

KURBAN BAYRAMINDA BESLENME ÖNERİLERİ

Uzman Diyetisyen Hande ÇELİKKAYA



ÖZET: Bayram boyunca kırmızı et tüketiminin miktarı ve sıklığı artmaktadır bu nedenle kalp-damar hastaları, diyabet hastaları, hipertansiyon hastaları ve böbrek hastaları risk altındadır. Alınması gereken önlemlerin herkes için geçerli olduğu unutulmayıp Kurban Bayramı'nda da sağlıklı beslenmenin temel prensiplerine, yiyecek seçimine, porsiyon kontrolüne ve besin gruplarının dengeli dağılımına her zaman özen gösterilmelidir. Kesim öncesi dikkat edilmesi, etlerin olgunlaştırılması ve depolanmasında dikkatli olunması ve özellikle kurban etinin tüketimiyle ilgili birçok noktaya dikkat edilmesi gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kurban Bayramı, Kırmızı et, Beslenme

ABSTRACT: During the holiday, the amount and frequency of red meat consumption increases, so cardiovascular patients, diabetes patients, hypertension patients and kidney patients are at risk. It should not be forgotten that the precautions to be taken are valid for everyone, and during the feast of sacrifice; Attention should always be paid to the basic principles of healthy nutrition, food selection, portion control and the balanced distribution of food groups. It is necessary to pay attention to pre-slaughter, to be careful in the ripening and storage of meat, and to pay attention to many points especially about the consumption of sacrificial meat.

Keywords: Eid-al-adha, Red meat, Nutrition

Bütün ailenin bir araya geldiği ve lezzetli sofraların kurulduğu Kurban Bayramı günlerindedir. Kurban Bayramının yılda bir defa olmasından dolayı et tüketimi ile bunun yanı sıra tatlı tüketimi de artmaktadır. Ancak özellikle bu dönemde kronik hastalıklara sahip ve yüksek risk grubunda bulunan bireyler (çocuklar ve yaşlılar) dikkatli olmalıdır. Bayram boyunca kırmızı et tüketiminin miktarı ve sıklığı artmaktadır bu nedenle kalp-damar hastaları, diyabet hastaları, hipertansiyon hastaları ve böbrek hastaları risk altındadır. Alınması gereken önlemlerin herkes için geçerli olduğu unutulmayıp Kurban Bayramında da sağlıklı beslenmenin temel prensiplerine, yiyecek seçimine, porsiyon kontrolüne ve besin gruplarının dengeli dağılımına her zaman özen gösterilmelidir.

Kurban Bayramında kırmızı etler önemli bir besin olarak yaygın biçimde tüketilmektedir. Kurbanların kesim öncesi, kesimleri sırasında ve sonrasındaki uygulamalar, etlerin olgunlaştırılması, depolanması, pişirilmesi ve tüketimleri önemlidir.

Kesim Öncesi Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Hayvanlar kesim öncesi baskı deneyimi yaşamaktadır. Hayvanlara uygulanan baskı ile salgılanan hormonlar kurban etinin kalitesini etkilemektedir.
- Yorgun ve tükenmiş hayvan etleri yorulmuş, dinlendirilmeden kesilen hayvanlardır. Böyle hayvanların etleri esmer renkte, kesitleri kuru olur. Ayrıca kan damarları içinde ufak kan pıhtıları görülür, lezzetleri ekşidir.

Kırmızı Etlerin Olgunlaşması ve Depolanması

- Etler çabuk bozulabilen ürünlerdir. Bunu önlemek için etlerin depolanmasında dikkatli davranılmalıdır. Kurban etleri hayvan kesildikten hemen sonra soğutucuya konmamalıdır. Ölüm sonrası katılığı sırasında etler, önce güneş görmeyen serin bir ortamda (7-15 °C'de) 3 - 4 saatlik bir süre bekletilmelidir.
- Etin ölüm sonrasındaki olgunlaşması için 4 °C civarında belirli bir süre depolanması gereklidir. Etin soğutucularda 4°C'de olgunlaşması için 24 saat yeterlidir.
- Etler; büyük parçalar şeklinde değil ancak kıyma, kuşbaşı gibi küçük parçalara ayrılıp, tek pişirimlik miktarlara bölünüp, buzdolabı poşetlerine koyularak buzdolaplarının buzluk kısmında veya derin dondurucuda saklanmalıdır.
- Kurban eti buzdolabında -2 santigrat derecede 1-2 hafta, derin dondurucuda ise -18 santigrat derecede daha uzun süre yaklaşık 4 - 6 ay kadar saklanabilmektedir. Birkaç gün bekletildikten sonra pişirmek için buzdolabından çıkarılan etler haşlama veya ızgara yöntemiyle pişirilerek tüketilmelidir.
- Pişirmek için buzluktan çıkartılan etler, yine buzdolabının alt raflarına indirilerek çözdürülmeli yaklaşık 6 - 8 saat kadar zaman yeterli olacaktır. Dondurucudan çıkarılarak çözdürülmüş etler mutlaka kullanılmalıdır. Çözdürülmüş etin tamamı veya bir kısmı tekrar dondurulmamalıdır.



- Et hazırlamada kullanılan kesme tahtalarında çiğ sebze ve meyveleri doğrama işlemi yapılmamalıdır.

