

Bağışıklığı güçlendirmeye yardımcı 5 kış çorbası



thi – Özellikle içinde bulunduğumuz pandemi döneminde bağışıklığımızın güçlü olması hiç şüphesiz büyük önem taşıyor. Öyle ki bağışıklık sistemi güçlü olan kişiler kendilerini bakterilere, virüslere ve birçok yabancı maddeye karşı koruyor.

Acıbadem Bakırköy Hastanesi

Beslenme ve Diyet Uzmanı Sıla Bilgili Tokgöz; bağışıklık sisteminin yanlış beslenme alışkanlıkları, alkol ve sigara kullanımı, hareketsizlik, düzensiz uyku ve hava kirliliği gibi etkenlerden olumsuz etkilendiğini belirtirken, bunlarla başa çıkabilmek için çorbaların gücünden de mutlaka faydalanmak gerektiğini söylüyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Sıla Bilgili Tokgöz, Covid-19'a karşı vücut direncini artırmada fayda sağlayan 5 kış çorbasını tarifleriyle anlattı; önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

• Sütü Bal Kabağı Çorbası

Bal kabağı; alfa-beta karoten ve A vitamini içeriği sayesinde bağışıklık sisteminin destekleyicisidir. İçerisinde bulunan yüksek posa bağırsak sağlığını korur. Alınan bu posa mideyi daha geç terk ettiği için de daha uzun süre tokluk sağlar. Çorbanın içerisine kükürtlü bileşiklerden zengin içeriğiyle bir kalkan görevi gören soğan ve sarımsak da eklemeyi unutmayın.

Tarifi: 7-8 adet küp doğranmış (yaklaşık 300 gr) bal kabağını, 1 adet doğranmış kuru soğan ve 2 diş sarımsağı bir tencereye koyun. Zeytinyağında hafif soteledikten sonra üzerine 2.5 su bardağı su ilave edin. Kaynadıktan sonra karışımı homojen

olması için blenderdar geçirin. Ardından içerisine 1 su bardağı süt ekleyip 1 taşım daha kaynatın. Ocaktan indirmeden tuz ve karabiber ilave edin. İsteğe göre muskat rendesi, zencefil de ekleyebilirsiniz. Sıcak su ile kıvamını ve yoğunluğunu damak zevkinize göre ayarlayabilirsiniz.

▪ Zerdeçalı Tavuk Suyu Çorbası

Son yıllarda sağlık üzerindeki pek çok etkisinin bilim dünyasınca kanıtlanmasıyla tüketimi artan zerdeçal, bunu içerisindeki kurkumin maddesine borçlu. Bu sayede iltihaplanma giderici ve önleyici etkisi bulunuyor. Herhangi bir sağlık sorunu bulunmayan tüm bireyler günlük olarak 1-2 kaşık zerdeçal tüketerek bağışıklık sistemlerini güçlendirebilir ve enfeksiyon hastalıklarını daha kolay atlatabilir. Demir, magnezyum ve sağlıklı yağ asitleri açısından zengin olan zerdeçal, gribe karşı da önemli bir kalkan görevi görüyor.

Tarifi: 1 adet (400 gr) tavukgöğsünü 1 litre su ile içerisine 3 diş sarımsak koyarak yaklaşık 40-45 dakika haşlayın. Haşladıktan sonra suyunu ayırıp tavukları didikleyin. Ayrı bir tencerede 1 yemek kaşığı un ve 1 yemek kaşığı tereyağını 1 dakika kavurun, kavurduktan sonra yavaş yavaş tavuk suyu ekleyin. İçine 2 yemek kaşığı tel şehriyeyi de ilave ederek pişirin. Dilediğiniz miktarda limon suyunu ve 1 yumurtanın sarısını bir kaptaki karıştırın, kaynayan tavuk suyundan bir kepçe alarak ılıştırıp yavaş yavaş çorbaya ilave edin. Didiklenmiş tavukları ekleyip 5 dk daha kaynatın. En son 1 tatlı kaşığı toz zerdeçalı, tuz ve karabiberi ekleyerek servis edin.

