

 Sveti mjesec pripadnika islamske vjeroispovijesti, Ramazan, po?eo je u petak. Narednih trideset dana, vjernici ?e postom i ibadetom ja?ati i obnavljati svoju vjeru, solidarisati se sa siroma?nima i onima koji ?ive u te?kim uslovima, te ja?ati rodbinske i kom?unjske odnose. Osim od hrane i vode, vjernici ?e se suzdr?avati i od drugih stvari poput ru?nih misli i rije?i, te ?e se truditi da ?ine dobro.

Post, koji u vrelim ljetnim danima traje 18 sati, mnogima ne?e pasti lako, te stoga treba voditi ra?una o namirnicama koje se unose u organizam za vrijeme iftara i sehura. Doktorica Safija Softi?-Namas, koja je svoje znanje posebno usmjerila na pravilnu ishranu, u razgovoru za Anadolu Agency (AA) govorila je o pravilnom na?inu ishrane tokom mjeseca Ramazana, koji ?e olak?ati vjernicima post i pomo?i da prebrode velike vru?ine.

Ishrana tokom Ramazana ne treba se puno razlikovati od pravilne ishrane i bilo kojeg drugog dana, kazala je Softi?-Namas, te dodala da ipak tokom ramazanskih ljetnih dana treba obratiti pa?nju na neke posebnosti. Sehur je puno bitniji od iftara, nastavila je ona, kao i na kvalitet namirnica koje se uzimaju za sehur i iftar.

"Za sehur treba jesti namirnice koje su bogatije vlaknima, a za iftar one manje bogate vlaknima i koje su br?e varljive. Ono ?to uzmemo za iftar treba provariti do sehura, ?to ?e ove godine biti vremenski period od samo ?est sati. Posebnu pa?nju treba obratiti na unos te?nosti, na njenu vrstu i vremenske razmake u kojima se uzima. Najbolje bi bilo piti obi?nu vodu, koja ne treba biti hladna, ve? ona na sobnoj temperaturi. Ne treba odjednom piti veliku koli?inu vode, iako ?emo biti u isku?enju, ve? da pijemo gutljaj po gutljaj", pojasnila je Softi?-Namas.

Zbog pogre?nog izbora namirnica za sehur, ljudi se ?esto ?ale da se ujutro probude gladni. Sehur je, kazala je Softi?-Namas, veoma bitan, jer mijenja doru?ak, najva?niji obrok tokom dana. Za sehur treba uzimati slo?ene ugljikohidrate koji se nalaze u integralnim ?itaricama i ka?i, tjesteninama i hljebu, kao i masno?e, koje su nutrijenti koji se du?e vare te ?e svakome pomo?i da du?e ostane sit.

"Zdrave masno?e nalaze se u masnoj ribi, ora?astim plodovima, puteru. Potrebno je obratiti pa?nju i na unos proteina, pa treba gledati da se unosi dovoljna koli?ina bijelog mesa, dok crveno treba izbjegavati. Vitamine i minerale treba unositi iz vo?a i povr?a, ali za sehur je bolje uzimati suho vo?e, koje ima koncentrisane nutrijente u sebi i dosta vlakana. Male koli?ine vode, preporu?uje se po tri gutljaja sa razmacima disanja izme?u", istakla je Softi?-Namas.

Zobena ka?a sa mlijekom ili jogurtom, tunjevima sa integralnim hljebom, suho vo?e, cije?eni sokovi, samo su neke od stvari koje Softi?-Namas preporu?uje za sehurski meni. Kada je rije? o iftaru, nakon duga?kog posta, potrebno je pa?ljivo jesti, kako se probava koja je mirovala vi?e od deset sati ne bi preopteretila.

"Post treba prekinuti hurmom, ?to je i po preporuci Muhammeda a.s. Hurme sadr?e slo?ene ugljikohidrate ?ije varenje po?inje odmah u ustima. Jednu do tri hurme, ne treba pretjerati, popiti malo vode sa limunom, dovoljno je za prekidanje posta. Najbolje bi bilo malo sa?ekati da se probava pokrene, mo?da klanjati ak?am-namaz i onda po?eti sa jelom. Lagana supa, salata, bijelo meso, te integralne ?itarice mogu se na?i na iftarskom meniju. Prije teravije mo?e se pojesti svje?a vo?ka, a puno kafe i ?aja treba izbjegavati, jer to optere?uje na?u probavu", naglasila je Softi?-Namas.

Neka nau?na istra?ivanja dokazala su da je

ramazanski post veoma zdrav, kazala je Softi?-Namas, dodav?i kako se smatra da jedan dan posta uklanja toksine koji su se nakupili u trideset dana. Trideset ramazanskih dana i ?est dana posta nakon Ramazana ukloni sve toksine koji su se nakupljali tokom posta cijele godine.

"To je nau?no dokazana ?injenica. Mi smo stalno pod stresom i na?a probava je tako?e optere?ena. Osim hrane koju uzimamo, uvijek unosimo hranu punu aditiva, koji su otrov za na? organizam. Organizmu treba odmor poput ramazanskog posta da se regeneri?e", poru?ila je Softi?-Namas.