

RAMAZANDA SAHUR-İFTAR VE VÜCUT BİYOKİMYAMIZ

Vücudumuzdaki tüm sistemler bir biyokimya-fizik laboratuvarı çalışma ahengini kısıktandırarak şekilde kusursuz çalışmaktadır. Hücrelerimizden salgılanan kimyasallar bir biyolojik ritmiçersinde bize en konforlu yaşamı sağlamak için programlanmış bir bilgisayar ahengiyle hareket etmektedir. Her canlı kendine has özelliklerle özenle donatılmıştır. Ayılar, yılanlar metabolizmalarını yavaşlatarak kış uykusuna yatar ve bu şekilde hayatlarını idame ettirirler. Yaradığımız, aslana, köpekbaliğına vesaire gece avlanma ve gündüz dinlenmeyi lutfetmiştir. Yaradılanlar arasında en şerefli yeri olan insana ruh ve beden sağılıının önemi, birbirleriyle örtüşecek şekilde tıp kitaplarında ve yüce kitabımız Kur'an'da belirtilmiştir. Sağılıklı kalmak için tıp otoritelerinin tavsiyelerine uymak gerektiğı gibi iç dünyamızı temizlemek için de bize ibadet önerilmiştir. İslamın başlıca ibadetlerinden olan oruç ile,manevi dünyamız zenginleşirken, aynı zamanda,istem dışında çalışan kalp ve sindirim sistemimiz, dinlendirilerek, biyolojik açıdan da vücudumuza yarar sağılanmaktadır.

SİNDİRİM SİSTEMİMİZ NASIL ÇALIŞIR?

Hayatta kalmak için dengeli beslenmemiz yani bize gereken gıdaları dozunda almamız gerekmektedir. Bu işlemin ilk basamağı ağızımızda başlar. Tükürüğümüz içindeki özel sindirici kimyasallar gıda midemize gitmeden onu hazırlar,bu iş için alınan gıdanın 20-25 defa ağız içinde çiğnenmesi gerekir. Bu süreçte her lokma ,15-20 saniyemizi alır. Midemize giden gıdalarda orada parçalanarak bağırsaklarımızdan emilir.

HER GIDA MİDEDE AYNI SÜREDE Mİ KALIR?

Yenilen gıdaya göre midede kalış süresi değışir. sıvı gıdalar mideyi kolayca terk ederken et,muz vs gıdalar saatlerce sindirildiğinden tok karınla banyoya gitmenin veya hemen uzun süre yatmanın mahzurlu olduğı belirtilir. Yemekten sonra “ya 40 adım atacaksın yadasırt üstü yatacaksın” sözünde kısa süre bir şekerleme tabir edilen dinlenme tavsiye edilir.

UYKU NASIL OLUŞUR

Günün kararması ilegözümüzde bulunan özel hücreler(reseptörler) beynimize sinyal yollarlar. Bu reseptörler görme fonksiyonları olmayan körlerde de mevcuttur. Bu sinyaller sonucu karanlıkta beynimizden uyku hormonu olan melatonin salgılanır. Saat 21. 00 -03. 30 arasında salgılanan bu hormon bizim gece dinlenmemizi sağılar. Beynimizdeki epifiz bezinden gece 23. 00-24. 00 saatlerinde salgılanan DMT(dinetilriptamin) hormonları da uyku düzenimiz için bizi yatmağı sevk eder. Pinolin hormonu da uyanıklık ve zindelik veren, aynı bezin salgıladığı başka bir hormondur.

VÜCUDUMUZ UYKU SONRASI GÜNE NASIL HAZIRLANIR?

Uyku hormonunun, mahalli saatle 03. 30 da azalmasıyla, bizi güne hazırlayan, kan şekerimizi yükselten ve kalp atışlarımızı hızlandıran stres hormonu olan kortizole salgılanır. Kortizol kan şekerimizi,kalp atım hızını,yağ karbonhidrat metabolizmasını ayarlarken bağışıklık sistemini zayıflatır, kemik yapımını ,lökosit sayısını ,vücut ısısını azaltır.

05. 00 sıralarında da, savaş hormonu dediğimiz adrenaline salgılanır. Tansiyonumuzu, kalp atımını ,yağ ve karbonhidrat kullanımını arttırır.

Adrenalinin fıskıran bir su gücüyle salgılandığı, sabah güneş doğma vaktinde uyanık ve hareketli olmanın sayısız faydaları vardır. Tansiyonumuzun yükseldiğı, kaslarımızın gerildiğı bu saatler kalp hastaları için de risk oluşturur. Yüce peygamberimiz de bu saatlerde güneş doğmadan sabah namazını önermiştir.

Yağlarımızı yakacak olan Leptin hormonu, en fazla bizim derin uykuda olduğumuz 02:00 – 05:00 saatleri arasında salgılanır.

İdeal Sahur Zamanı

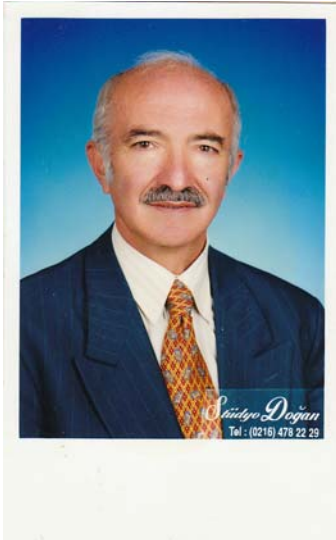
Özetle yemek yedikten sonra 3-5 saat sağılığımız için beklememiz gerekmektedir. İftar saatlerinin 21. 00 civarında olması, bizi en erken saat 24. 00 te uyumaya sevk etmekte-

dir. Bu saate uyuyan bir kişi 3,5-4 saat uyuyarak sahura kalkmalıdır. Saat 04. 00 civarında sahura kalkan biri gerekli su ve gıda ihtiyacını karşılayarak güne hazırlanabilir, ancak saat 24. 00de yatıp 02. 00 de kalkıp 03. 30 imsak vaktine yetişen bir şahıs konforsuz ve sağlıklı bir yaşama itilecektir. Tansiyon ilaçları ,şeker kontrol ilaçları gibi ilaçları kullananlarda risk altında kalacaktır. Mide hastalarını şikayetleri artacaktır. Geçmişte atalarımızın aynı tarihlerdeki imsak vaktiyle şimdi uygulanan imsak vakti uyum içerisinde değildir.

Bilim adamlarımızın imsak vaktini tayin edecek kıymetli din adamlarımızın, astronomi uzmanlarının, deniz oşinografi uzmanlarının , tıp adamlarının , beslenme uzmanlarının ortak görüşüyle düzenlenmesinde fayda vardır diye düşünüyorum

Son olarak sağlıklı bir şekilde orucumuzu tutabilmek için;

Sahurda süt içmek, bir adet yumurta, salata, ayran yoğurt tüketmek, su ihtiyacımız için komposto, taze meyve tüketmek tam buğdaylı gıdalar almak , yiyeceklerinizi ağır ve küçük porsiyonlarla yemek, kızartma türü yemeklerden, turşu vs gibi tuzlu gıdalar, işlenmiş et ürünleri (sosis, sucuk, salam) gibi yiyecekler kaçınılması gerekenlerdir.



Uzm. Dr. Cengiz GÜNEY