

BÜYÜTEÇ

GIDA VE SAĞLIK DERGİSİ NİSAN 2022 YIL:2 SAYI:6



BÜYÜTEÇ / GIDA VE SAĞLIK DERGİSİ NİSAN 2022 YIL:2 SAYI:6



Oruçla Gelen Beden Sağlığı / Büşra Yılmaz

Hastalıklar ve Oruç / Prof. Dr. Saïd Işık

Şerbet / Çiğdem Demir Atalay

Et Hakkında 10 Püf Nokta / Yücel Darcan

Koruyucu Hekimlik Olarak Oruç İbadeti / Recep Atıcı

Protein Toplamı / Zeynep Sel

Güllaç / Emin Osman Uygur

Oruç Tutunuz Sıhhat Bulunuz / Aysa Keskin

Ekmek ve Unlu Mamuller / Caner Güzelgönül

**ORUÇLA GELEN
BEDEN SAĞLIĞI**

BÜYÜTEÇ

Gıda ve Sağlık Dergisi

Yıl:2 Sayı:6

İmtiyaz Sahibi:

Crab Publishing

Yayın yönetmeni:

Caner Güzelgönül

Yayın Kurulu:

Ali Topdağ

Büşra Yılmaz

Caner Güzelgönül

Çiğdem Atalay

Emin Osman Uygur

Mücahit Elarслан

Özlem Çevik

Tasarım:

Yavuz Demirtaş

Sosyal Medya:

Mücahit Elarслан

Adres:

<https://crabpublishing.com/buyutec>

İletişim:

buyutecdergisi@gmail.com



Oruçla Gelen Beden Sağlığı

4



Hastalıklar ve Oruç

8



Şerbet

10



Et Hakkında 10 Püf Nokta

13



Koruyucu Hekimlik Olarak

Oruç İbadeti

14



Protein Topları

19



Güllaç

20



Oruç Tutunuz Sıhhat Bulunuz

22



Ekmek ve Unlu Mamuller

26

GÖNDERİLECEK YAZILAR

1. Dergide, yayın kurulunun uygun gördüğü çalışmalar yayınlanır.
2. Gönderilecek yazılar maksimum 1000 kelime olmalıdır.
3. Yazar, kullanılmasını istediği görseli, yazıyla birlikte gönderebilir.
4. Yayınlanan yazıların her türlü sorumluluğu yazarına aittir.
5. Yayın kurulu, gönderilen yazılarda gerekli gördüğü her türlü editoryal değişikliği yapma hakkına sahiptir.

EDİTÖRDEN



Bu yıl Ramazan ayı, aynı zamana büyük bahar uyanışı vaktine denk gelmiş bulunuyor. Bu iki bayramı birden kutluyor ve hepimizi gerçek sevinçlere ulaştırmasını Yüce Yaratıcı'dan diliyoruz; BÜYÜTEÇ dergisi yayın ekibi olarak. Büyük olasılıkla sizlerin de dikkatinizi çekiyordur; yazar kadromuzu genişletmeye, genç uzman arkadaşlarımızı işin içine dahil etmeye çalışıyoruz. Dolayısıyla, dergimizde yazıları ilk defa çıkan yazar arkadaşlarımızı bu sayıda bulabilirsiniz.

Doğruluğu ispatlanan gerçeklikler ve bu gerçeklerin elden geldiğince doğru yorumlanmasından ibaret olan dergimizde bu ay hangi konuları bulabiliriz? Her zaman olduğu gibi, günlük hayatınızda pratik olarak uygulayabileceğiniz terütaze bilgileri sizlerle paylaşmaktan memnun olacağız. İsterseniz birlikte başlıklara kısaca bir göz atalım:

Prof. Dr. Said Işık, bu ayki sayıda “Hastalıklar ve Oruç” arasında nasıl bir ters orantı bulunduğu konusunda bizleri aydınlattığı yazısını kaleme almış. Diyetisyen Büşra Yılmaz hanım, benzeri bir konuyu başka açılardan “Oruçla Gelen Beden Sağlığı” adlı yazısında ele alıyor. Oruç tutma sırasında vücudun kaybettiği suyu telafi etmenin güzel bir yolu olan “Şerbet” konusu, Ziraat Mühendisi Çiğdem Demir Atalay hanımın kaleminden yansıyor. Yücel Darcan, “Et Hakkında Bilmemiz Gereken 10 Püf Nokta”yı bize hatırlatıyor. Dr. Recep Atıcı “Koruyucu Hekimlik Bakımından Oruç İbadeti”nin bize kazandırdıkları üzerinde duruyor. Diyetisyen Zeynep Sel'in gündeminde “Protein Topları” var. Yazarımız Emin Osman Uygur, Ramazanın vazgeçilmezi “Güllaç” ile oruç tutacaklara heyecan kazandırıyor. Ayşe Keskin'in “Oruç Tutunuz Sıhhat Bulunuz” yazısını da ihmal etmemenizi öneriyoruz. Son olarak, “Ekmek ve Unlu Mamuller”de görülebilen sağlık ve helallik riskleri ile biz tüketiciler olarak tercihimizi hangi yönde kullanırsak bunları atlatabileceğimiz hususunu okuyabilirsiniz.

Herkesin Ramazan ayını kutlar, barış huzur, sağlık ve esenlikler dileriz!

Caner Güzelgönül

ORUÇLA GELEN BEDEN SAĞLIĞI

Büşra Yılmaz
Diyetisyen

Ramazan orucu, yıl boyu farklı nedenlerle ihmal edilen beden sağlığının yeniden düzenlenmesi için önemli bir fırsattır.

Oruçla birlikte metabolizmada çoğu olumlu pek çok değişiklik meydana gelir (1). Oruç beslenme açısından 30 gün boyunca gün doğumundan gün batımına kadar hiçbir şey yememek ve içmemek anlamına gelir. Bünye ilk 3 günde yeni beslenme düzenine adapte olmaya başlar. Sahurda tüketilenlerin sindiriminin tamamlanması sonrası ihtiyaç duyulan enerji için depo glikojen yani dokularda depolanan şeker kullanılır. Glikojen tamamen kullanıldıktan sonra ise karaciğer ve diğer dokularda biriken yağ dokusu enerjiye çevrilir. Böylece son derece zararlı olan organ yağlanmaları azalmış olur.

Oruç bağışıklık sistemini güçlendirir

Uzun süreli açlık ile birlikte kanda sitokin miktarı artar. Sitokinler bağışıklık sistemini harekete geçiren savaşçı hücreleri aktive eder. Ayrıca bakteri, mikrop ve virüsleri yiyerek yok eden, büyük yiyiciler olarak da bilinen bir tür bağışıklık hücresi makrofajlar oruçlu kişilerde artar (2)(3).

Orucun bağışıklık sistemi üzerine bilinen olumlu etkilerinden bir diğeri mikrobiyotayı desteklemesidir. Mikrobiyotayı kısaca faydalı mikroplar



olarak adlandırabiliriz. Mikrobiyotanın %70 gibi büyük bir bölümü bağırsaklardadır. Sindirim tamamlandıktan sonra boşalan bağırsaklar yeniden sindirim başlayıncaya kadar kendini onarır. Dost bakterilerin sayısının artması bağışıklık sistemimizin güçlenmesi anlamına gelir. Bu noktada tekrar iftar ve sahurda karbonhidrattan zayıf proteinden zengin bir menü tercih etmenin önemine vurgu yapmalıyız. Zira bağırsakta bulunan kötü bakteriler şeker ile beslenirler. Oruç boyunca aç bırakılan kötü bakteriler özellikle şekerle beslenmeyi çok sever. Kızartma ve kavurma yerine haşlama, fırınlama ve kısık ateşte tencerede pişirme gibi sağlıklı yöntemler ile hazırlanan et yemekleri, kuru baklagiller, sebze yemekleri çorba ve salatalar bağırsaklardaki iyi bakterileri arttırırken kötü bakterilerin azalmasına zemin hazırlar. Ramazan boyunca iyileştirilen bağırsak sağlığı, bağışıklık sistemimizi desteklemekle kalmaz, tükettiğimiz besinlerden en yüksek seviyede faydalanmamızı sağlar. Vitamin ve mineral yetersizliği demir eksikliği anemisi gibi günümüzde sıkça rastlanan ve maalesef her yaşta insanın hayat



kalitesini düşüren bu durumun tedavisinde bağırsakların tedavi edilmesi en önemli yerdedir.

Diyabet Hastaları ve oruç

Tip 1 ve tip 2 diyabetliler için uzun süreli açlık hipoglisemi veya hiperglisemi sebep olabileceğinden son derece tehlikeli olabilir. İnsüline bağımlı olmayan yani kan şeker seviyesini ağız yolu ile aldığı ilaçlarla Tip 2 diyabetli hastalarda durum biraz daha farklı. Ramazan öncesi sağlık kontrollerini yaptırarak doktorunun izin vermesi halinde oruç tutmasında bir sakınca yoktur. Ancak, açlık ve tokluk kan şekeri sık sık kontrol edilmeli.

İftar sofrasında dikkat edilmesi gereken hususlar:

- *Besin miktarı kısıtlanmalı.
- *Fazla miktarda ve hızlı tüketmekten kaçınmalı.
- *Lokmalar çok iyi, en az 8 kez, çiğnenmeli.
- *Kan şekerini ani yükseltecek patates, pirinç, şekerli içecekler, ramazan pidesi gibi rafine karbonhidratları

tüketmekten kaçınmalı.

*Tam tahıllı besinler, kuru baklagiller, sebze yemekleri ve salatalar tercih edilmeli.

