"Kurban Etlerini Alüminyum Folyoya Sarıp Dondurmayın"

- Medipol Mega Üniversite Hastanesi Gastroenteroloji Uzmanı Prof. Dr. Vedat Göral: - “Kurban etlerini alüminyum folyoya sarıp dondurmayın” - “Folyodaki alüminyum yüksek ve düşük ısı ile birlikte besinlere geçiyor. Derin dondurucuda folyolara sarılarak muhafaza edilen et ve kıymaya alüminyum geçiyor. Alüminyum ise kanser, anemi, kemik erimesi ve beyinde olumsuz etkilere neden olabiliyor” - “Çektirdiğiniz etleri; bir seferde kullanacağınız miktarı, ince bir tabaka haline getirdikten sonra aralarına buzdolabı poşetleri koyarak dondurabilirsiniz. Böylelikle uzun süre çözünmesini de beklememiş olursunuz” - “Et ile birlikte bol limonlu yağsız bir salata tüketmeniz, gün içerisindeki besin ögesi dengesini sağlıyor” *- 09.08.2019*

HANDAN GÜNEŞ - Medipol Mega Üniversite Hastanesi Gastroenteroloji Uzmanı Prof. Dr. Vedat Göral, kurban etlerinin alüminyum folyoya sarıp dondurulmaması gerektiğini belirterek, “Folyodaki alüminyum yüksek ve düşük ısı ile birlikte besinlere geçiyor. Alüminyum ise kanser, anemi, kemik erimesi ve beyinde olumsuz etkilere neden olabiliyor.” dedi.

Prof. Dr. Vedat Göral, bayram sabahı ve bayram günlerinin, sofraların daha özenle kurulduğu, aileden herkesin mutlu bir şekilde bir araya geldiği, geleneklerin yaşatıldığı özel anlar olduğunu hatırlattı.

Bayramların, pek çok kişi için güzel anlamlar çağrıştırdığını aktaran Göral, “Ancak bu özel günlerde sağlığımıza da daha çok özen göstermemiz gerekiyor. Zira keyifle oturduğunuz sofralarda, iştahla yediğimiz yemekler, sağlığımızı bozabiliyor. Özellikle kalp-damar hastalığı, safra taşı, şeker hastalığı, hipertansiyon, gut hastalığı ve böbrek yetmezliği olan kişiler, Kurban Bayramı'nda daha dikkatli olmalı.” diye konuştu.

Kurban etinin gündelik hayatta kasaptan alınan etten farklı olduğunun unutulmaması

gerektiği uyarısında bulunan Göral, “Kurban eti yeni kesildiği için tüketimi de belirli kurallarla yapılmalı. Zira mide ve sindirim problemlerine de neden olabiliyor.” bilgisini verdi.

Göral, etin, sindirim kolaylığı açısından kesimin olduğu gün değil, en az 24 saat buzdolabında bekletildikten sonra tüketilmesi gerektiğini vurgulayarak, “Eti pişirirken de özenli olmak gerekiyor. Etin yanmış veya pişmemiş olmamasına da özen gösterilmelidir. Yanmış etler kanserojen maddeler içerirken, iyi pişmemiş etler de başta bağırsak parazitleri olmak üzere çeşitli bulaşıcı hastalıklara davetiye çıkarıyor.” şeklinde konuştu.

Göral, şu bilgileri verdi:

“Etler, sıcak ve taze olduğu için 14-20 derecede 5-6 saat dinlendirilmelidir. Kullanım şekline göre direkt soğutucuya koyulan sıcak etlerin, bozulma riski bulunuyor. Büyük parça etlerin ise içleri donmayacağı için dondurucuya konulmamalı. Etin hemen dondurucuya yerleştirilmesi sertleşmesine neden olur. Sıcak etler oda sıcaklığında dinlendirilmeden soğutucuya konursa, etlerdeki kasılmadan dolayı iç ısısı yeterince düşmeyeceği için et sıcak kalır ve birkaç gün sonra içlerinden bozulmaya başlar.”

