

KURBAN BAYRAMI VE BESLENME

KURBAN BAYRAMI



Kurban Bayramı'nda şeker ve şekerli besin tüketiminin yanı sıra et tüketimi de artmaktadır. Özellikle şişmanlık, yüksek tansiyon, kalp-damar, mide ve şeker hastalığı olan kişilerin beslenmelerine dikkat etmeleri gerekmektedir.

Etler sindirimi zor olan besinlerdir. Yeni kesilmiş hayvanların etlerindeki sertlik, hem pişirmede hem de sindirimde zorluğa yol açar. Bu nedenle özellikle mide-bağırsak hastalığı olan kişiler kurban etlerini hemen tüketmemeli, buzdolabında birkaç gün beklettikten sonra, haşlama veya ızgarada pişirme yöntemiyle pişirerek tüketmelidir.

Yağlı etlerin doymuş yağ ve kolesterol içeriği daha yüksek olduğu için; kalp-damar hastalığı, diyabet (şeker hastalığı) ve yüksek tansiyonu olan kişiler, Kurban Bayramı'nda yağsız veya az yağlı etleri tercih etmeli, kısıtlı miktarlarda tüketmeli ve aşırıya kaçmamalıdır.

KURBAN ETLERİNİ NASIL PIŞİRMELİYİZ?

Kurban Bayramı'nda, etin tüketim miktarının yanı sıra pişirme yöntemlerine de dikkat edilmelidir. Etlerin pişirilmesinde haşlama ve ızgara gibi yöntemler tercih edilmeli, kızartmalardan kaçınılmalıdır. Çok yüksek ısıda, uzun süre pişirme ve



kızartma yöntemi çeşitli "kanserojen maddelerin" oluşumuna neden olabileceği için tercih edilmemelidir. Etlerin tek başına değil de sebzelerle birlikte pişirilmesi veya tüketilmesi, besin çeşitliliğinin sağlanması açısından sağlıklı bir yöntemdir.

Etle yapılan yemekler kendi yağı ile pişirilmeli ve ilave yağ eklenmemelidir. Özellikle kuyruk yağı veya tereyağının et yemeklerinde kullanılmasından kaçınılmalıdır.

Etler ızgarada pişirilirken, etle ateş arasındaki uzaklık eti yakmayacak ve "kömürleşme" sağlamayacak şekilde ayarlanmalı. Yüksek ateş yüzeydeki proteinleri birdenbire katılaştırır ve ısı etin iç kısmına ulaşamaz. Bu nedenle etlerin iç sıcaklığı en az 75 °C olmalıdır. Çok yüksek ısı, etin dış yüzeyinin yanmasına ve su kaybının fazla olmasına yol açarak besin ögesi kaybını artırır.



Hayvanlarda görülen ve zoonoz olarak adlandırılan bazı hastalıklar insanlara bulaşabilmektedir. Bunlardan kist hidatik, toksoplazmozis, teniyoz, brusellozis, şarbon ve verem gibi hastalıklar ülkemiz açısından önem arz etmektedir. Ancak, bu hastalıkların birtakım basit kuralları uygulamakla önlenebileceği de unutulmamalıdır. Özellikle

Kurban Bayramlarında çok sayıda hayvanın kesilmesi, kesim öncesi ve kesim sonrası gereken kontrol ve hijyen kurallarına dikkat edilmemesi, kesilen hayvanlara ait etlerin tüketiminde (saklama, hazırlama, pişirme) vb.) gerekli hassasiyetin gösterilmemesi birçok hastalığın yayılmasına zemin hazırlamaktadır. Etler kesinlikle çiğ veya az pişmiş olarak tüketilmemeli, bazı hastalıkların çiğ veya az pişmiş etlerin yenmesiyle bulaştığı akıldan çıkarılmamalıdır. Hayvanların kesilmesi, yüzülmesi, parçalanması, etin nakli, muhafazası, pişirilmesi ve tüketime sunulması aşamalarında kişisel hijyen kuralları ihmal edilmemelidir.

KURBAN ETLERİNİ NASIL SAKLAMALIYIZ?

Kesilen etlerin korunması ve saklanması insan sağlığı açısından çok önemlidir. Kurban etleri, büyük parçalar şeklinde değil, birer yemeklik olacak şekilde küçük parçalara ayrılarak buzdolabı poşetine veya yağlı kağıda sarılmalı ve buzdolabının buzluk kısmında veya derin dondurucuda saklanmalıdır. Bu şekilde hazırlanan etler, buzlukta -2 derecede birkaç hafta, -18 derece derin dondurucuda ise daha uzun süreyle saklanabilir.

Etler kolaylıkla bozulabilen potansiyel riskli besinlerdir. Etlerin dondurulduktan sonra tekrar çözünmesi bazı "mikroorganizmalar" için üreme ortamı oluşturur ve bu da sağlığımızı tehdit eder. Çözünen et hemen pişirilmeli ve tekrar dondurulmamalıdır.

Etlerin, "oda ısısında açıkta bırakılacak şekilde değil", yine buzdolabının alt bölümünde çözünmesi sağlanmalıdır. Derin dondurucuda saklanan etin buzdolabının sebzelik kısmının üstüne konularak çözünmesi beklenebilir. Etin çabuk çözünmesi amacıyla uygulanan kalorifer, soba üzerinde çözünme, oda sıcaklığında bekletme gibi yöntemler, insan sağlığı açısından tehlikeli sonuçları da beraberinde getirmektedir.



Artı Sağlık Çevre Kalite Danışmanlık Eğitim
Organizasyon Tic. Ltd. Şti. tarafından hazırlanmıştır.
www.artidanismanlik.com.tr