*Et, yoğurt ölçülü tüketilmeli, sebze ve salata ağırlıklı bir beslenme tarzı seçilmeli.

Kan şekerini ani yükseltmeyecek örnek bir iftar menüsü:

*2 kepçe tarhana çorba

*1 porsiyon taze fasulye

*1 kâse yoğurt

Ramazan orucu doğru uygulandığında şeker hastaları ve insülin direnci olan kişiler için önemli faydaları vardır.

Kalp Yetmezliği ve Kalp Damar Hastaları

Vücut tuz ve su dengesi çok hassas olan bu hasta grubu belirli aralıklar ile çok sayıda ilaç kullandıklarından ilaçlarını iftar ve sahur saatlerine çekmeleri söz konusu olmayabilir.

Koroner arter hastalarında damar sertliği sebebi ile hastalanan damarlarda stent takılmış veya açık kalp ameliyatı yapılmış olsa da kan akışı yavaşlamış, pıhtılaşma ve damarlarda tıkanmaya eğilim artmıştır. Oruç halinin sakıncası susuzluk sebebi ile pıhtılaşmaya zemin hazırlanması riskidir (4).





Genel sağlık durumu iyi olan ve doktor kontrolünde uygun görülen hastaların oruç tutmasında sakınca olmayabilir.

Dikkat edilmesi gereken durumlar:

*İftar-sahur arasında geçen durumda yeterli su için.

*Kızartmalar, yağlı etler gibi fazla yağlı ve sindirimi zor olan ağır yemekler tüketmeyin.

*Sebze, yeşil salata ve lifli besinlerin ağırlıkta olduğu bir diyet tercih edin.

*İlaçlarınızı ihmal etmeyin.

Tansiyonu ilaçlar ile kontrol altında olan hastalar doktoruna danışarak ilaçlarını iftar ve sahurda almaları uygun olabilir. Ancak bazı tansiyon ilaçları idrar söktürücü özelliğe sahiptir. Bu durumda oruç, susuzluk sebebi ile ciddi tansiyon düşmesine sebep olur (6)(7)(8).

Hipertansiyon hastaları iftarda:

*Tuzsuz yemeli

*Aşırı yağlı yemekler tüketmemeli,

*Baklagillerden zengin beslenmeli

*Antioksidan besinlerin tüketimini arttırmalı.

Antioksidan besinler:

*Fasulye, Ispanak, kale gibi koyu yeşil sebzeler

*Kırmızı pancar

*Çilek, yaban mersini, nar gibi kırmızı mor renkli meyveler

*Soğan ve sarımsak

*Kavrulmamış olmak kaydı ile badem, fındık gibi yağlı tohumlar

Ramazan orucunun 8. gününden sonra artık vücut yeni beslenme düzenine tamamen adapte olur. Ancak sahur ve iftarda tüketilen besinlerin susuzluğu arttırmada etkili olduğu unutulmamalı. Karbonhidrat ağırlıklı, fast food tarzı veya hazır gıdalar susuzluğu arttıracaktır. Susuzluk oruçta zorlanmanın yanı sıra sağlığı kötü yönde etkileyecek ve zarar görmesine yol açacaktır. Oruçlu günlerde daha fazla bitkisel (nohut, mercimek, kuru fasulye vb.) ve hayvansal protein (et, balık, yumurta, yoğurt) ağırlıklı beslenirken hazır gıdalar ve paketli ürünlerden uzak durmak gerekir. Susuzluğu arttıracak yağlı ve tuzlu yemekler tüketilmemelidir. Beyaz ekmek yüksek şeker-düşük lif içeriğinin





yanında B grubu vitaminlerden fakirdir. Tam tahıllı-ekşi mayalı ekmeklerden sınırlı miktarda tüketmek zararlı olmayacaktır. Domates, taze fasulye, kiraz gibi susuzluğu önleyecek besinler tercih edilmelidir. Kavun gibi idrar söktürücü besinlerin sahur yerine iftardan 1 saat sonra tüketilmesi doğru bir tercih olacaktır. Bunlarla birlikte iftar sofrasında su içilmesinin sindirimi yanlış etkileyeceği unutulmamalıdır.

Kaynakça

- (1) *Energy Metabolism and intermittent Fasting: The Ramadan Perspective*, Imperial Collage London Diabetes Center, Abu Dhabi 48338, UAE 27 May 2019
- (2) Champed, P. C., Harvey, R. A., & Ferrier, D. R. (2005). *Biochemistry*. Lippincott Williams & Wilkins.
- (3) Nelson, D. L., Lehninger, A. L., & Cox, M. M. (2008). *Lehninger principles of biochemistry*. Macmillan.
- (4) *The Cardiac Patient in Ramadan*. *Avicenna Journal of Medi*. 2016 April-June 33-38
- (5) *Ramadan Fast in Patients with Coronary Artery Disease*, *Iran Red Crescent Med. J.* 2014 December; 16(12):e7887
- (6) *Does Ramadan fasting have effect on sleep, fatigue and blood pressure among patients with hypertension?* *Blood Press Monit.* 2021 Apr. 1;26(2):108-112
- (7) *The effect of Ramadan Fasting on ambulatory blood pressure in treated hypertensive patients using diuretics* PMID:32404600 Serkan Aslan, Ali Riza Demir, Serkan Kahraman
- (8) *Trend of blood pressure in hypertensive and normotensive volunteers during Ramadan fasting* PMID:28657936 Abdolreza Norouzy, Mahdi Hasanzade Daloe

HASTALIKLAR VE ORUÇ

Prof. Dr. Said Işık

Oruç ile ilgili değerlendirme yaparken öncelikle hastalıkları geçici ve kalıcı diye ikiye ayırmak gerekir, geçici hastalıklar hepinizin bildiği gibi bazı enfeksiyonlar veya hastalık bittikten sonra vücutta herhangi bir eser kalmayan hastalıklardır. Kalıcı olarak tarif ettiğimiz hastalıklar ise tıpta kronik olarak tanımlanan uzun yıllar mustarip olunan ve tedavisi devamlı yapılması gereken hastalıklardır.

Geçici hastalıklar da kalıcı hastalıklar da bazen hayatı tehdit edici durumlar içerebilir. Her iki durumda da hastalıkların tedavi edilmesi gerekir. Evde veya hastanede yatarak tedavi gerekebilir.

Ramazan ayı Müslümanlar için özel bir öneme sahip mübarek aylardan birisidir. Öncelikle bir cümle ile anlatacaklarıma başlamak istiyorum ki bu cümleyi makalenin sonunda da sizlere hatırlatacağım....

Hiçbir farz ibadet kolay feda edilmemeli. Bu ibadet namaz, oruç veya diğer farz ibadetler olabilir. Tekrar etmek istiyorum hiçbir farz kolay feda edilememeli. Mümkün merteye farzlar en ince teferruatına kadar yaşanmaya çalışılmalı. Bu işin mükemmel tarafı. Tabii ki normal hallerin dışında (seyahat esnasında bile) yapılması gerekenler fıkıh kitaplarında anlatılmıştır, benim meselem bu değil, fıkhi teferruatları fıkıh kitaplarından ve fakihlerden öğrenebilirsiniz. Benim

anlatacaklarım bir tıp doktoru olarak 'Hastalıklara maruz kalınca oruç ibadeti ile ilgili neler yapmamız gerekir ve hastalıklarla beraber oruca devam edebilir miyiz?' bu konu olacak.

Öncelikle tavsiyem kronik hastalığı olanların Ramazan başlamadan evvel kontrollerini doktorlarına yaptırmaları ve doktorların Ramazan tavsiyelerine uymalarıdır. Benim burada sizlere tavsiyelerim genel tavsiyeler olup hiçbir hasta için özel tavsiye yerine geçmez.

Madde madde bazı hastalıklarla ilgili bilgiler verirsek;

* Kronik hastalıklardan şeker hastalığı, böbrek, karaciğer ve kalp yetmezlikleri en fazla dikkat edilmesi gereken durumlardandır. Uzun süreli tedavi gerektiğinden dikkatli olunmalı ve doktorların tavsiyelerinin dikkate alınması gerekir.

* Tiroit gibi kronik hormon hastalıkları da önem arz edebilir ama ilaçlar sahur veya iftarda alınarak çözüm üretilecek durumlardandır.

* Ramazan ayında en çok soru, şeker hastalığı ile ilgili gelir ve bu hastalığın toplumda oranı çok yüksektir. İnsülin kullanan diyabet hastalarının oruç tutabilmesi kolay değildir ama bazı hastalarım var ki orucu kesinlikle bırakmak istemiyorlar, o zaman iyi bir eğitimle sahur ve iftarda insülin ayarlaması yapılabilir. Şeker düşüklüğü hissedilirse hemen kontrol etmeli ve gerekirse glukagon denilen hızlı bir şekilde şekeri artıran iğne vurulmalıdır. Zaten bu hastalar şeker düşüklüğü yani hipogliseminin ne demek olduğunu

bilirler ona göre bu semptomun olduğu durumda hemen müdahale edilmelidir. Şu da belirtilmeli ki yalnız yaşayan şeker hastalarının oruç tutması tıbben sakıncalı olabilir.

* Ağır kalp yetmezliği olan hastaların oruç tutmaları zordur, günlük kullanması gereken ilaçlar zamanında alınmalıdır.

* Hamilelerin ilk ve son üç ayda oruç tutmaları zor olabilir, şayet problemsiz bir hamilelik geçiriyorsa hamileliğin ortalarında oruç tutabilirler.

