

## Ramazan Bayramı'na özel 5 öneri

Ramazan boyunca yavaşlayan metabolizma, bayram dönemiyle birlikte sofralarda yerini alan tatlılar, kekler, börekler ile birlikte yeniden hızlanıyor. Yapılan araştırmalar, Ramazan Bayramı'nda birçok kişinin normalden daha fazla kalori aldığını gösteriyor. Bu durum ise beraberinde hazımsızlık, şişkinlik, mide ekşimesi, karın bölgesinde ağrılar gibi birçok sorunu beraberinde getiriyor. 150 yılı aşkın köklü geçmişiyle müşterilerine hizmet veren **Generali Sigorta**, yaşanabilecek bu sorunların önüne geçecek ve bayram dönemini sağlıklı geçirecek önerileri paylaştı.

Generali Türkiye  
**Zeren Kurt Turan**  
+90 535 702 44 21  
[zeren.turan@general.com.tr](mailto:zeren.turan@general.com.tr)

Ajans Dijital Kalem  
**Özkan Özbey**  
+90 507 589 19 96  
[ozbey@ajansdijitalkalem.com](mailto:ozbey@ajansdijitalkalem.com)

### 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.

### Bol su içmeyi 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, ayran, kefir ve soda sıvı tüketimi özelinde en doğru seçimlerdir.

### 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 alımını 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.

### **Mümkün olduğunca 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:**

En büyük global sigorta ve varlık yönetimi sağlayıcılarından biri olan Generali, 1831'de kuruldu. Grup, 2019'da 69,7 milyar Euro'nun üzerinde toplam prim geliri ile dünyanın 50 ülkesinde faaliyet gösteriyor. 61 milyon müşteriye hizmet veren ve yaklaşık 72.000 çalışanı bulunan Grup, Avrupa'da lider konumda yer alırken, Asya ve Latin Amerika'da yükselen bir varlığa sahip. Generali'nin amacı, benzersiz dağıtım ağı sayesinde yenilikçi ve kişiselleştirilmiş çözümler sunarak müşterilerinin ömür boyu ortağı olmak.