

Ramazan'da iftar telaşına pratik ve dengeli çözüm

Ramazan ayında beslenme düzeninin önemini vurgulayan uzmanlar, bağışıklığı koruyan, sindirimi destekleyen dengeli beslenmeye dikkat çekiyor. Bakliyat zengini Duru Pratik Hazır Yemekler, sağlıklı sürdürülebilir beslenmenin kapılarını açarken iftar telaşını da lezzetli pratik seçeneklerle hafifletiyor.

Havaların soğuduğu, günlerin kısaldığı bu günlerde ramazan ayı ile yaşam temposu biraz daha değişecek. Hem beslenme hem de günlük tempoda yaşanan değişimin olumsuz etkilerinden korunmanın en önemli adımı ise bağışıklığı güçlü tutabilmek. Duru Gıda Beslenme Danışmanı Diyetisyen Emine Uluçay, kış mevsiminin en büyük zenginliği olan baklagillerin, bedeni zorlamadan bağışıklık sistemini ve sindirim düzenini destekleyen yiyecek seçeneklerinin başında geldiğine işaret ediyor. Kış aylarının kısa günlerinde yoğun iş, eğitim ve hayat temposunun ramazan ayında değişime uğrayacağını, yoğun günlerde iftar hazırlığının pratik çözümler gerektirdiğini söyleyen Emine Uluçay, "Bu kısıtlı dönemlerde bakliyat zengini, içeriği sağlıklı olan paketli gıdalar pratik bir seçenek olarak öne çıkıyor. Bu hazır ürünlerden destek almak hayatımızı kolaylaştırırken aynı zamanda sağlıklı beslenmenin sürdürülebilir olmasına katkı sağlayabilir." değerlendirmesini yaptı.

"Her paketli gıda sağlıksız değildir"

Paketli gıda konseptinin çok genel bir konsept olduğunu belirten Emine Uluçay, "Sanılanın aksine her paketli gıda sağlıksız değildir yani bir gıdanın paketli olması, onu otomatik olarak sağlıksız yapmaz." dedi.

Diyetisyen Emine Uluçay sözlerini şöyle sürdürdü: "Paketli ve sağlıklı olabilecek gıdalar; yoğurt, kefir, dondurulmuş sebzeler, tam tahıllı kraker ve grissiniler, içeriği 'temiz' paketli hazır yemekler gibi besin değeri olan, hayatı kolaylaştıran ve dengeli beslenmeye destek olabilen ürünler olarak sıralanabilir. Doğru içeriklerle hazırlanmış pratik çözümler, sürdürülebilir beslenmenin önemli bir parçası haline gelir. Paketli gıdalara yaklaşımda problem paket değil, ürünün aşırı işlenmiş, yüksek oranda şeker + yağ + tuz içeriğiyle sağlıksız forma dönüşmesidir."

Duru Pratik Hazır Yemekler ramazan ayında da hayatınızı kolaylaştıracak

Duru Pratik Hazır Yemekler, toplamda 15 çeşitlik geniş ürün yelpazesıyla çorbasından mezesine, pilavından bakliyat yemeklerine kadar farklı alternatifler sunuyor. Humus, Meksika soslu kırmızı fasulye, fasulye pilaki, barbunya pilaki ve basmati pirinç pilavı gibi ürünler hem geleneksel hem de dünya mutfağından ilham alan lezzetleri pratik bir şekilde sofralara taşıyor.

Duru Pratik Hazır Yemeklerin, bakliyat temelli içerikleriyle hem pratik hem de dengeli bir öğün oluşturması bakımından ramazan ayında da faydalı bir tercih olabileceğini söyleyen Emine Uluçay, "Bu yemekler, protein ve lif içeriği sayesinde uzun süre tokluk sağlarken, sade ve tanıdık lezzetleriyle beslenme rutininize kolayca uyum sağlıyor. Hazır yemekler "ya hep ya hiç" yaklaşımıyla değil; bilinçli seçimler ve doğru eşleşmelerle beslenmenin bir parçası olabilir. Yanına bir kâse yoğurt, taze bir salata ya da zeytinyağı eklenmiş sebzelerle tabağınızı tamamladığınızda hem lezzetli hem dengeli bir öğün oluşturmak mümkün. Biz, iyi beslenmenin mükemmel değil sürdürülebilir olduğuna inanıyoruz. Yoğun günlerde yükü biraz hafifletmek ve dengeden uzaklaşmamak için Duru Pratik Hazır Yemekler, beslenme rutininize destek olabilir." açıklamasını yaptı.