* Önemli ameliyatlara geçirmiş hastaların ameliyatların hemen sonrasında oruç tutamayabilirler.

* Geçici hastalık durumlarında hastalığın iyileşmesi gecikecekse o zaman da oruç tutulamayabilir, doktor ile görüşüp ona göre hareket edilmesi gerekir.

* Teşhisi önceden konulmuş olan on iki parmak barsak ve mide ülserlerinde de oruç tutulacaksa doktorun onayı alınmalıdır. Uzun süreli açlıkla ülserler delinebilir.

* Karaciğer ve pankreas hastaları da hastalığın derinliğine göre özel değerlendirilmelidir.

Bir de oruç tutarken dikkat edilmesi gereken durumlar vardır ki,

* Dengeli ve sebze ağırlıklı

beslenmemek kabızlığa yol açar, kabızlık olunca da diğer kronik hastalıklar tetiklenir.

* Uzun süreli susuzluk safra asitlerini koyulaştırır, çok yağlı beslenme buna ilave olursa safra kesesi iltihapları dahil mide barsak hastalıkları kolaylaşır.

* Teşhisi konulmuş olan Gut hastalığı varsa dengeli beslenme önemlidir, aşırı protein tüketimi gut krizlerini tetikleyebilir.

Burada orucun vücuda faydalarını anlatmayacağım birçok yerden okumuşsunuzdur, konumuz o değil, ki o da ayrı bir makale konusu. Ama birçok uzmanın anlattığı gibi oruç vücut için bir dinlenme mekanizmasıdır. Tüm organlar bir manada rölantiye alınır ve vücutta tamir mekanizmaları devreye girer.

Şimdilerde batıda aralıklı açlık (intermittent fasting) tedavisi adı altında tam da oruca benzer yöntemlerle kanser tedavileri dahil birçok hastalığın tedavisine yardımcı olunmaktadır, bu konuda akademik tıp sitelerinden yüzlerce makaleye ulaşabilirsiniz.

Sağlıkla oruçlarınızı tutarak nice Ramazanlara ulaşmanız temennisiyle,

ŞERBET



Çiğdem Demir Atalay
Ziraat Mühendisi

Dünya mutfakları içerisinde en zengin olanlarının başında Türk mutfağı gelmektedir. Türk mutfağı sosyolojik ve şifalanma boyutları önemli olan bir mutfak kültürüne sahiptir. Sofraların ve misafirlere ikramın en önemlilerinden birisi de şerbetlerdir.

Şerbet, kelime olarak bir defada içilen miktar, içim anlamına gelen Arapça şarbat sözcüğüne dayanır. Meyve, çiçek, kabuk, kök, tohum, bitki ve baharatların kaynatılması, demlenmesi ya da fermente edilmesi ile şeker ve suyla karıştırılarak yapılan içeceklerin ismidir. Biraz kıvamlılarına ve tedavi amaçlı kullanılanlara şurup da denmiştir.

11. yüzyılda Asya Türklerinin, 13.yüzyılda Selçukluların kullandıkları bilinmektedir. Ama şerbetler altın çağını Osmanlı döneminde yaşamıştır. Osmanlı helvahane mutfağında helvalar, hassalar, tatlılar başta olmak üzere şerbetler, şuruplar, reçeller hazırlanırdı. Özellikle şerbetler saray hekimlerinin verdiği ve kontrol ettiği reçetelere göre yapılırdı. Avrupa'dan gelen sefirler ve seyyahlar şerbetlerin ününü kendi ülkelerine de yaymışlardır. Şerbeti ilk anlatan gezgin 1550 yıllarda Osmanlı topraklarını gezen Fransız botanikçi Pierre Belon'dur.

17. yüzyılda Avrupa, şerbeti buzlu olarak taklit edip İtalyanca şerbette ismini vermişlerdir. İngilizce eski bir sözlükte; su, limon şeker, misk ve amberle yapılan nefis bir içecek şeklinde tanımlamışlardır.



Şerbetler mideyi yormayan lezzet ve rayihası ile çok kıymetli içeceklerdir. Susuzluğu gidermek, serinlemek, sindirimi kolaylaştırmak ve ilaç olarak kullanılmıştır. Günün her saatinde ikram edilmiş, özellikle öğle arasında akşam yemeğine kadar açlığı bastırıcı olarak kullanılmıştır. Sokaklarda şerbetçiler süslü kıyafetleri ve bakır oymalı güğümleri ile dolaşır, hafifçe eğilir ışıltılı sıralanmış kristal bardakları ile şerbetlerini sunarlar.

Saray misafirlerinin şerbet ikramı ve ağırlama geleneği vardı. Şerbet kristal, billur şişelerde saklanır, çeşitli taşlarla süslenmiş kıymetli sürahilerle, ibriklerle masaya getirilirdi. Yine çok güzel taslarla ikram edilirdi. Şerbetler Bursa Uludağ başta olmak üzere dağlardan getirilen kar ya da buzlarla soğutulurdu.

Şerbetin önemli günlerimizde ayrı bir yeri vardır. Annenin ve bebeğin sağlığına faydalı, ısıtıcı özelliği olan süt artıran lezzetli ve şifalı lohusa şerbeti, evliliğin ilk adımlarından olan törenlerdeki söz şerbeti ve Ramazanlarda sofralarımızı daha çok zenginleştiren Ramazan şerbetleri gibi. Anadolu'da aniden gelen, yoldan geçerken uğrayan misafirlere özellikle yazın meyan, vişne ve gül şerbetleri ikram edilir. Güzel kokularıyla verdiği enerjiyle tatlı güzel sohbetlere zemin hazırlar şerbetlerimiz.

Günümüzde İstanbul başta olmak üzere şerbet yapıp bunu devam ettiren şerbetçiler bulunmaktadır. Şerbetlerin en önemlisi gül şerbetidir. Önceki sayılarımızda yazmaya çalıştığım gülengubin ve gülbeşeker sulandırılıp şerbet hazırlanabilir. Bir diğeri sirke cubindir. Bunun tarifini de sirke yazımızda vermiştim. Bunlar hazmı kolaylaştıran, bedene ve ruha dinginlik veren şerbetlerdir.

Geçmişten günümüze kadar demirhindi, reyhan, nar çiçeği, kuşburnu, kızılçık, limonata, menekşe, körük, safran, tarçın, ayva, nane, böğürtlen, hurma, kabule, üzüm, vişne elma ve nilüfer şerbetleri kullanılmaya devam etmektedir. Şifa maksatlı hazırlanan şerbetlerin içerisine 40'a yakın baharat konarak hekimler şerbet yaptırmışlardır. Tabi ki bunların hepsinde belirli bir ölçü kullanılmıştır.

Bu baharatlar zencefil, zerdeçal, havlıcan, karanfil, yenibahar, durul fülül, udu hindi, rezene, hibiskus, siyah kuru üzüm, muskat, tarçın, vanilya, kebabın, meyan, kuşburnu, hurma, kahve çekirdeği, melengiç, çörekotu, keçiboynuzu, okaliptüs, gül suyu, kabule, hünkâr, böğürtlen koku, çiçek ıhlamur, lohusa şekeri, safran, nöbet şekeri, miski amber, yasemin, elma kurusu, anason ve kişniş tohumudur.



Ramazan ayı yaklaşırken sindirime yardımcı olması ve vücuttaki sıvı-şeker dengesini sağlayacak Ramazan sofralarının vazgeçilmez iki şerbetinin tarifini sizlerle paylaşayım.

Reyhan Şerbeti

Malzemeler

1 demet reyhan
250 gr şeker
2,5 litre su
Küçük bir limon

Yapılışı: Şekeri kabımıza koyuyoruz, reyhanı elimizle küçük parçalar halinde koparıyoruz. Limonu kabukları ile beraber gramofon gibi kesip hepsini birbirine ellerimizle yedirerek karıştırıyoruz. Üzerine ılık suyumuzu döküp, en az 7 saat bekleyip ince bir süzgeçten süzüyoruz.

Reyhan şerbeti ve mor renkli çiçeklerden (menekşe vb.) yapılan şerbetler sinirlerimize çok iyi gelir ve bizleri yatıştırır. Açlıktan, sigara gibi alışkanlıktan dolayı biraz gerginlik yaşayanlar için idealdir. Ayrıca mide asidini düzenler. Omega-3 ve demir açısından çok zengin bir şerbettir.

Şerbetler sadece Ramazanda değil her zaman eskisi gibi hayatımızda ve sofralarımızda yerini almalı. Gazlı içeceklerden çocuklarımızı uzaklaştırıp gerekirse beraberce hazırlayıp çocuklarımızı şerbet içmeye alıştırmalıyız.



Nane Şerbeti

Malzemeler

1 demet nane
500 gr şeker
Yarım limon
2,5 litre su

Yapılışı: Nane yaprakları ve ince dalları elle koparılıp parçalara ayrılmış limon kabukları ile şeker birbirine geçinceye kadar yoğrulur. Üzerine ılık su eklenir, bir saat kadar bekleyip süzülür. Nane şerbeti, özellikle Ramazanda ağız kuruluğunu alır, kötü ağız kokusunu giderir. İftardan sonra da mide şikayetlerini engeller.

Şerbet içerken hiçbir zaman buz kullanılmaz. Dolapta en az 6 saat soğutularak içilir. Kışın içilen sıcak şerbetler dışında tabi.

Rivayet odur ki, çok sıcak bir yaz günü Yeniçeri Ocağını ziyaret eden Kanuni Sultan Süleyman'a bir tas buz gibi demirhindi şerbeti ikram ederler. Sultan şerbeti o kadar çok beğenir ki tasın içini altın doldurup iade eder.

