



3 altın kural

■ Oruç tutanlar için 3 altın kuralı açıklayan Diyetisyen Derya Zünbülcan, daha sağlıklı oruç için tavsiyelerde bulundu. Ramazan ayında değişen öğün saatlerinin, azalan fiziksel aktivitenin, öğün sayısındaki azalmanın, uzayan açlık sürelerinin metabolizmada belirli değişikliklere neden olduğunu söyleyen Zünbülcan, 'Sahurda bir bardak keçi sütü', 'Haftada üç gün koyun eti tüketimi', 'Yeterli oranda su alımı' tavsiyelerine uyanların vücutlarını zorlamadan, sağlıklı bir şekilde oruç tutacaklarını ifade etti. **Hakan KARACA'nın haberi 10. sayfada**





Kolay oruç için 3 altın kural

■ Diyetisyen Derya Zünbülcan, oruç tutanların dikkat etmesi gereken 3 Altın Kuralı açıkladı. Zünbülcan, 'Sahurda bir bardak keçi sütü', 'Haftada üç gün koyun eti tüketimi', 'Yeterli oranda su alımı' tavsiyelerine uyanların vücutlarını zorlamadan, sağlıklı bir şekilde oruç tutacaklarını söyledi

HAKAN KARACA

Ramazanda değişen öğün saatleri, azalan fiziksel aktivite, öğün sayısındaki azalma, uzayan açlık süreleri metabolizmada belirli değişikliklere neden olduğunu belirten Diyetisyen Derya Zünbülcan,

tüketilmelidir. Bu besinlere ek olarak sahurda tüketilen keçi sütü bir sonraki gün orucu daha kolay tutmanızı sağlayacağından her akşam 1 bardak keçi sütü içmek alışkanlık haline getirilmelidir. Sahur kadar önemli bir diğer önemli nokta ise iftariyelik seçimidir. İftariyelik ola-

haftada 2 ya da 3 defa yağları ayrılmış koyun eti tüketimine özen gösterilmelidir. Sağlık problemleri nedeniyle koyun etini tüketemeyen ve daha az yağlı bir seçeneğe arayan bireyler protein ihtiyacı karşılama kaliteli bir kaynak olan oğlak etinden faydalanabilir."

SU TÜKETİMİ

"Ramazanda uzayan günler ve sıcak havalarla birlikte yetersiz su alımı vücudumuzda sıvı elektrolit dengesizliklerine, halsizlik, baş dönmesi gibi sağlık sorunlarına yol açabilir. Sağlık sorunlarından uzak kalmak, orucu dinç ve kolay bir şekilde tutabilmek için günde 2,5-3,0 litre su içilmelidir. Sıvı ihtiyacını karşılayabilmek için ayran, süt, soda, taze sıkılmış meyve suları, bazı bitki ve meyve çayları da tercih edilebilir."

"HEM SAĞLIKLI HEM UCUZ"

Ankara İli Damızlık Koyun Keçi Yetiştiricileri Birliği, yaptığı tanıtım faaliyetleri sayesinde oğlak ve kuzu eti hakkında toplumdaki farkındalık yaratıyor.

Birliğin tanıtım çalışmalarında oğlak ve kuzu etinin hem sağlıklı hem de ucuz olduğu ifade ediliyor.

Oğlak ve kuzu etini sağlıklı ve uygun fiyatlara zincir marketlerde satışa sunulduğunu belirten Birlik Başkanı Hasan Kılıç, "Halkımızın oğlak ve kuzu etine yoğun ilgisi var.

Bu konuda çok fazla talep geliyor. Birlik olarak halkımızın sağlıklı ve ucuz et tüketmeleri için tanıtım çalışmalarımızı aynı hızla sürdürüyoruz" dedi.



"Bu dönemde tutulan oruçtan vücudun en az şekilde etkilenmesi, kolay oruç tutulabilmesi için yeterli ve dengeli beslenmenin önemi büyüktür. Yeterli ve dengeli beslenme vücudun ihtiyacı olan tüm makro ve mikro besin öğelerinin besin gruplarının (et grubu, süt grubu, ekmek grubu, meyve-sebze grubu) uygun şekilde yer aldığı hafif ve hazmı kolay bir beslenme planı uygulanması ile mümkündür" dedi. Zünbülcan, 3 altın kuralı şöyle açıkladı:

SAHURDA 1 BARDAK KEÇİ SÜTÜ

"Değişen metabolizmanın dengeye ulaşması, orucun kolay tutulabilmesi için sahura kalkmak gerekmektedir. Sahurda yağsız kepekli tost, ayran, süt, sebze yemekleri, haşlanmış yumurta, taze mevsim meyveleri, menemen, keçi peyniri gibi kolay hazmedilecek besinler

rak yüksek yağ ve şeker içeriğine sahip besinler yerine kuru kayısı, kuru elma, ceviz, fındık, fıstık gibi sağlıklı atıştırmalıklar, tuzsuz zeytin, hurma, tam tahıllı ekmekek, keçi peyniri seçilmelidir."