Kırmızı Etin Pişirilmesi

- Etin tüketim kalitesini etkileyen en büyük etkenlerden birisi pişirme yöntemidir. Pişirme yönteminin seçimi; etin tipine, bağ dokusunun miktarı, etin şekil ve büyüklüğüne göre uygun olmalıdır.
- Kurban Bayramının geleneksel yemeği haline gelen kavurmanın içine tereyağı veya kuyruk/iç yağı eklemekten, kendi suyunda, kısık ateşte pişirme yapılmalıdır.
- Düşük bir ısıtma sıcaklığı (<100°C) 160-200°C'de bir geleneksel fırınlama sıcaklığına göre daha homojen bir görünüm ve pişkinlik sağlamaktadır.
- Eğer mangal yapılacaksa mutlaka et ile ateş arasında 15 cm kadar mesafe oranına dikkat edilmelidir. Çünkü etin ateşe maruz bırakılması sonucunda B1, B6, B12, folik asit gibi birçok vitamin kaybına sebep olduğu gibi aynı zamanda proteinin de denatüre olmasına sebep olmaktadır. Çok yüksek ısıda, uzun süre pişirme ve kızartma yöntemi çeşitli "kanserojen maddelerin" oluşumuna neden olabileceği için tercih edilmemelidir.
- Bir pişirme yöntemi seçileceği zaman etin türüne dikkat etmek gerekmektedir. Kasların yüksek bağ dokusu içerikleri normalde daha az olgunlaşmalarına neden olmaktadır. Nemli bir ısıtma yöntemi örneğin ağır ateşte pişirme veya sıvıda pişirme (haşlama veya kaynatma gibi) gibi düşük sıcaklıkta uzun bir süre pişirme önerilmektedir. Kuru ısıtma yöntemleri (örneğin fırınlama, kavurma ve kızartma gibi) bağ dokusu içeriği düşük etlerin pişirilmesi için kullanılmaktadır.

Kırmızı Et Tüketimi ve Beslenme Önerileri

- Kırmızı etler bazı mineralleri (demir, çinko, selenyum) ve vitaminleri (özellikle B1, B6, B12 ve D vitamini) de içermektedir. Ancak C ve E vitaminini içermezler. Bu nedenle etlerin mutlaka sebzelerle birlikte pişirilmesi veya etlerin yanında C vitamininden zengin sebze/salata/ taze sıkılmış meyve sularının tüketilmesi oldukça önemlidir. Bu yöntem hem besin çeşitliliğinin sağlanmasını sağlar hem de sebzelerde bulunan C vitamini, demirin emilimini artırır.
- Et kullanılarak yapılan sebze ya da baklagil yemeklerine yağ ilave edilmemelidir. Özellikle katı yağlar, et yemeklerinde kullanılmamalıdır, etin kendi yağı ile pişmesi sağlanmalıdır. Özellikle kolesterol hastaları ve kalp-damar hastalığı riski taşıyan kişiler hayvansal yağ ve sakatat tüketiminden kaçınmalıdır.

- Kırmızı etler proteince zengin ve önemli kaynaktır. Etler 75°C civarında pişirilmeli, et proteinlerinin sindirilebilirliği sağlanmalıdır.
- Etlerin sebzelerle birlikte pişirilmesi veya sebzelerle birlikte tüketilmesi besin çeşitliliğinin sağlanmasına katkıda bulunmaktadır. Ayrıca sebzelerde bulunan C vitamininin etlerde bulunan demir, çinko ve magnezyumun emilimini, vücutta kullanılmasını arttırmaktadır.
- Genel olarak sakatat tüketimi de artmaktadır. Ancak özellikle kolesterol hastaları ile kalp-damar hastalığı riski taşıyan kişiler sakatat tüketiminden kaçınmalıdır.
- Kavurma ve kırmızı et öğle öğününde tüketilmeli, akşam öğününde ise sebze, kuru baklagil gibi posa içeriği yüksek yemekler tercih edilmelidir.
- Etlerin yanında rafine edilmiş pilav/makarna yerine bulgur/esmer pirinç; asitli/gazlı içecekler yerine ayran/yoğurt/cacık tüketilmelidir.
- Günlük (2-2.5 lt) su tüketimine dikkat edilmelidir.
- Gidilen bayram ziyaretlerde; meyve suları yerine açık çay/bitki çayları; hamur tatlıları/çikolata yerine sütlü tatlılar/meyveler tercih edilmelidir.

Son olarak; bayramlarda da yeterli ve dengeli beslenme ilkelerine uygun miktarda et tüketirken çeşitlilik yaratmak için, diğer besin grupları olan 'süt grubu', 'ekmek grubu', 'sebze grubu' ve 'meyve grubu' ile aynı öğünde birlikte tüketmeye özen gösterilmelidir.

Sağlıklı ve mutlu bayramlar dilerim...

KAYNAKÇA

- Samur G., 2008. Kalp Damar Hastalıklarında Beslenme. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 728. Klasmat Matbaacılık.
- Baysal A, 2010. Diyet El Kitabı, 6. Baskı, Hatiboğlu Basım ve Yayım, Ankara,
- Liu, Y., Poon, S., Seeman, E., Hare, D., Bui, M. and Iuliano, S., 2019. Fat from dairy foods and 'meat' consumed within recommended levels is associated with favourable serum cholesterol levels in institutionalised older adults. Journal of Nutritional Science, 8, E10. doi:10.1017/jns.2019.5
- SEVİNÇ, İkbâl Ayça, and Hüdayi ERCOŞKUN. "Kırmızı Et Tüketimi, Kolesterol ve Beslenme." Gıda ve Yem Bilimi Teknolojisi Dergisi 24 (2020): 1-7.