Bu gelenek olur ve yıllarca böyle devam eder. O asırlarda iyileşmesi imkânsız görülen şehit olacak askerlere hekimler vücutları rahatlasın ve huzur içinde olsunlar diye şerbetler hazırlayıp içerirlermiş. Bundan dolayı bu şerbete ecel şerbeti denilmiştir.

Kıymetli okuyucularım, günahlarımızın affına sebep olacak, bin aydan daha hayırlı Kadir gecesini barındıran bu Ramazan ayını en iyi şekilde değerlendirelim inşallah. Dünya sultanları bir tas altın vermiş, bizim Baki olan Sultanımız bizi ne Kevserlerle karşılar kim bilir?

ET HAKKINDA 10 PÜF NOKTA

Dondurulmuş eti çözme işlemi sırasında içindeki mikroorganizmaların faaliyete geçmemesi ve protein kaybı olmaması için bu işlemi buzdolabının raflarında yapın.

Eti terbiye etmek için 1 çay bardağı sıvı yağ, rendelenmiş iri bir soğan, 1 yemek kaşığı yoğurt, karabiber ve istediğiniz diğer baharatlardan oluşan karışımı kullanabilirsiniz.

İnsan vücudunun günlük 60-70 gram proteine ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaç, iyi bir protein deposu olan etten temin edilebilir.

Etler orta ve daha altı ısıda kapağı kapalı olarak pişirilmelidir. Yüksek ısıda pişen etlerin hem rengi koyulaşır hem de sağlık açısından zararlı maddeler oluşur ve besin değerini kaybeder.

Satın alınan et soğuk bir ortamda muhafaza edilmelidir. Kıyma ve küçük parçalara ayrılmış et buzdolabında 1-2 gün, büyük parçalar ise 3 günden sonra bozulmaya başlar. Donmuş etin buzu çözülürken hemen pişirilmelidir.

Etlerin çabuk pişmesi için bitkisel yağın içinde bir süre bekleterek yumuşatın ve pişirirken de suyuna yarım limon sıkın.

Pilav, sos ve çorbalara lezzet vermek için kullanılan et suyu günlük tüketilmelidir. Defalarca ısıtılan et suyunun lezzeti kaybolur. Et suyuna lezzeti veren kemikteki iliğin suda eriyip kaybolmaması için kemiği tencereye su kaynamaya başladıktan sonra koyun.

Köfte yapmak için kıymanın biraz yağlı olmasını tercih edin. Böylece köfteler daha yumuşak olacaktır; bunu ilave edeceğiniz sıvı yağla da sağlayabilirsiniz. Köfte harcına katılacak bir diş sarımsak veya bir yumurta sarısı onu daha lezzetli yapacaktır.

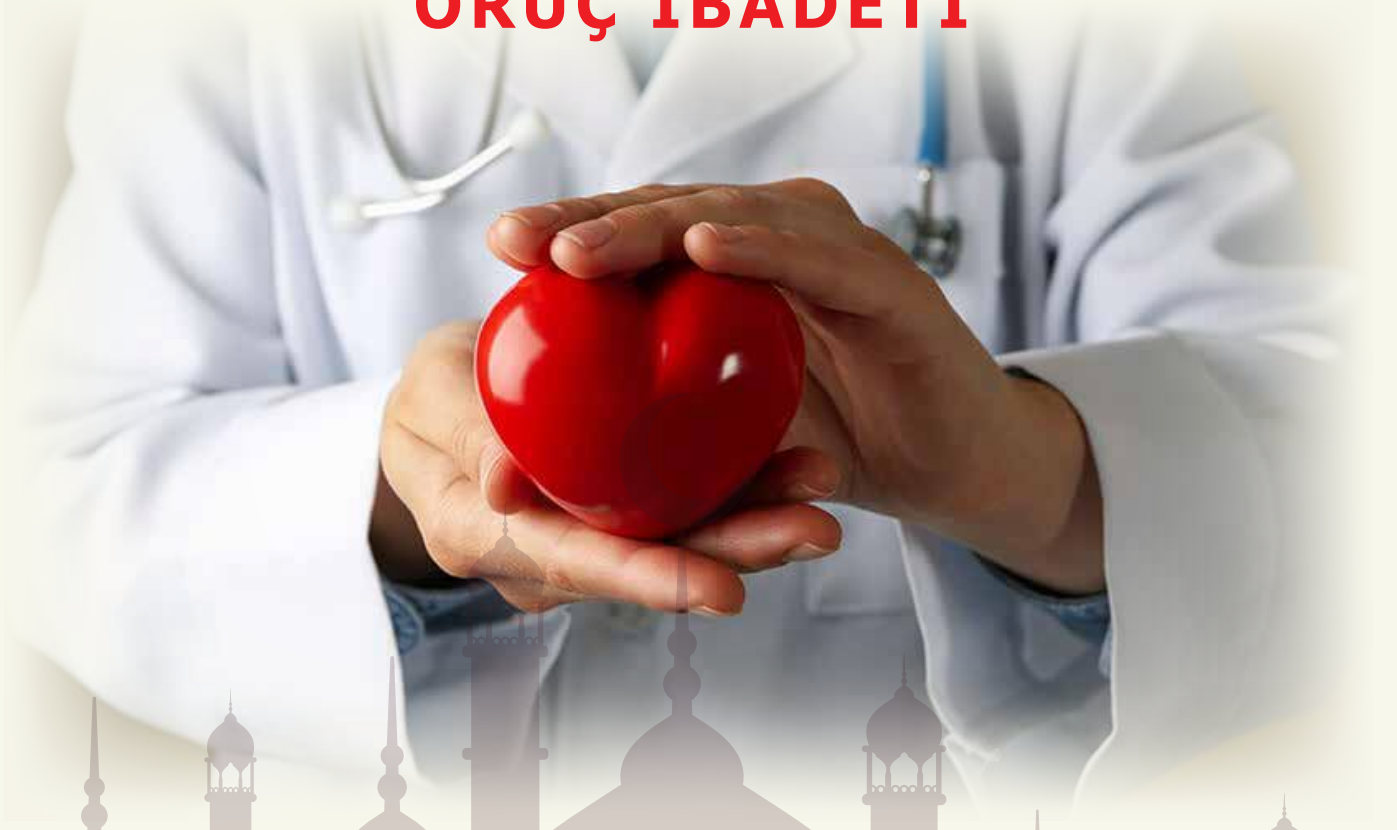
Sucuk, salam ve sosis gibi şarküteri ürünleri, ambalajı açıldıktan sonra buzdolabında 3 gün buzlukta 6 ay bekleyebilir.

Eti yıkadığınız suyu atmayın. Kıymetli maddeleri ihtiva eden bu suyla bitkilerinizi sulayın.

Yücel Darcan



BİR KORUYUCU HEKİMLİK OLARAK ORUÇ İBADETİ



Recep Atıcı

Ramazanın başlamasına bir hafta vardı. Burak ile babası yatsı namazını beraber cemaatle eda ettiler. Namaz sonrası babası ellerini açtı ve şöyle dua etti: “Allah’ım bizi Ramazana kavuştur. Başı rahmet, ortası mağfiret, sonu cehennem azabından kurtuluş olan Ramazan ayını hakkıyla değerlendirmeyi nasip et. Onun içindeki Kadir gecesini ihya etme imkân ve fırsatı ver... Âmin.”

Burak, babasının bütün gün açlık çekerek geçirdiği bu Ramazan ayını bu kadar iştihakla istemesine bir anlam veremedi. Zor olmuyor muydu, hem de saatlerin ileri alındığı uzun günlerde, gün batımına kadar aç ve susuz kalmak? Kafasından geçen bu düşünceleri sormanın tam sırsıydı ve ilk soruyu şöyle sordu:

“Babacım biz niçin oruç tutuyoruz?”

“Güzel bir soru...” dedi babası ve şöyle devam etti: “Biz en başta Allah emrettiği için oruç tutar, ibadet ederiz. Ancak Allah’ın emrettiği ve bizden yapmamızı istediği her şeyde bazen biz bilemesek de bir çok hikmet vardır. Şunu baştan belirtmeliyim ki, oruç, bütün semavî dinlerde ve diğer inanç sistemlerinin çoğunda, (bu gün uygulanmasa da) farklı şekillerde bulunan bir ibadet şeklidir.

İkinci olarak, bizlere emanet olarak verilen bedenlerimizi korumayı emreden ve ‘kendi elinizle kendinizi tehlikeye atmayın’ diyen Rabbimiz,

muhakkak ki zararlı bir şeyi kullarına teklif etmez. Zira Allah, yarattığı kullarına, kullarından daha şefkatli ve daha merhametlidir. O, yarattığı kuluna zulmetmeyeceğine ve bedenlerine zarar veren bir şeyi emretmeyeceğine göre, bizlere bu oruç ibadetini niçin emretmiş olabilir? Orucun ne gibi hikmetleri vardır istersen oradan başlayalım.

Oruç hakkında yapılan ilmî araştırmalarda birçok tıbbî konuda olduğu gibi her geçen gün yeni yeni gelişmeler olmakta ve bunlar tıp dergilerinde bilimsel makaleler olarak yayınlanmaktadır. Örneğin bir kişi birkaç gün boyunca 500 kaloriden daha az bir gıda ile beslenirse, yani oruç tutarsa onun vücudu buna nasıl tepki verir?