"KOYUN VEYA OĞLAK ETİ TÜKETİN"

"Ramazanda dinç ve kolay oruç tutabilmenin en temel gerekliliklerinden biri yeterli protein almaktır. Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (EFSA) yayımladığı raporda her bir kilo vücut ağırlığı için günlük 0,83 gram protein alınması gerektiğini bildirmiştir. Bu 70 kilo ağırlığında bir kişinin günde yaklaşık 58 gram protein alması gerektiği anlamına gelmektedir. Bir bardak sütte 6 gram, bir yumurtada 6 gram, 100 gram koyun etinde ise 28 gram protein bulunmaktadır. Bu nedenle ramazanda yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanabilmesi için



Derya Zünbülcan



Zünbülcan: Tok kalmak için sahurda keçi sütü için

ANKARA (İHA) - Diyetisyen Derya Zünbülcan, oruç tutanların dikkat etmesi gereken 3 altın kuralı açıkladı. Zünbülcan, sahurda bir bardak keçi sütü, haftada 3 gün koyun eti tüketimi, yeterli oranda su alımı tavsiyelerinde bulundu.

Ramazanda değişen öğün saatleri, azalan fiziksel aktivite, öğün sayısındaki azalma, uzayan açlık süreleri metabolizmada belirli değişikliklere neden olduğunu belirten Zünbülcan, "Bu dönemde tutulan oruçtan vücudun en az şekilde etkilenmesi, kolay oruç tutulabilmesi için yeterli ve dengeli beslenmenin önemi büyüktür. Yeterli ve dengeli beslenme vücudun ihtiyacı

olan tüm makro ve mikro besin öğelerinin besin gruplarının (et grubu, süt grubu, ekmek grubu, meyve-sebze grubu) uygun şekilde yer aldığı hafif ve hazmı kolay bir beslenme planı uygulanmasıyla mümkündür" dedi.

TOK KALMAK İÇİN SAHURDA 1 BARDAK KEÇİ SÜTÜ İÇİN

Zünbülcan'ın 3 altın kuralı şöyle açıkladı:

"Değişen metabolizmanın dengeye ulaşması, orucun kolay tutulabilmesi için sahura kalkmak gerekmektedir. Sahurda yağsız kepekli tost, ayran, süt, sebze yemekleri, haşlanmış yumurta, taze mevsim meyveleri, menemen, keçi peyniri gibi kolay hazmedilecek besinler tüketilmelidir. Bu besinlere ek olarak sahurda tüketilen keçi sütü bir sonraki gün orucu daha kolay tutmanızı sağlayacağından her akşam 1 bardak keçi sütü içmek alışkanlık haline getirilmelidir.

Sahur kadar önemli bir diğer önemli nokta ise iftariyelik seçimidir. İftariyelik olarak yüksek yağ ve şeker içeriğine sahip besinler yerine kuru kayısı, kuru elma, ceviz, fındık, fıstık gibi sağlıklı atıştırmalıklar, tuzsuz zeytin, hurma, tam tahıllı ekmek, keçi peyniri seçilmelidir."

HAFTADA 2-3 GÜN KOYUN VEYA OĞLAK ETİ TÜKETİN

"Ramazanda dinç ve kolay oruç tutabilmenin en temel gerekliliklerinden biri yeterli protein almaktır" diyen Zünbülcan, "Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (EFSA) yayımladığı raporda her bir kilo vücut ağırlığı için günlük 0,83 gram protein alınması gerektiğini bildirmiştir. Bu 70 kilo ağırlığında bir kişinin günde yaklaşık 58

gram protein alması gerektiği anlamına gelmektedir. Bir bardak süte 6 gram, bir yumurtada 6 gram, 100 gram koyun etinde ise 28 gram protein bulunmaktadır. Bu nedenle ramazan ayında yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanabilmesi için haftada 2 ya da 3 defa yağları ayırılmış koyun eti tüketimine özen gösterilmelidir. Sağlık problemleri nedeniyle koyun etini tüketemeyen ve daha az yağlı bir seçenek arayan bireyler protein ihtiyacı karşılama kaliteli bir kaynak olan oğlak etinden faydalanabilir.

Ramazanda uzayan günler ve sıcak havalarla birlikte yetersiz su alımı vücudumuzda sıvı elektrolit dengesizliklerine, halsizlik, baş dönmesi gibi sağlık sorunlarına yol açabilir. Sağlık sorunlarından uzak kalmak, orucu dinç ve kolay bir şekilde tutabilmek için günde 2,5-3,0 litre su içilmelidir. Sıvı ihtiyacını karşılayabilmek için ayran, süt, soda, taze sıkılmış meyve suları, bazı bitki ve meyve çayları da tercih edilebilir."