▪ Sebzeli Kış Çorbası

Kereviz, pırasa, brokoli, ıspanak, havuç tam kış sebzeleri. Mevsimine uygun beslenmek isteyenler bunlardan lezzetli bir sebze çorbası yapabilirsiniz. Düşük kalorili, su içeriği yüksek ve lif oranı oldukça fazla bir sebze olan "kereviz" içerdiği C vitamini, A vitamini ve fitokimyasallar sayesinde

bağışıklık sistemini güçlendirir ve vücudu daha dirençli hale getirir. Pırasa, güçlü bir antioksidan olan "polifenol" içerir. Bu antioksidanlar vücudumuzda bulunan ve çeşitli kronik hastalıklara zemin hazırlayan serbest radikallere karşı koruma sağlar. Brokoli içerdiği sulforan maddesi sayesinde antioksidan aktivite göstererek bağışıklığı destekler. C vitamini ve E vitamini bir arada içerdiği için bağışıklık sisteminin etkin savaşçılarından biri. 1/2 bardak pişmiş ıspanak 21 kaloridir, 1 gramdan az yağ içerir. Diyetle alınan potasyumun en iyi kaynaklarından biridir. İçerisinde ayrıca C vitamini lif ve karotenoidler vardır. Havuç, A vitaminince zengin bir besindir. Yapılan bilimsel çalışmalar; A vitamini eksikliğinin bağışıklık sisteminde bozulmalara yol açtığını, bunun da enfeksiyon hastalıklarının ilerlemesini hızlandırdığını ortaya koyuyor.

Tarifi: 2 adet pırasa, 1 küçük boy kereviz, 1 parça kereviz sapı, 1 demet küçük boy brokoli, 6-7 adet kök ıspanak, 1 orta boy havuç, 1 orta boy patates, 2 diş sarımsak ve 1 orta boy soğanı temizleyip ayıklayın. Küçük küçük doğadıktan sonra tüm malzemeleri tencereye koyun. Üzerine 1,5 litre su ilave edin. Orta ateşte bütün sebzeler yumuşayınca kadar pişirin. İçerisine 2 yemek kaşığı zeytinyağı ekledikten sonra süzgeçten ya da blenderdan geçirin en son tuz ve karabiber ekleyin. Üzerine nane veya kırmızı biber ilave ederek servise hazırlayabilirsiniz.

• Zencefilli Kırmızı Mercimek Çorbası

Doğanın mucizevi besinlerinden zencefil aşırıya kaçmamak koşuluyla üst solunum yolu enfeksiyonları ve gripten koruyor. Bunun yanı sıra öksürüğe de iyi gelir, balgam söktürücü etki gösterir ve mide bulantısına da faydalı. Ancak aşırı tüketimi gaz, mide yanması gibi sorunlara neden olabiliyor.

Tarifi: 2 su bardağı kırmızı mercimeği ayıklayıp yıkayın. Bir tencerede 2 yemek kaşığı zeytinyağında 1 adet küp küp doğranmış soğanı 3-4 dakika soteleyin. Ardından 2 diş ince

doğranmış sarımsakları ve 1 parça (2.5 cm) dilimlenmiş taze zencefilleri de 1 dakika soteledikten sonra içerisine 1 su bardağı et suyu ve 4 su bardağı su ekleyip kaynayıncaya kadar pişirin. Ardından kırmızı mercimekleri ekleyip yaklaşıp 25 dk yumuşayana kadar pişirin. Pişen karışımı blenderdan geçirin, gerekirse sıcak su ile kıvamı aın, en son tuz ve karabiber ekleyin. Kişniş yapraklarıyla süsleyip servis edebilirsiniz.

• Sütlü Kıymalı Tarhana orbası

Anadolu mutfağının vazgeçilmezi tarhana, içerdiği domates, yoğurt, biber sayesinde besleyici olduğu kadar bağışıklığı da gclendirici bir çorba olarak karşımıza çıkıyor. B vitamini içeriği yüksektir. Ancak içerisine giren beyaz un hiç azımsanmayacak kadar çoktur. Beyaz un elde ederken buğday tanesi kabuk, liflerinden, tüm faydalı kısmından ve hatta ruşeyminden ayrıştırılıyor, dövülüp oğtlyor. 0 yüzden tarhana yaparken beyaz un yerine tam buğday unu kullanın. Besin değerini arttırmak için pişirirken içine süt ve kıyma ekleyin. Bitkisel protein severler, nohut veya kuru brlce ilave ederek de protein içeriğini arttırmış olursunuz.

Tarifi: 5 yemek kaşığı toz tarhanayı 1 su bardağı su ile ıslatın. 100 gr yağsız kıymayı 2 yemek kaşığı zeytinyağında suyunu salıp çekene kadar kavurun. Kıymanın rengi tamamen değiştiğinde içerisine 2 diş doğranmış sarımsak 1 tatlı kaşığı toz biber ekleyip 1 dakika daha kavurun. Ardından suda bekleyen tarhanayı, 1 su bardağı sütü, 1 su bardağı et suyunu ve 2 su bardağı su ilave ederek koyulaşana kadar pişirin. Kıvamı koyu olursa 1 su bardağı daha sıcak su ekleyebilirsiniz. En son tuz ve kekik ekleyip ocaktan alıp servis edebilirsiniz.