Tıbbî olarak yapılan incelemelerde şu neticeye varılmıştır ki, 24 saat sonra, glikoz şekerlerinin karaciğerde depolanmış formu olan çoklu şeker glikojen yakılmış olur. Bundan sonra, beyin, en temel gıdası olan şekeri bulmak için kıvranmaya başlar ve metabolizmanın çalışma sistemini değiştirmeye zorlar. Yukarıda 'Rabbimiz, muhakkak ki zararlı bir şeyi kullarına teklif etmez' demiştik ya; işte Rabbimiz, vücudumuzun yaşam boyunca karşılaşılabileceği sıkıntıları çok iyi bildiği için, peygamberler eliyle gönderdiği kitaplar vasıtasıyla (kanunlar, biz buna dini literatürde şeriat diyoruz) koruyucu hekimlik dediğimiz çok mükemmel tedbirler ortaya koymuştur. Dolayısıyla beynin bu zorlamasıyla glikoz bu sefer alternatif kaynaklar olan glikoneogenez (yağlar) maddeleri aktive eder. Böylece vücut yağları eritilerek, birçok dokunun enerji kaynağı olarak kullanabileceği serbest yağ asitlerinin oluşması sağlanır. Beyin

artık enerjisinin büyük kısmını bu glikozdan ve keton cisimlerinden alır. Keton cisimleri, karaciğerdeki yağ asitleri metabolizmasıyla ortaya çıkarılan organik bir bileşiktir. Bu mükemmel metabolizma sayesinde bir kişi vücut yapısına (yağlı olup olmamasına) bağlı olarak, en fazla 30 gün katı gıda almadan, sadece su ile hayatta kalabilir. (Gebhardt, U. 2017)

Diğer bir örnek ise şudur: Oruç üzerine çalışan üç ünlü araştırmacıdan biri olan, Güney Kaliforniya Üniversitesinden hücre biyoloğu Valter Longo'ya göre, oruç yaşlanma sürecini yavaşlatmakta ve hatta kanser hastalarının tedavilerinde olumlu tesirler göstermektedir. Washington Üniversitesi Halk Sağlığı Enstitüsünde, yaşlılık üzerinde çalışan İtalyan Luigi Fontana, gönüllü olarak yemekten feragat etmenin, kalp ve dolaşım sisteminde önemli tesirleri olduğunu gerekçeleriyle göstermiştir. Baltimore'daki Milli Sağlık Enstitüsünde çalışan Mark Mattson ise oruç tutmanın beyin için çok faydalı olduğunu söyledikten sonra, orucun beyin faaliyetlerini en ideal ve makul seviyede ayarlayabileceğini ve Alzheimer gibi, sinir hücrelerinin kaybına bağlı nörodejeneratif hastalıkları önleyebileceğini ifade etmektedir.

Dolayısıyla oruç tutmak her ne kadar dini bir sorumluk olup Rabbimizin bir emri olsa da aslında oruç tutmayı emreden zat, bizlere emanet olarak yaratıp verdiği sistemi daha sağlıklı ve daha rantabl değerlendirebilmemiz adına bizlere koruyucu hekimlik önermektedir. Ancak Rabbimiz, bunu bir tavsiye veya öneri olarak bıraksaydı insanların bir çoğu nefesine kıyamaz ve bu tavsiyeleri kulak ardı ederdi. Bu

yüzden yaptırım gücü olan dini bir emir olarak emredilmesi elbette o koruyucu hekimliğin ister istemez yapılması anlamına gelir ki bu da bizi bizden daha iyi bilen Rabbimizin bizlere şefkatinin bir neticesidir.

Ayrıca, Allah emrettiği için yapıyor olmamızdan dolayı da ücreti onun tarafından ödenecek olup Reyyan kapısı denen özel bir kapıdan cennete davet edileceğiz inşaallah. Bu konuyla alakalı Ebu Hureyre kanalıyla Efendimiz'den (sav) rivayet edilen şöyle kutsi -yani manası Allah'a ait lafızları Efendimiz'e (sav) ait- şöyle bir hadis vardır:

“Âdemoğlunun işlemiş olduğu her iyilik ve ibadet, sevap bakımından on katından yedi yüze, hatta Allah'ın dilediği kadar artırır. Ancak oruçlu böyle değildir. Çünkü oruç sırf Benim rızam adına tutulduğu için ücreti Bana aittir. Dolayısıyla onun mükafatını da Ben vereceğim.

Bir de 'Oruçlu için iki sevinç vardır. İlki iftar vaktindeki sevincidir. Diğeri de Rabbine kavuşup mükâfatını aldığı zamanki sevincidir. Allah'a yemin ederim ki, oruç tutanın ağzının kokusu, Allah katında misk kokusundan daha hoştur." (İbni Mâce, Siyam: 1)

Burak hem verilen örneklerden hem de babasının samimi anlatışından meselenim ehemmiyetini anlamıştı. Ancak geçen Ramazan babaannesinin oruç tutmadığını biliyordu. Bundan dolayı aklına takılan bir diğer soruyu da hazır bulmuşken babasına sormalıydı. Onu da şöyle sordu:

“Kimler oruç tutmak zorunda. Bazı insanlar oruç tutmayabilir mi?”

Babası da oğluyla yaptığı bu sohbetten çok lezzet almış olmalı ki, o da fırsatı ganimete çevirerek “Hay hay evlat! Önce ‘kimler oruç tutmak zorundadır’ istersen ondan başlayalım.” dedi.

“İslam'a göre, bireyin sorumlu olmasının temel şartları Müslüman olması, akıllı ve ergenlik çağına ulaşmış olmasıdır. Dolayısıyla bu şartlar, oruç ibadeti ile sorumlu olmanın da şartlarıdır.

Soruna gelince; evet, mazereti olan insanlar o gün oruç tutmayıp daha sonra tutmadığı günler sayısınca o orucun kazasını yapabilirler. Eğer hiç tutamayacak durumdaysa o zaman her güne bir fidye ödemesi gerekir. Ancak orucunu kasdi olarak bozarsa o zaman bir günlük oruç yerine 61 günlük keffaret orucu tutmak zorundadır.

Peki mazeret sahibi olanlar kimlerdi?

Önce istersen oruç tutmayı emreden ayetin mealini beraber okuyalım: “Ey inananlar! Oruç sizden öncekilere farz kılındığı gibi, Allah'a karşı gelmekten sakınasınız diye, size de sayılı günlerde farz kılındı. İçinizden hasta olan veya yolculukta bulunan, tutamadığı günler sayısınca diğer günlerde tutar. Oruca





dayanamayanlar, bir düşkünü doyuracak kadar fidye verir. Kim gönülden iyilik yaparsa, o iyilik kendisinedir. Eğer bilerseniz, oruç tutmanız sizin için daha iyidir.” (Bakara, 2/183-184)

İslâm âlimleri bu ayet-i kerime ve ilgili hadislere dayanarak Ramazan orucunu tutmamayı gerektiren mazeretleri şöyle sıralamışlardır:

a) Yolculuk: Ramazan’da yol mesafesi (en az 90 km) bir yere gidecek olan kimse, geceden oruca niyet etmeyebilir. Fakat niyet ettikten sonra gündüzün yolculuğa çıksa bu yolculuk esnasında meşru başka bir mazereti bulunmazsa orucunu bozmamalıdır. Başlanan bir ibadetin mazeret yoksa tamamlanması gerekir. Yolculuk bir mazeret olduğu için, eğer orucunu yolculuk başladıktan sonra bozarsa o oruç için sadece kaza gerekir.

b) Hastalık: Oruç tutması hâlinde hasta

olacağı doktor tarafından bildirilen kimseler hasta hükmünde olup hastalığı sebebiyle oruç tutmakta zorlananlara, iyileştikten sonra kaza etmek üzere Ramazan ayında oruç tutmama ruhsatı tanınmıştır.

c) Yaşlılık: Oruç tutamayacak kadar yaşlı olan kimseler, oruç tutmayıp yerine fidye verebilirler. Yukarıda mealini verdiğimiz bu şekilde olup oruca güç yetiremeyenlerin, oruç tutmayıp fidye vermeleri gerektiğini hükme bağlanmıştır. İyileşme umudu olmayan hastalar da aynı hükme tabidir.

d) İleri derecede açlık, susuzluk: Açlık veya susuzluk sebebi ile beden ve ruh sağlığının ciddi derecede zarar görmesi söz konusu olan kimse orucunu bozabilir. Sağlık şartları düzelmesi hâlinde bozulan oruç Ramazan’dan sonra kaza edilir. Böyle bir kimsenin orucuna devam etmesi ölümüne sebep olacak veya sağlığında kalıcı hasarlar bırakacak nitelikte ise, orucunu açmaması yani oruca devam etmesi haram olur.

e) Zor ve meşakkatli işlerde çalışmak: Esas itibarıyla bir insanın ibadetlerini normal bir şekilde yapmasını engelleyecek zor ve ağır işlerde çalışması veya çalıştırılması doğru değildir. Ancak kişisel veya toplumsal zorunluluklar olabilir. Böyle durumda bulunan bir kişi, oruç tuttuğu





takdirde sağlığına bir zarar gelmesinden korkuyorsa, orucunu tutmayabilir. Bu durumda olanlar, daha sonra müsait olduklarında oruçlarını kaza etmelidirler.

f) Gebe ve emzikli olmak: Oruç tuttuğu takdirde kendisinin veya çocuğunun zarar görmesi muhtemel olan hamile veya emzikli kadınlar da sağlık durumu elverişli olmayanlar arasında değerlendirilmiştir. Bu durumda olanlar da oruç tutmayabilirler. Durumları normale döndüğünde tutamadıkları oruçları kazâ ederler.”

