



PIŞIRME YÖNTEMLERI:

Etleri haşlama, ızgara veya fırında pişirme yöntemlerini tercih edin. Kızartmalardan kaçının, çünkü bu yöntem kanserojen maddelerin oluşmasına neden olabilir.

2. Hijyen Kuralları

ET KESIMI VE SAKLAMA:

Etlerin kesimi hijyenik koşullarda yapılmalıdır.

Kesilen etler, oda sıcaklığında 3-4 saat dinlendirildikten sonra buzdolabına kaldırılmalıdır.

ÇIĞ ET TEMASI:

Çiğ etle temas ettikten sonra ellerinizi ve kullandığınız mutfak gereçlerini iyice yıkayın.

BUZDOLABI SAKLAMA:

Etler buzdolabında 1-2 gün, derin dondurucuda ise 3-6 ay saklanabilir.

Çözdürdüğünüz eti tekrar dondurmayın.







3. BESIN ZEHIRLENMELERINE KARŞI ÖNLEMLER

01

Çiğ ve Pişmiş Et Ayrımı: Çiğ ve pişmiş etleri ayrı yerlerde saklayın ve farklı mutfak gereçleri kullanın.

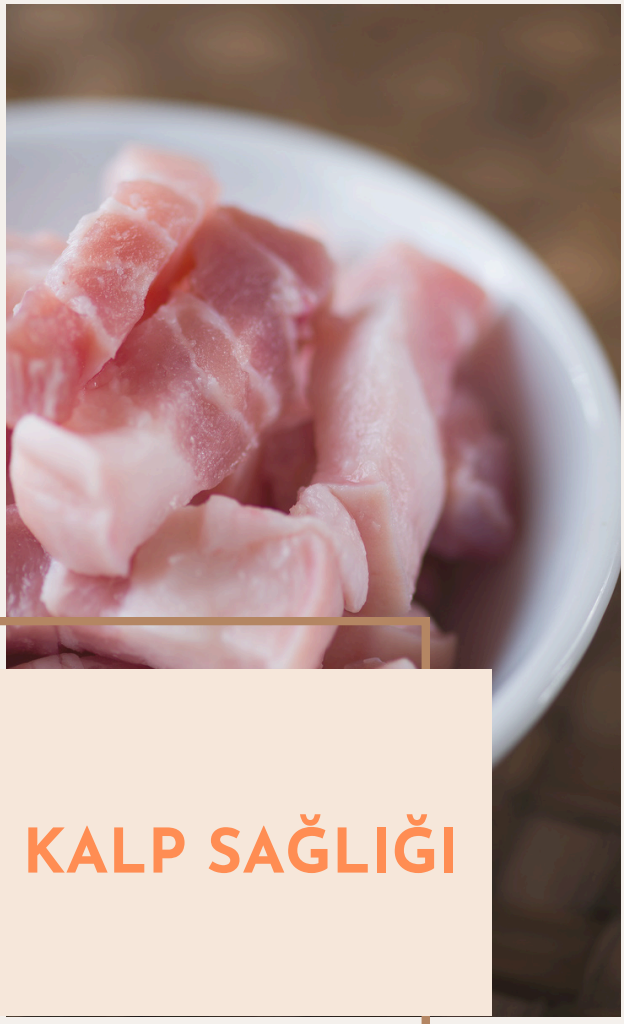
02

Pişirme Sıcaklığı: Etin iç sıcaklığının en az 70°C'ye ulaştığından emin olun. Yeterince pişmeyen etler, bakteri ve parazit riskini artırır.

