

Ramazan ayında sağlıklı kalmak için önemli tafsiyeler

LZG sizler için 3 ayrı dilde önemli tafsiyeleri bir araya getirdi.

Uruc tutmak islamiyetin 5 şartlarından birisidir. Almanya da yaşayan müslümanlar için bu ay dinlenenin gereceklerine uygulamak ve iradelerine sahip olmak için çok önemli. Ramazan aye boyunca sabahtan akşama kadar müslümanlar başta yeme ve içme gibi bir çok şeylerden feragat ederler.

Sağlıklı oruç tuta bilmeniz için önemli bir kaç noktaya dikkat etmeniz gerek:

- Oniki yaş altındaki çocukların oruç tutmaları tafsiye edilmiyor.
- Tüketilen meyva suları ve taze meyvalar hem sağlıklı hem lezetlidir. Iftarda ilk tüketilen şey su olmalı.
- Sıcak günlerde yaşlı insanların ve sporcuların normalden daha büyük su ihtiyaçları ola bilir. Buyüszden baş dönmesi veya konsentrasion zorluğ yaşadığıbızda mutlaka su içmeniz gerek.
- Büyük iştaha ramen sağlıklı ve dengeli yemek yeyiniz. Münkün oldukça ramazanda hafif ve mutebazi besleniniz.
- Vucudunuzu ramazanda fazla yormamak için çay ve kahveden feragat ediniz ve mümkün oldukça sigarayı azaltınız.
- Tatlı şeylere az tüketiniz ve yemek pişirirken hafif yağları kullanınız. Anzak böle ramazan manasını koruya bilir ve siz kilolarınızı koruya bilirsiniz.
- Buda, fındık ve ayçiçeği çekirdeği gibi gıdarlar vucudunuz için bol enerji içermektedir.Özelikle sahurda buda ve fındık tüketmenizi tafsiye ediyoruz. Muz çok sayıda kalium, magnesium ve protein içermektedir.
- Ramazan ayında kendinizi mümkün oldukça yormayınız, ve dikkatli bir şekilde vucudunuzun sinyallerini dinleyiniz.

Butafsiyeleri www.lzg-rlp.de altında okuya bilirsiniz. Sorularınızı sayın Behrouz Asadi memnuniyetle cevablamaya hazırdır.

Telefon: 06131 2069-47, e-mail: basadi@lzg-rlp.de

V.i.S.d.P Jupp Arldt, Geschäftsführer LZG