

Kurban Bayramında Beslenme

Kurban Bayramı'nda, Bayram geleneklerimizden olan tatlı, şeker tüketimine ek olarak kırmızı et tüketiminin miktarı ve sıklığı artmaktadır. Ancak özellikle bu dönemde şişmanlık, yüksek tansiyon, kalp-damar, mide ve diyabet (şeker hastalığı) hastalığı olan kişilerin beslenmelerine dikkat etmeleri gerekmektedir. Kurban bayramında; sağlıklı beslenmenin temel prensiplerine, yiyecek seçimine, porsiyon kontrolüne ve besin gruplarının dengeli dağıtılmasına özen gösterilmelidir.

- Bayram sabahı kurban kesme telaşı ile kahvaltı öğününü atlanabilmektedir. Kahvaltı öğününün sağlıklı bir gün geçirmek için önemli olduğu unutulmamalıdır.
- Yağlı etlerin doymuş yağ ve kolesterol içeriği daha yüksek olduğu için; kalp-damar hastalığı, diyabet (şeker hastalığı) ve yüksek tansiyonu olan kişiler, Kurban Bayramı'nda yağsız veya az yağlı etleri tercih etmeli, kısıtlı miktarlarda tüketmeli ve aşırıya kaçmamalıdır.

KURBAN ETİ NASIL TÜKETİLMELİ?

Etler sindirimi zor olan besinlerdir. Yeni kesilmiş hayvanların etlerindeki sertlik, hem pişirmede hem de sindirimde zorluğa yol açar. Bu nedenle özellikle mide-bağırsak hastalığı olan kişiler kurban etlerini hemen tüketmemeli, buzdolabında birkaç gün beklettikten sonra, haşlama veya ızgarada pişirme yöntemiyle pişirerek tüketmelidir.

- Genel olarak sakatat tüketimi de artmaktadır. Ancak özellikle kolesterol hastaları ile kalp-damar hastalığı riski taşıyan kişiler sakatat tüketiminden kaçınmalıdır.

KURBAN ETLERİNİ NASIL PİŞİRMELİYİZ?

Kurban Bayramı'nda, etin tüketim miktarının yanı sıra pişirme yöntemlerine de dikkat edilmelidir.

- Etlerin pişirilmesinde haşlama ve ızgara gibi yöntemler tercih edilmeli, kızartmalardan kaçınılmalıdır. Çok yüksek ısıda, uzun süre pişirme ve kızartma yöntemi çeşitli "kanserojen maddelerin" oluşumuna neden olabileceği için tercih edilmemelidir.
- Etler iyi kalite proteinin yanı sıra yağ, çeşitli mineraller ve vitaminleri de içermelerine rağmen C ve E vitaminini içermezler. Bu nedenle etlerin sebzelerle birlikte pişirilmesi veya etlerin yanında sebzelerin de tüketilmesi sağlıklı beslenme için gereklidir. Ayrıca besin çeşitliliğinin sağlanması açısından sağlıklı bir yöntemdir.
- Etle yapılan yemekler kendi yağı ile pişirilmeli ve ilave yağ eklenmemelidir.
- Özellikle kuyruk yağı veya tereyağının et yemeklerinde kullanılmasından kaçınılmalıdır.
- Etler ızgarada pişirilirken, etle ateş arasındaki uzaklık eti yakmayacak ve "kömürleşme" sağlamayacak şekilde ayarlanmalıdır.
- Yüksek ateş yüzeydeki proteinleri birdenbire katılaştırır ve ısı etin iç kısmına ulaşamaz. Bu nedenle etlerin iç sıcaklığı en az 75 °C olmalıdır. Çok yüksek ısı, etin dış yüzeyinin yanmasına ve su kaybının fazla olmasına yol açarak besin ögesi kaybını artırır.
- Bazı zoonoz hastalıkların çiğ veya az pişmiş etlerin yenmesiyle bulaştığı unutulmamalı ve etler kesinlikle çiğ veya az pişmiş olarak tüketilmemelidir.
- Hayvanların kesilmesi, yüzülmesi, karkasın parçalanması, etin nakli, muhafazası, pişirilmesi ve tüketime sunulması aşamalarında kişisel hijyen kuralları ihmal edilmemelidir.

KURBAN ETLERİNİ NASIL SAKLAMALIYIZ?

Kesilen etlerin korunması ve saklanması insan sağlığı açısından çok önemlidir.

- Kurban etleri, büyük parçalar şeklinde değil, birer yemeklik olacak şekilde küçük parçalara ayrılarak buzdolabı poşetine veya yağlı kâğıda sarılmalı ve buzdolabının buzluk kısmında veya derin dondurucuda saklanmalıdır. Bu şekilde hazırlanan etler, buzlukta -2 derecede birkaç hafta, -18 derece derin dondurucuda ise 3-4 ay süreyle saklanabilir.

- Etler kolaylıkla bozulabilen potansiyel riskli besinlerdir. Etlerin dondurulduktan sonra tekrar çözünmesi bazı "mikroorganizmalar" için üreme ortamı oluşturur ve bu da sağlığımızı tehdit eder. Çözünen et hemen pişirilmeli ve tekrar dondurulmamalıdır.
- Etlerin, "oda ısısında açıkta bırakılacak şekilde değil", yine buzdolabının alt bölümünde çözünmesi sağlanmalıdır. Derin dondurucuda saklanan etin buzdolabının sebzelik kısmının üstüne konularak çözünmesi beklenebilir. Etin çabuk çözünmesi amacıyla oda sıcaklığında bekletme gibi yöntemler, insan sağlığı açısından tehlikeli sonuçları da beraberinde getirmektedir.
- Et hazırlamada kullanılan kesme tahtalarında çiğ sebze ve meyveleri doğrama işlemi yapılmamalıdır.

Bayramlarda da yeterli ve dengeli beslenme ilkelerine uygun miktarda et tüketirken çeşitlilik yaratmak için, diğer besin grupları olan 'süt (süt, yoğurt, ayran, peynir vb) grubu', 'ekmek (tahıl; makarna, bulgur, pirinç)) grubu', 'sebze grubu' ve 'meyve grubu' ile aynı öğünde birlikte tüketmeye özen gösterilmelidir.

Tüm vatandaşlarımızın sağlıklı ve huzurlu bir bayram geçirmelerini dileriz.