T.C. Sağlık Bakanlığı
Sağlığın Geliştirilmesi
Genel Müdürlüğü

Beslenmenize dikkat edin,
sağlığınızı koruyun!

Yararlı bir besin olan et,
fazla yendiğinde ve
yanlış saklandığında
sağlığınızı tehdit eder.

Bayramınız Sağlıklı Olsun!

/SaglikBakanligi

Kurban Bayramı'nda sağlıklı beslenebilmek için neler yapılmalıdır?

- Et, çok yüksek protein içermesi sebebiyle mikroorganizmaların üremesi için uygun bir ortam oluşturur. Dolayısıyla kurban kesildikten sonra etler dış ortamda ve oda sıcaklığında uzun süre bekletilmemelidir.
- Kurban edilen hayvan sağlıklı olsa dahi, kesimden çok kısa bir süre sonra kas ve iç organlarda mikroorganizmalar üremeye başlar. Bu nedenle etler ve sakatatlar kesinlikle çiğ veya az pişmiş bir şekilde tüketilmemelidir.
- Yaşa, yapıya ve sağlık durumuna göre değişmekle birlikte, bir insanın günde ortalama 50 ila 100 gram protein ihtiyacı bulunmaktadır. İhtiyaçtan fazla et tüketmek böbrekleri yorar, bu nedenle günlük alınan et miktarına dikkat edilmelidir.
- Buzlukta saklanan etler oda sıcaklığında değil, buzdolabında (yaklaşık +4°C) çözdürülmelidir. Çözdürülen etler asla tekrar dondurulmamalıdır.
- Etin içindeki vitamin ve mineral kaybını önlemek amacıyla et pişirme tekniği olarak kızartma yerine haşlama veya fırınlama tercih edilmelidir.
- Et, demir yönünden oldukça zengin bir besindir. C vitamini ise demirin vücuttan emilimini artırmaktadır. Bu nedenle kurban etini taze domates, biber, maydanoz, limon gibi C vitamini bakımından zengin gıdalarla birlikte tüketmek gerekir.