- “Etleri aralarına buzdolabı poşetleri koyarak dondurabilirsiniz”

Prof. Dr. Vedat Göral, yemeğin üzerine hemen çay içilmesinin demir emilimini azaltabileceğini belirterek, Kurban Bayramı'nda büyük porsiyonlarda tüketilen etlerin yanında pirinç pilavı yemenin hem mideye hem de kan şekerine zarar vereceğini söyledi.

Göral, sözlerini şöyle sürdürdü:

“Kan şekerinde artışa neden olur. Bilin ki pirinç pilavı, beyaz şekerle eşdeğerdir. Kan şekerinizi hızlı bir şekilde yükseltir ve hızla düşürür. Kurbanın kesilmesi ile kahvaltıda da yerini alan kırmızı et günlük et tüketim miktarının oldukça artmasına neden oluyor. Öğlen ve akşam yemeğinde de sofrada yerini alan kavurmalar, günlük protein alımının fazla olmasına ve beraberinde posa alımının düşmesine neden oluyor. Bu nedenle et ile birlikte, bol limonlu yağsız bir salata tüketmeniz gün içerisindeki besin ögesi dengesini de sağlıyor.”

Göral, kurban etlerinin alüminyum folyoya sarıp dondurulmaması gerektiğine işaret ederek, şu değerlendirmelerde bulundu:

“Folyodaki alüminyum yüksek ve düşük ısı ile birlikte besinlere geçiyor. Derin dondurucuda folyolara sarılarak muhafaza edilen et ve kıymaya, alüminyum geçiyor. Alüminyum ise kanser, anemi, kemik erimesi ve beyinde olumsuz etkilere neden olabiliyor. Çektirdiğiniz etleri; bir seferde kullanacağınız miktarı, ince bir tabaka haline getirdikten sonra aralarına buzdolabı poşetleri koyarak dondurabilirsiniz. Böylelikle uzun süre çözünmesini de beklememiş olursunuz.”

- “Yemekten hemen sonra besin tüketimini sınırlandırın”

Gastroenteroloji Uzmanı Prof. Dr. Göral, ağır bir öğünden çıkmış olan mideye şeker indeksi yüksek bir tatlı göndermenin, kan şekerini hızlı bir şekilde yükselttiğini ve mide sorunlarını tetikleyerek rahatsızlık hissi verdiğini belirterek, “Pankreası çok fazla yormuş oluruz. Bu nedenle yemekten hemen sonra besin tüketimini sınırlandırmakta fayda var. En az 1,5 saatlik aradan sonra meyve tüketerek, tatlı ihtiyacınızı karşılayabilirsiniz.” ifadelerini kullandı.

Göral, “Günlük protein ihtiyacının kırmızı etten sağlanması gereken kısmının, eksiksiz bir şekilde alınabilmesi için bir kişinin günde, ağırlığının kilogramı başına 1 gram ve haftada ise 500 gr/yarım kilo kırmızı et tüketmek gerekir. Özellikle B12 ve demir yönünden zengin bir gıda olan kırmızı etin tüketilmesi, hayati önem taşımaktadır. 1 gram” kırmızı et tüketmesi, vücudun hayvansal kaynaklı protein ihtiyacını önemli ölçüde karşılamaktadır.“ değerlendirmesini yaptı.

Yemek sonrası maden suyu içmenin, midenin asit yapısını etkilediği uyarısında bulunan Göral, ”Yemek yedikten sonra mide, sindirim yapabilmek için gerekli asidi safra kesesi ve diğer organlardan sağlar. Yemek sonrası içilen maden suyu ise mideyi doğrudan asitli bir yapıya çevirir. Bu durumda, asit üretmek durumunda kalmayan mide, buna alışır ve zamanla tembelleşir. Bu da yemeğin çok daha geç sindirilmesine neden olur. Ancak bu bahsettiğimiz tembellik, ciddi bir derecede değildir. Ara sıra içmenin hiçbir zararı yoktur.“ yorumunu yaptı.

Telefon: +90 (312) 473 84 23
E-Posta: mts@mevzuattakip.com.tr
Adres: Çetin Emeç Bulvari Hürriyet Cad. No: 2/12 Çankaya ANKARA