Burak babasının anlattıklarını merakla dinliyordu. Fakat babası bir ara saate baktı. Burak için vakit epey geç olmuştu. Zira sabah saat 07’de okula gitmek zorundaydı. Bu yüzden sohbeti burada kesti ve “Orucu bozan veya zarar veren şeyleri de sen kendin internetten bakabilirsin.” dedi. Daha sonra “Hayırlı geceler yavrum” diyerek onu odasına gönderdi.

Kaynaklar

- Gebhardt, U. (2017): *Mehr Köpfchen durch Verzicht. Spektrum der Wissenschaft, Kompakt, Gesund-Essen*5/2017.
- Longo, V. (2018): *The Longevity Diet: Discover the New Science Behind Stem Cell Activation and Regeneration to Slow Aging, Fight Disease, and Optimize Weight. Penguin, Random House, New York.*
- Fontana, L., Partridge, L.(2015): *Promoting health and longevity through diet: from model organisms to humans. Cell* 161 (1), 106-118.
- Longo, V., Mattson, M.P. (2014): *Fasting: Molecular Mechanisms and Clinical Applications. Cell Metab.* 2014 Feb 4; 19(2): 181-192.
- Duan, L.J., and Mattson, M.P. (2002): *Evidence that brain-derived neurotrophic factor is required for basal neurogenesis and mediates, in part, the enhancement of neurogenesis by dietary restriction in the hippocampus of adult mice. J. Neurochem*82, ss. 1367-1375.

PROTEİN TOPLARI



Zeynep Sel
Diyetisyen

Malzemeler

- 7-8 orta boy hurma
- 1 fincan kavrulmamış badem
- 1.5 yemek kaşığı kakao

Tarif

1. Hurma, badem ve kakaoyu doğrayıcı ile kıvam alana kadar karıştırılalım.
2. Sonra ceviz büyüklüğünde parçalar alıp şekil verelim.
3. Toplarımız hazır olduktan sonra buz dolabında yaklaşık 1 saat dinlendirelim.
4. Protein toplarımızın üzerine Hindistan cevizi, kakao veya tarçın ekleyerek servis edelim.
5. Protein toplarımız artık hazır afiyet olsun...

Faydaları

Protein, lif, vitamin ve sağlıklı yağlar açısından oldukça zengin olan Protein Topları, içerdiği omega 3 yağının enerji arttırıcı etkisi ile birlikte sağlıklı kolesterolü arttırıp kötü kolesterolü düşürmeye yardımcıdır. Kalsiyum açısından zengin olan bu tarif tam bir enerji bombası! Topların ana maddesi hurmanın faydaları saymakla bitmez. Ramazan ayı için, iftardan sonra veya sahurda sizi tok tutacak ve iyi hissettirecek bu yeni sağlıklı tatlı, yıldızlı tarifleriniz arasında yer alacak! Hayırlı Ramazanlar...

GÜLLAÇ

Emin Osman Uygur

Farsça gülâç kelimesinden türetilmiş bir kelimedir. “Gül suyu ile yapılan tatlı” anlamında kullanılır. Sütlaç kelimesinde de benzer durum vardır. Süt ile yapılan tatlı anlamında sütlaç olabilir. Ama bu kelime daha çok “sütlü aş” gibi düşünülmemekte ve öyle kabul edilmektedir.

Güllaç, Osmanlı kültüründen günümüze kadar gelen güzel tatlılardan biridir. Yaklaşık 600 yıllık bir geçmişi olduğu düşünülür. Mısır nişastası bu tatlının ortaya çıkışına zemin hazırlamıştır. 1400’lü yıllarda Kastamonulu Ali Usta güllaç tatlısını beğeniye sunmuştur ilk olarak. Elindeki nişasta yufkalarını sütle hazırlayıp saraylı misafirlerine ikram etmiştir. Misafirler bu tatlıyı çok

beğenince Ali Usta da kendini bir anda saray mutfağında bulmuştur.

Mısır nişastası, un ve su ile hazırlanan bu hafif ve nefis tatlı, günümüzde özellikle Ramazan aylarında iftar sofralarının vazgeçilmezleri arasında yerini almaya devam etmektedir. Güllaç yaprakları, suyla karıştırılan mısır nişastası ve tavada kavruan unla hazırlanıp kurumaya bırakılır. Ancak ağırlık çok önemlidir burada. İdeal bir yaprak ağırlığı 30-35 gram olması gerekmektedir. Daha ağır olursa hamur oluyor, az olursa da kırılma oluyor. Şekerle kaynatılan sütün yaprakların üzerine dikkatlice dökülmesi de çok önemli. Aralara ceviz, badem, fındık gibi yemişlerin konulması da olmazsa olmazlardan.

Tatlıyı yaparken gül suyu ilavesi veya nar eklemek de güllaç için çok önemlidir. Yapılışında kullanılan gül suyu güllaça ayrı bir lezzet katmaktadır. Nar ise görüntü olarak albeniyi artırır. Tabi eskiden güllaç için orijinal gül suyu kullanılırdı. Sütün ve şekerin de tam kıvamında olması gerekmektedir ve şerbet ılık haldeyken gül suyu ilave edilmektedir. Bu haliyle ağızda güzel bir tat bırakan güllaç, insanı hem tatlıya kandırıyor hem de nefis bir huzur bırakıyor. Ancak gül suyu olmadan da güllaç yapıp yemek mümkün tabi ki. Son zamanlarda gül suyu ile birlikte vanilya da güllaça çeşni olarak girmiştir. Üzerini süslemek için de sadece nar değil başka özellikle kırmızı meyveler kullanılabilir.

Böyle bir tatlının sadece Ramazanlarda tüketilmesi ise aslında bir eksiklik kültürümüz adına. Her zaman yenilebilecek hafif bir tatlı olması sebebiyle güllaç, yılın tüm zaman dilimlerinde tüketilse çok güzel olur. Hem masrafı az hem yapımı kolay hem de ağır değil.

Güllaç tatlısında kullanılan süt oranı fazla olduğu için sütün besleyici özelliği de unutulmamalıdır. Süt aynı zamanda bir anlamda fitratı da temsil eder. Rüyada görülen veya içilen süt fitrata, temizliğe, iyiliğe işaret eder. Gül ise bizim kültürümüzde Allah Resulü'nü (sas) temsil eder ilk olarak. Sonra edebiyat anlamında bakıldığında sevgi ve aşkın sembolü olur. Gül aynı zamanda sağlık kaynağıdır da. Kokusu ve görüntüsü ile gönle inşirah veren gülün bir tatlı içinde yer alması dayanılmaz bir tat oluşturmaktadır.



Basit ama çok dikkat edilmesi gereken bir tatlı olan güllaç hem kullanılan malzemeleri hem de titizlikle yapılması gerektiği için insan hayatındaki çok önemli işlere işaret eder. Bir işin sonu çok güzel olacaksa baştan çok güzel başlamalı. Hayat kıvam tutacaksa hayatın bileşenleri çok iyi hazırlanmalı. Kaliteli bir hayat için güzel şeyler, fikirler, insanlar gerekmektedir. Gül gibi harika bir bitkinin sütle ve aslı hububat olan nişasta ve sonra da şeker, ceviz ve fındık gibi tatlarla birleşmesi sonucunda meydana gelen lezzet gibi insan hayatında vazgeçilmez bileşeler olabilir.

Ramazan ayının manevi atmosferinde yapılan bu tatlı elbette bir bereket vesilesidir. Sadelik ve güzellik her insanın istediği şeylerdendir. Abartmadan fitri, doğal bir hayat yaşamak ve öylece ebedi aleme gidebilmek de insan için çok önemlidir.

Şimdiden hayırlı bereketli oruçlar, iftarlar, sahurlar diliyoruz. İftar için de güllaçları hazır ediyoruz.

ORUÇ TUTUNUZ SIHHAT BULUNUZ...



Ayşe Keskin
Diyetisyen

Çok şükür yine yeniden bereket dolu bir Ramazan ayı yaklaşıyor. Ramazan ayı sadece manevi fazlalıklarımızdan değil, maddi fazlalıklarımızdan da arındığımız bir şifa ayıdır. Ancak bunun için oruç tutarken beslenmemize dikkat etmeliyiz ki orucun şifasını bulabilelim.

Ramazanda sahur normal kahvaltıdan, iftar da akşam yemeğinden daha zengin hazırlanır ve bu da beslenme alışkanlıklarımızda değişiklikler meydana getirir ve sonucunda sağlığımız bozulabilir.

Peki Ramazan ayının bizlere şifa ayı olması, peygamberimizin “oruç tutunuz, sıhhat bulunuz” hadisinin gereğinin yerine getirilmesi için nelere dikkat etmeliyiz?

Çoğumuzun aklına ilk gelen ve en önemli konu Ramazan’da kaç öğün beslenmeliyiz?

Ramazan ayında öğün sayısı 3 ya da 4 olmalıdır.

Sahurla başladığımız günü; iftar yemeği

ve 2 saat sonrasında bir ara öğün ve isterseniz yatmadan önce 1 su bardağı süt ve süt ürünleri ile noktalarak Ramazan için oldukça sağlıklı bir beslenme programı oluşturabiliriz. Aksi halde sahurun tutulan oruçlar hem kilo artışına hem de kan şekersizlikteki dengesizliklere sebep olarak sağlığımızı olumsuz bir şekilde etkileyebilir. Tabii ki değişen sağlık koşullarını göz önünde bulundurarak öğün sayısı azaltılabilir artırılabilir.

