



Koronavirüs Döneminde Beslenme Düzeni Nasıl Olmalı?

Ülkemizde ve dünyada yaşanan, Dünya Sağlık Örgütü'nün de bir pandemi olarak kabul ettiği koronavirüs nedeniyle tüm dünyada binlerce insan bu salgınla mücadele ediyor. Sağlık bakanlığının da evde kal çağırısı ile hem sağlıklı beslenmeye özen gösteriyoruz hem de bağışıklık sistemini güçlü tutmaya çalışıyoruz. Peki karantina günlerinde evde nasıl sağlıklı besleniriz ? Bağışıklık sistemimizi nasıl güçlendiririz ?

Hastalıklarla mücadele edebilmek için güçlü bir bağışıklık sistemi gerekmektedir.

Bağışıklık sisteminizi destekleyecek en önemli yol ise, günlük diyetimizde besin çeşitliliğine yer vermeyi, öğün atlamadan düzenli beslenmeyi (2 veya 3 ana öğün 2 ara öğün), hareketli yaşam ve yeterli uyumayı ihmal etmemek olacaktır. Böylece, bağışıklığınızı güçlendirerek, hastalıklara karşı maksimum koruma sağlanabilecektir. Bunları yaparken, mutlaka kişisel ve çevresel temizliğe/hijyene dikkat edilmelidir.

C Vitamini Yönünden Zengin Beslenme

C vitamininden zengin maydanoz, nane, ıspanak gibi yeşil yapraklı sebzeler, kapyra biber, yeşil biber, kivi, portakal, mandalina ve limonu öğünlerinize ekleyebilirsiniz.

C vitamini tüketimini arttırmak için her gün 3 porsiyon meyve tüketebilirsiniz. Bunun yanında öğünlerinize mutlaka bol limonlu salata eklemeyi de ihmal etmeyiniz.

Bağışıklık Sistemi İçin Protein

Proteinler vücudun savunma kalkanı olarak görev yapar. Bu yüzden, her gün mutlaka 1 öğün protein ağırlıklı beslenmeye çalışınız (Et, tavuk, hindi, balık, kurubaklagil gibi). Kahvaltılarınıza mutlaka 1 yumurta ekleyiniz.

Çinkodan Zengin Besinler Yemeli

Özellikle çinko, magnezyum ve selenyum bağışıklık sisteminin güçlenmesinde önemli rol oynar. Kabuklu deniz ürünleri, kırmızı et, tam tahıllı ekmekler veya sert kabuklu kuru yemişler özellikle kabak çekirdeği çinko bakımından zengindir. Her gün bir avuç şeklinde kabak çekirdeği tüketebilirsiniz, miktarına dikkat etmezseniz fazla yağ olarak size dönecektir. Selenyum ise, ay çekirdeği, pekmez, balıklar, tavuk, hindi, yumurta, süt ve ürünleri gibi besinlerde bulunur.



Omega3 Tüketimini Artırmalı

Omega-3'ten zengin besinler de yine bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcıdır. Omega-3'ün en iyi kaynakları balık, ceviz ve semizotudur. Bu süreçte balık tüketirken, sushi gibi çiğ balıklar yerine iyi pişmiş balıkları tercih edebilirsiniz. Bunun yanında karantina sürecini de düşünüp, uzun süre dayanıklı olduğu için konserve balıkları da tercih edebilirsiniz.

D Vitamini Alın

Düşük D vitamini düzeyleri solunum yolları enfeksiyonları ile ilişkilendiriliyor. D vitamini için her gün 10-15 dakika balkonunuzda el ve ayaklarınız açıkta kalacak şekilde güneşlenebilirsiniz. Eğer rutin kan tahlillerinizde D vitamini eksikliği görülürse hekiminiz ile görüşerek D vitamini takviyesi alabilirsiniz.

Su Tüketimine Önem Verin

Bu dönemde özellikle boğaza yerleşebilecek virüslerden korunmada ve virüslerin özellikle ağız, ağız boşluğu ve yutakta asılı kalmasını önlemek için yardımcı olabilecek sıcak her türlü çay tüketimi çok önemlidir. Günlük en az 8-9 su bardağı su tüketiminin yanında sıcak tüketilecek her türlü içecek gerek sıvı ihtiyacının karşılanmasında gerekse de diğer olası olumlu etkileri nedeniyle çok önemlidir.

Tatlı Krizlerinle Başa Çikin

İnsanlar tedirgin, endişeli, sıkın oldukları dönemlerde karbonhidratlı yiyeceklere ya da tatlılara daha fazla yönelir. Canımız tatlı çekiyorsa aşırıya kaçmadan kakao, tarçın, nar, portakal gibi besinlerle zenginleştirilmiş sütlü tatlılara yer verebiliriz. Ayrıca bir iki küçük parça (10 gram kadar) çikolata da tüketilebilir.

Unutmayın ki fazla miktarda karbonhidrat tüketimi bağışıklığımızı düşürecektir.

Fiziksel Aktivitenizi Artirin

Bu dönemde dışarı fazla çıkamadığımız için, evde yapabileceğiniz egzersizleri araştırın. Örnek olarak 'walking at home' ve 'nike training' uygulamaları sizlere yardımcı olabilir.