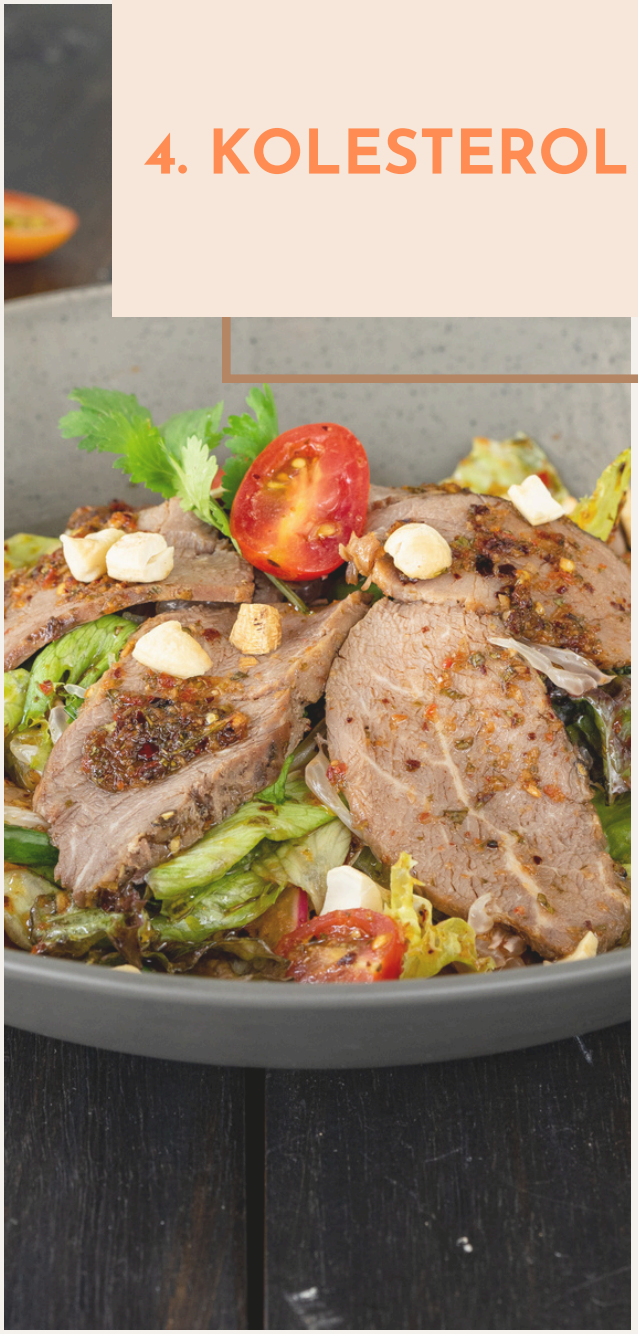


Yağlı Etler:

Özellikle yağlı etlerden kaçının. Kırmızı etin yağı doymuş yağ içerir ve kolesterol seviyenizi artırabilir.



4. KOLESTEROL VE KALP SAĞLIĞI



Lif Tüketimi:

Etin yanında lif içeriği yüksek gıdalar (sebzeler, tam tahıllar) tüketerek sindirim sisteminizi destekleyin.



iyi bayramlar



5. EGZERSİZ & FİZİKSEL AKTİVİTE

»»

Denge Sağlayın:

Yoğun yemek tüketiminden sonra ağır egzersizlerden kaçının, hafif ve orta tempolu aktiviteleri tercih edin.

01

02

Aktif Kalın:

Bayram süresince fiziksel aktivitelerinizi ihmal etmeyin. Yemeklerden sonra kısa yürüyüşler yaparak sindiriminizi kolaylaştırın.

bengisuboz.com

6. SU TÜKETIMI

Bol Su İçin: Et tüketiminin arttığı bu dönemde bol su içmek, böbreklerinizi koruyarak sindirimi kolaylaştırır.



İçecek Seçimi: Şekerli ve gazlı içecekler yerine su, şekersiz bitki çaylarını tercih edin.



7. ŞEKER VE TATLI TÜKETIMI

Tatlıları Azaltın: Bayramda tatlı tüketimi artabilir. Şekerli gıdaların fazla tüketimi kan şekeri seviyenizi olumsuz etkileyebilir.

Sağlıklı Alternatifler: Şerbetli tatlılar yerine yaz meyvelerini tercih edin.









Çocuklara Dikkat: Çocuklara fazla et ve şekerli gıda vermekten kaçının. Dengeli beslenmelerine özen gösterin.

8. ÇOCUKLAR VE YAŞLILAR İÇIN ÖZEL UYARILAR

Yaşlılar ve Kronik Hastalar: Yaşlılar ve kronik hastalığı olan kişiler, et tüketiminde daha dikkatli olmalıdır. Sebze tüketimini ihmal etmemelidir.



KURBAN BAYRAMINDA SİNDİRİM SORUNLARINI

NASIL ÖNLEYEBILIRIM?



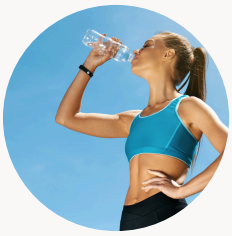
YAVAŞ YEMEK:

Yemekleri yavaş yavaş ve iyice çiğneyerek yiyin. Bu, sindirimi kolaylaştırır ve mide sorunlarını azaltır.



LIFLI BESINLER:

Etin yanında lif açısından zengin sebzeler, salatalar, tam tahıllar ve meyveler tüketin. Lifli besinler sindirimi destekler ve kabızlığı önler.



BOL SU:

Bol su içmek, sindirim sisteminin düzenli çalışmasına yardımcı olur. Yemeklerden önce ve sonra su tüketimine özen gösterin.



EGZERSIZ:

Yemeklerden sonra hafif yürüyüşler yaparak sindirimi hızlandırabilirsiniz. Egzersiz, mide ve bağırsak hareketlerini teşvik eder.



PORSIYON KONTROLÜ:

Fazla miktarda yemek tüketmek hazımsızlığa yol açabilir. Öğünlerinizi küçük porsiyonlara bölerek yemeyi tercih edin.



SINDIRIM ÇAYLARI:

Rezene, papatya ve nane çayı gibi sindirimi kolaylaştıran bitki çayları tüketin. Bu çaylar mideyi rahatlatır ve gaz sorunlarını azaltır.



YATMADAN ÖNCE YEMEK YEMEKTEN KAÇININ:

Yatmadan en az 2-3 saat
önce yemek yemeyi bırakın.