Şüphesiz oruç tutulan bir günün en güzel bölümlerinden biridir iftar vakitleri ama ağzımızın tadının kaçmaması için iftarda yediklerimize çok dikkat etmeliyiz.

Öncelikle, orucumuzu açarken özellikle enerji verecek, kan şekerinizi hızla düzenleyecek ve sıvı ihtiyacınızı karşılayabilecek besinler tercih etmeliyiz. Yemeklerimizi daha hafif ve sağlıklı olması için besinleri kızartma ve kavurma yerine; haşlama, izgara yapma, buğulama veya fırında pişirme yöntemleri ile hazırlamalıyız. Yemeklerimizi küçük lokmalar halinde, iyi çiğneyerek ve yavaş yemek henüz hazır olmayan sindirim sistemimize oldukça yardımcı olacaktır. Çok yağlı, çok tuzlu ve aşırı tatlı besinlerden kaçınmalıyız.

İşte size sağlıklı bir iftar menüsü:

-Geleneğimizde olan zeytin veya hurma ile oruç açılabilir.

- İftarda gün boyu aç kalan midenin herhangi bir besini kabul etmesi için seçilmesi gereken ilk beşin su.

-Besleyici ve çok yağlı, tuzlu ve baharatlı olmayan bir kâse çorba.

-Ana yemek olarak; 5-6 yemek kaşığı etli/etsiz kurubaklagil ya da sebze yemeği, 90-100 gr kadar kırmızı et, tavuk, balık yemeği.

-Az yağlı bir salata.

-Tercihe göre yoğurt, ayran, cacık, şekerli komposto.

-1-2 dilim tam buğday/yulaf/çavdar/kepekli ekme.

İftarımızı yaptıktan sonra en az 2 saat beslenmeye mola veriyoruz. Sahura kadar tüketilen besinler ertesi gün orucumuzu daha rahat tutabilmek için önemlidir. En önemlisi gün içinde tüketmemiz gereken yaklaşık 10 su bardağı suyu yavaş yavaş tamamlamalıyız. İftardan 2 saat sonra 1-2 porsiyon meyve ya da küçük bir avuç çiğ kuruyemiş, sindirimi rahatlatıcı yeşil çay, rezene, zencefil, papatya gibi bitki çayları, kahve sevenler için sütlü bir kahve ile ara öğün yapabiliriz. 1 su bardağı sade ya da limonlu soda içerek hem midemizdeki sindirime yardımcı olabiliriz hem de gün içindeki vitamin ve mineral kayıplarını yerine koyarız.

Eğer gün içinde çok acıkıyorsanız ve herhangi bir mide probleminiz yoksa yatmadan önce 1 su bardağı yağsız ya da yarım yağlı süt, yoğurt ya da kefir tüketebilirsiniz.

Peki, ramazanı sağlıklı ve keyifle geçirmek istiyorsak kesinlikle atlamamamız gereken sahur yaparken nelere dikkat etmeliyiz?

Öncelikli olarak sahur mutlaka kalkmalıdır. Sahur hem mide sağlığımız hem de kilo kontrolü açısından abartısız bir kahvaltı menüsü şeklinde olmalıdır. Sahurda tüketilen besinlerin miktarı ve

çeşidi çok önemlidir. Sahurda yağlı ve ağır besinler tüketildiğinde besinlerin yağa dönüşümü ve mide sorunları daha fazla olacağı için bu besinlerden uzak durmalıyız. Mümkünse tekrar uyumak için sahur yaptıktan en az yarım ya da bir saat sonrasında beklemeliyiz. Kesinlikle bol su tüketmeliyiz.

İşte size basit ama sağlıklı bir Sahur menüsü:

- Yarım yağlı ya da yağsız süt, peynir,
- Muhakkak yumurta (tercihen haşlama),
- Sıcaklar (menemen, sebzeli omlet vs.),
- 5-10 adet zeytin ya da 2-3 adet ceviz ya da yarım avokado,
- Domates, salatalık, biber, yeşillikler,
- 1-2 dilim kepekli ekmek, 1 kâse hafif bir çorba,
- 1 tatlı kaşığı kadar bal, reçel, pekmez (kilo kaygısı olanlar dikkat).

Tabi ki ramazanlar tatlısız ve pidesiz olmaz, yüzlerin güldüğünü hissediyor gibiyim ama aman dikkat diyerek devam ediyorum.

Tatlıyı iftardan hemen sonra değil, iftardan sonraki ara öğünde ve haftada 1-2 kez tercihen sütlü tatlı ya da dondurma olarak tüketmekte yarar var. Eğer kilo kontrolü gibi bir hedefiniz varsa ve iftardan sonra tatlı tüketmeyi planlıyorsanız iftarda ve sahurda karbonhidrat grubunu daha az tüketmeliyiz. Tatlı istediğimizi bastırmak için kuru meyveleri ya da diyet tatlı tariflerini tercih edebiliriz.

Ramazan deyince akla ilk gelen ve sadece bu ay sofralarımızda gördüğümüz, vazgeçilmez yiyeceğimiz Ramazan pidesidir. Yediğiniz pide miktarını menüde bulunan diğer besinlere göre ayarlamaya çalışmalısınız. Avuç içi büyüklüğünde bir

parça pide, 1 dilim ekmeğe eşit olduğunu unutmayalım.

Ramazan ayında spor yapmaya devam ediyoruz ama sporu ne zaman ve hangi sporu yaptığımıza dikkat ederek. Sabah uyandıktan sonra saat 11' e kadar ya da iftardan 1-2 saat sonra orta tempolu yürüyüşler ya da orta yoğunluklu fitnes, plates vb. sporlar tercih edebiliriz. Yine spor yapmadan önce tansiyonumuzu ve şekerimizi kontrol etmeliyiz, sağlık durumumuzu göz önünde bulundurmalıyız.

Oruç tutarken sağlık durumumuzu göz önünde bulundurmalı ve birazdan bahsedeceğim risk gruplarında iseniz muhakkak doktorunuza danışarak oruç tutmalısınız.

Hamileler (Hipoglisemi, bayılmalar, bebek sağlığı açısından)

Emzickliler (Sıvı alımı azalacağından süt salınımını etkiler, bebek yeterince anne sütü alamaz.)

9 yaşın altındaki çocuklar,

Aklı dengesi ve psikolojik durumu bozuk olanlar,

Çok yaşlı ve hasta olan insanlar,

Ağır kalp ve böbrek hastası olanlar

Mide ülseri, safra kesesi iltihabı veya taşı olanlar,

Karaciğer yetmezliği olanlar,

Ağır enfeksiyon geçirenler.

Son olarak Ramazan ayında yaşanan sağlık problemleri ve bu problemleri yaşamamak için nelere dikkat etmek gerektiğinden de bahsetmek istiyorum.

REFLÜ:

Reflüyü önlemek için kahve, kakao, çikolata gibi aşırı kafein alımından kaçınmak; yağlı yiyeceklerden uzak durmak ve yemeği yer yemez yatmamak,

yatarken yatağın baş kısmını biraz daha yükseltmek pratik önlemlerdir.

KABIZLIK:

Azalan sıvı tüketimi ve uzun süren açlıklar sonucu bağırsakların az çalışması en önemli nedenlerindedir. Ramazan'da kabızlık yaşamamak için; meyve ve sebze tüketmeye, ekme olarak tam buğday veya çavdar vb ekme tercih etmeye ve özellikle şu tüketiminin arttırmaya, muhakkak spor yapmaya özen göstermeliyiz.

İşte size Sahurda Barsak Çalıştıran Yulaf: Sahurda süt ile birlikte yulaf tercih edebilirsiniz. 4-5 YK yulaf, 1 armut rendesi, 2 taze kayısı, tarçın, 2-3 ceviz, 1 bardak süt ile sıcak veya hafif ısıtarak tüketebilirsiniz afiyet olsun.

MİGREN:

Uzun süren açlık ve susuzluk migren ataklarını tetiklemektedir. Tüketilen besinlere ve içilen su miktarına dikkat edilmelidir. Birçok paketli gıda migren ataklarını tetikleyen MSG denilen maddeyi içerdiği için öncelikle paketli gıdalardan uzak durulmalıdır. Tirozin içeren sert peynirler migren ataklarının bir diğer sebebi olabilir. Genelde iftarda turşu tercih edilmektedir fakat turşu da içeriğindeki tirozin ve histamin ile migren ataklarını tetikleyebilir.

İFTAR VE SAHUR SONRASI

HAZIMSIZLIK, GAZ VE YANMA:

Boş mideye birden yüklenmeye bağlı (çok miktarda, çabuk ve çok çeşitte yemek yemek) görülür. Bu durumu önlemek için; hazmı kolay, mide-barsak sisteminde uzun süre kalabilen lifli ve selüloz içeren sebze meyve ve esmer unla yapılmış ekmeği tercih etmeliyiz. Özellikle kızartmalardan, mayalı besinlerden



(hamur işlerinden), aşırı şeker ve yağ ve tuz içeren besinlerden uzak durmalıyız.

TANSİYON DENGESİZLİKLERİ;

Mideye aşırı yüklenme ve yetersiz şu tüketimi sonucunda görülür.

HİPOGLİSEMİ: Kan şekerini hızla yükselten gıdaları ağırlıklı tüketmek ve uzun süre aç kalmak (sahursuz ramazan) sonucunda görülebilir.

