



Ramazan Bayramı'nı sağlıklı geçirmek için 5 öneri

Yapılan araştırmalar, Ramazan ayının ardından bayramda birçok kişinin daha fazla kalori aldığını gösteriyor. Ramazan boyunca yavaşlayan metabolizma, bayram dönemiyle birlikte sofralarda yerini alan tatlılar, kekler, börekler ile birlikte yeniden hızlanıyor. Bu durum ise beraberinde hazımsızlık, şişkinlik, mide ekşimesi, karın bölgesinde ağrıları gibi birçok sorunu beraberinde getiriyor. 150 yılı aşkın köklü geçmişiyle Generali Sigorta, yaşanabilecek bu sorunların önüne geçmek ve bayram dönemini sağlıklı geçirmek için dikkat edilmesi gereken noktalarla ilgili öneriler sundu.

Generali Türkiye
Zeren Kurt Turan
+90 535 702 44 21
zeren.turan@generali.com.tr

Ajans Dijital Kalem
Özkan Özbey
+90 507 589 19 96
ozbey@ajansdijitalkalem.com

Porsiyon kontrolünü elden bırakmayın

Bayramda özellikle et türü ve şekerli besinlerin tüketiminin artmasıyla birlikte vücuda fazla miktarda protein ve yağ alınmaktadır. Bayram döneminde artan ve büyüyen porsiyonlar ise hem kilo alınmasını hem de çeşitli sağlık sorunlarını beraberinde getirmektedir. Bu yüzden porsiyon kontrolüne özellikle dikkat edilmelidir.

Aşırı yağlı yiyeceklere dikkat

Bayram döneminde aşırı yağlı yiyecekler ve kızartılmış besinler yerine vitamin ve mineral içeriği zengin meyve, sebze ve tam tahıllara dayalı bir beslenme tercihi sağlık açısından daha uygundur. Özellikle tatlılardan alınan kaloriyi, ana öğünlerde sebze, salata ve yoğurt tüketerek dengelemek oldukça önemlidir.

Şekeri kararında tüketin

Bayram döneminde tatlılar, kekler, börekler sofralardaki yerini alırken, bu gıdaların tüketimi de maksimum seviyeye ulaşmaktadır. Yüksek derecede şeker içeren gıdalar kararında tüketilmeli, gereğinden fazla şekerli gıda tüketmenin yüksek tansiyon, şişmanlık ve şeker hastalığı gibi sağlık sorunlarına neden olabileceği unutulmamalıdır.

Su tüketimini ihmal etmeyin

Bayramda alınan tatlılar başta olmak üzere yüksek kalorili gıdaları bol su içerek dengelemek önemlidir. Özellikle her şeker ve çikolatanın



ardından mutlaka bir bardak su içilmelidir. Su dışında şekersiz bitki çayları ve meyve suları, ayran, kefir ve soda sıvı tüketimi özelinde en doğru seçimlerdir.

Mümkünse hareket edin

Mümkünse ev dışında, mümkün değilse ev içinde, bahçede veya balkonda hareket edilmesi sindirim sürecine iyi gelmektedir. Özellikle akşam yemeğinin ardından hareket edilmesi hem sindirim hem de rahat bir uyku için oldukça yararlıdır.

Generali Hakkında:

Generali, uluslararası arenada güçlü varlığa sahip, bağımsız bir İtalyan Gruptur. 1831'de kurulan Generali, dünyanın lider sigorta şirketlerinden biri olup, 2020 yılındaki 70.7 milyar Euro toplam prim geliriyle 50 ülkede faaliyetlerini sürdürmektedir. Grup, dünya genelindeki 72.000'den fazla çalışanı ve 65.9 milyon müşterisiyle, Batı Avrupa'da lider konumda yer alırken, Orta ve Doğu Avrupa'nın yanı sıra Asya'da da giderek artan bir değerle varlığa sahiptir. Generali Grubu Corporate Knights 2020 yılı sıralamasında dünyanın en sürdürülebilir şirketleri arasında yer almıştır. Generali Sigorta A.Ş. ise 150 yılı aşkın süredir Türkiye'de faaliyet göstermektedir.