OĞLAK VE KUZU ETİ HEM SAĞLIKLI HEM UCUZ

Öte yandan Ankara İli Damızlık Koyun Keçi Yetiştiricileri Birliği, yaptığı tanıtım faaliyetleri sayesinde oğlak ve kuzu eti hakkında toplumda farkındalık oluşturuyor. Birliğin tanıtım çalışmalarında oğlak ve kuzu etinin hem sağlıklı hem de ucuz olduğu ifade ediliyor. Oğlak ve kuzu etini sağlıklı ve uygun fiyatlara zincir marketlerde satış sunulduğunu belirten Birlik Başkanı Hasan Kılıç, "Halkımızın oğlak ve kuzu etine yoğun ilgisi var. Bu konuda çok fazla talep geliyor. Birlik olarak halkımızın sağlıklı ve ucuz et tüketmeleri için tanıtım çalışmalarımızı aynı hızla sürdürüyoruz" dedi.





YetiŖen Aldı

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Ziraat Fakültesi Zootekni Bölümü, Teknolojik ve Tarımsal Araştırmalar Merkezi'nde (TETAM) bilimsel olarak yetiştirilen damızlık Saanen

keçileri, dün düzenlenen açık arttırmayla satışa sunuldu. İlginin yoğun olduğu açık arttırmada besiciler satışa sunulan keçileri almak için birbirleriyle yarıştılar. **DEVAMI 10'DA**



ÇOMÜ'nün Keçilerine Yoğun İlgisi



ÇOMÜ Ziraat Fakültesi Zootekni Bölümü, TETAM'da bilimsel olarak yetiştirilen damızlık Saanen keçileri, satışa sunuldu.

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi (ÇOMÜ) Ziraat Fakültesi Zootekni Bölümü, Teknolojik ve Tarımsal Araştırmalar Merkezi'nde (TETAM) bilimsel olarak yetiştirilen damızlık Saanen keçileri, açık arttırma satışa sunulurken, besiciler keçilere büyük ilgi gösterdi.

TETAM, her yıl

yaptığı damızlık Saanen ırkı keçi satışını bu yıl da sürdürdü.

Bu yıl Saanen ırkı damızlık erkek oğlakların yanı sıra Tahirova Doğu Friz ırkı damızlık koçlar içinde açık arttırma düzenledi. Merkeze bağlı Sarıcaeli Köyü'ndeki TETAM'da bilimsel olarak yetiştirilen toplam 64 adet Saanen ırkı

damızlık keçi ile Tahirova Doğu Friz ırkı Koçların ihalesine Çanakkale'nin yanı sıra ilçelerinden ve çevre illerden de hayvan yetiştiricileri katıldı

ÇOMÜ Zootekni Bölümü Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr Cemil Töü, haziran ayında damızlık erkek oğlak ve büyük teke, kasım ayında da dişi satışlarının olduğunu belirterek, 3 yıldır süt koyuncululuğu projesi kapsamında damızlık keçi satışı yaptıklarını söyledi.

Tahirova ırkında belli bir oran Doğu Friz kanının mevcut olduğunu ifade eden Töü, biz bukanı biraz daha arttırıp tıpkı keçilerimizde olduğu gibi ileri kan derecesine

sahip olmasını istiyoruz. Çünkü Türk Saanen ırkında %95 ve üzeri Saanen kanı taşımakta şeklinde konuştu.

Töü, Süt koyuncululuğunda da benzer şekilde aynı keçicilikte olduğu gibi yılda bir doğum yapabilen, yüksek süt verimine sahip, hızlı gelişebilen ve doğdukları yıl damızlıkta kullanılan bir ırk elde etmeye çalıştıklarını söyledi.

Damızlık oğlaklardan biri, Ezine İlçesine bağlı Kemallı Köyü'nden besici Recep Uçar tarafından bin 600 TL bedelle satın alındı. Uçar, "Üniversitenin yapmış olduğu bu çalışmalardan biz de



faydalanmayı düşündük. Bugüne nasipmiş. İyi bir teke alıp elimizdeki hayvanların ırkını daha iyi bir duruma getireceğiz. Daha iyi ürün elde edeceğiz. Kazancımız da artacak. Ülke ekonomisine

de katkısı daha fazla olacak. Tekenin ihalesi bin 100'den başladı. Rakiple yarışınca bin 600 TL'ye aldım. Fiyatı yüksek ama. İyi bir ırk olduğu için tercih ettim"

Fehmi Şenyiğit





Besicilere süt sağımı UYARISI

KAVAK Gıda, Tarım ve Hayvancılık Müdürlüğünde görevli Veteriner Fatih Cır, küçükbaş hayvan yetiştiricilerine süt sağım ve değerlendirilmesi uyarısında bulundu.

Ağıl ve yaylaklarda koyun ve keçi yetiştiricilerini ziyaret eden Cır, koyun ve keçi sütünün sağımı ve değerlendirilmesi konusunda bilgi verdi. Hastalıklara karşı bazı koyun ve keçileri kontrol eden Cır, besin değeri büyükbaş hayvanların sütüne göre daha yüksek olan koyun ve keçi sütünün usulüne uygun nasıl sağılacağını uygulamalı olarak gösterdi. Uygun sağımın hem verim hem de hayvanda rahatlama sağlayacağını söyleyen Cır, keçi ve koyun sütünün ekonomideki değerine de vurgu yaptı. **AA**