Özetle; oruç tutmak bir kilo verme yöntemi değil vücudumuzu ve ruhumuzu arındıran bir ibadettir ve dikkat edildiği takdirde kilo verme ve toksinlerden arınma açısından sağlığımıza olumlu etkileri mümkündür. Bu yüzden Ramazan'da yeterli ve dengeli beslenip, su tüketiminize dikkat edip, hergün fiziksel aktivite yapmaya özen göstermeliyiz ki oruç tutup sıhhat bulabilelim, herkese keyifli ve bereketli Ramazanlar.

RAMAZANDA EKMEK VE UNLU MAMUL TÜKETİMİ

Caner Güzelgönül
Gıda Mühendisi

Ekmek hiç yemediğimiz (ya da az yediğimiz) zaman, kendimizi yemek yemiş veya doymuş hissedebiliyor muyuz? Hele Ramazanda, fırından yeni çıkmış dumanı üstünde tüten sıcacık pideyle iftar etmeye, kolay kolay 'dur' diyebileceğimize ihtimal vermiyorum. Kokuları, aromaları ve de tadlarıyla bizi cezbeden, kendine çeken, çeşit çeşit unlu mamul ve tatlılara ne demeli?

Genel bir kural olarak şu hiç bir zaman unutmamalı: Bir şey bizi ne kadar kendine çekiyorsa, o oranda bize zararı dokunabilir. Yani çekicilik ile faydalı olma arasında ters bir orantı söz konusu olabiliyor. Kainatın Efendisi'nin (sallallahu aleyhi ve sellem) beyanı ile "Cennet, nefsin hoşuna gitmeyen şeylerle, öte yandan Cehennem de tam tersi, ona hoş gelenlerle çevrili..." Bu bağlamda, yemekler ve gıdalar da bu genel kuraldan nasibini alıyor. Hem çok sağlıklı beslenelim hem de yediklerimiz çok lezzetli olsun, bu iki kutbun bir araya gelmesi, her zaman gerçekleşmesi kolay olmayan bir ideal. En azından şimdilik.

Bizler buğdayın, en az yararlı nişasta kısmından ibaret olan beyaz undan imal edilen unlu mamülleri en fazla tüketmekteyiz. Buğdayın (ve diğer tahılların) vitamin, mineral ve posa gibi diğer besin öğeleri bakımından daha zengin olan ruşeym (embriyo) ve kepek gibi kısımlarını ise ayırarak ve daha az katma değerli sektörlerde değerlendirerek, bunların faydalarından

mahrum kalıyoruz. Ultra işlenmiş (ultra processed foods) ve işlenmiş gıdalara (processed foods) bu kabilden bakılabilir.

Ramazanda (ve tabii diğer zamanlarda da) hangi unlu mamülleri tüketmemiz daha sağlıklı olur? Kısaca bir göz atacak olursak:

- Öncelikle, tam buğday (veya tahıl) unundan (Wholemeal Flour) yapılmış ekmek ve unlu mamüller birinci tercihimiz olabilir. Buğdayın (veya tahılın) içerdiği besin öğelerinin yaklaşık %95'inden istifade etmiş oluruz.
- Organik ekmekler ve unlu mamüller, kanser gibi hastalıklara yakalanma ihtimalimizi bir miktar azaltabilir. Toksinler ve pestisit (tarım ilaçları) kalıntılarının vücudumuzda ve dokularımızda birikmesini önleyerek daha sağlıklı bir hayat yaşama imkanımız olabilir.
- İftar ve sahur diyetlerimizi, tek yönlü olarak, unlu mamüller ağırlıklı besinlerle doldurmamalıyız. Bu hususta dengeyi muhafaza etmeliyiz. Beyaz ekmek ve pirinç, glisemik endeksi yüksek gıdalardandır; yani kan şekerini hızlıca yükseltirler. Buna rağmen tam tersine, hiç ekmek yememek de oldukça yanlıştır.
- Daha lezzetli olması için ekşi mayalı ekmekleri (sourdough bread) tercih edebiliriz. Ya da evde kendi hazırladığımız ekşi mayayla ekmek yapabiliriz.

• Katkısız ve doğal ekmek bayatlama özelliğine sahiptir. Küflü olmamak şartıyla, bayat ekmek yemek daha sağlıklı olabilir.

Özetle, en sağlıklı ekmek, organik, tam buğday unundan, ekşi mayayla yapılan ekmektir diyebiliriz.

Ekmek ve Unlu Mamullerde Helal Riskleri

L-Cysteine (ekmekte insan saçı, domuz kılı ve toynakları, kaz ve ördek tüyleri meselesi), proteinlerin temel yapı taşları olan amino asitlerdendir. Unlu mamüller sektöründe kullanılan indirgeyici ajanlardan (reducing agent) biridir. Ekmek fırınlarında kullanılmasının sebepleri arasında; gluteni yumuşatarak hamuru rahatlatması, kıvam vermesi, yoğurma ve dinlendirme sürelerini azaltması sayılabilir.

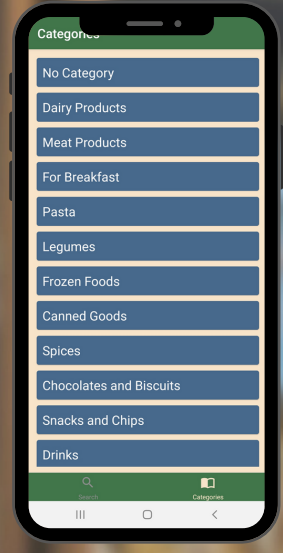
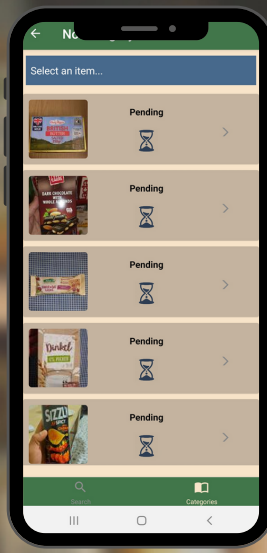
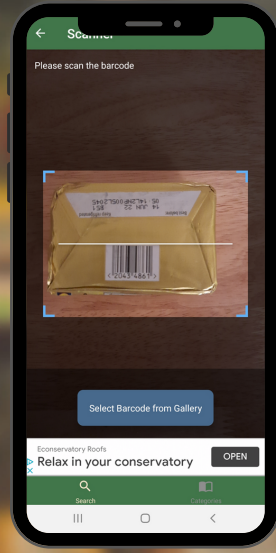
Eski yöntemle, hayvanlardan; kaz ve ördek tüylerinden, domuz kıllarından, toynaklarından ve hatta insan saçından elde edilebilmektedir. Bu eski teknolojiye, hammaddeler (tüyler, saçlar veya

toynaklar) konsantre hidroklorik asit ve aktif karbon içinde kaynatılır. Daha sonra bunu elektroliz takip eder. Bu yöntemin dezavantajlarından biri, büyük miktarlarda konsantre sülfürik asit ve suya ihtiyaç duymasıdır. Ayrıca, bitmiş ürün ne "koşer" ne "helal" ve ne de "vegan diyetleri" için uygun değildir.

Son yıllarda buna alternatif olarak, mısır vb. bitkisel hammaddelerden fermantasyon yoluyla VEGAN L-Cysteine üretimi metodları bulunmuştur. İngiltere Fırıncılar Birliği'nin (Federation of Bakers) yaptığı açıklamaya göre; ülkede bazı fırıncılar tamamen vegan veya vejeteryan kaynaklı L-Cysteine kullanmaktadırlar. Ürünleri alırken etiketleri kontrol etmek, faydalı bir alışkanlıktır. Eğer üründe L-Cysteine varsa; mutlaka vegan, vejeteryen, koşer veya helal sertifikalı olmasına dikkat etmek gerekir.

Aşağıdaki tabloda Ekmek ve Unlu Mamüllerdeki bazı sağlık ve helal riskleriyle bunlardan sakınma yöntemleri özetlenmektedir:

Ürün (Products)	Tehlikeler (Risks)	Sakınma Yöntemleri (How to Avoid)
Ekmek ve Unlu Mamüllerde Helal ve Sağlık Riskleri	*L-Cysteine	*Helal Sertifikalı *Vegan veya Vejeteryen *Koşer Sertifikalı Olan ürünler tercih edilmeli
	Beyaz un kaynaklı beslenme nedeniyle: *Fazla kilolar ve obezite *Yetersiz beslenme *Kan şekerinde hızlı yükselme	*Tam Buğday Unu (Wholemeal Flour) içeren ürünler tercih edilmeli *Dengeli ve yeterli oranda alınmalı *Küflü olmayan hafif bayat ekmekler tüketilmeli
	*Hayvansal kökenli vitaminlerle unu zenginleştirme	*Helal Sertifikalı *Vegan veya Vejeteryen *Koşer Sertifikalı Olan ürünler tercih edilmeli
	*Sirke kullanılması *Spirit Vinegar *Wine Vinegar	*Helal Sertifikalı *Sirke ihtiva etmeyen ürünler tercih edilmeli
	*Tarım ilaçları *Pestisitler	*Organik ürünler tercih edilmeli



FOOD
CHECK
PRO
— —
HALLAL FOODS

FOOD CHECK PRO
uygulamamız IOS ve
ANDROID de tamamen
ÜCRETSİZ olarak çok
YAKINDA yayında
olacak.

Food Check Pro ile

- Alışveriş sırasında alacağınız ürünün durumunu hemen öğrenebilirsiniz.*
- Uzmanlara ürünler hakkında soru sorabilirsiniz.*
- Ürünün ve barkodun resmini çekerek programa yükleyebilirsiniz.*