

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİREN 10 BESİN

BU BESİNLERİ TÜKETEN HASTA OLMUYOR



thi – Özellikle sonbahar ve kış aylarına geçişte soğuk algınlığı, grip gibi viral enfeksiyonlara daha sık rastlanılıyor. Medical Park Göztepe Hastane Kompleksi Dahiliye Uzmanı Dr. Semiha Kaplan, doğru besinler

tüketildiğinde besinlerle bağışıklık sisteminin güçlendirilebileceğini belirtiyor.

Grip, soğuk algınlığı gibi viral enfeksiyonlar özellikle bağışıklık sistemi zayıf olan kişilerde daha fazla görülüyor. Bağışıklık sistemimizi güçlendirerek, direncimizi arttırarak bu hastalıklarla baş etmemiz mümkün. C vitamini bağışıklık sistemini güçlendiren en önemli vitaminlerin arasında yer alıyor. A ve D vitamini magnezyum ve çinko da vücut direncini artırıyor. Ancak bütün bu vitamin ve mineralleri doğal yollarla yani besinlerle de alabileceğimizi söyleyen **Medical Park Göztepe Hastane Kompleksi Dahiliye Uzmanı Dr. Semiha Kaplan**, bağışıklık sistemini güçlendiren 10 besini şöyle sıralıyor:

1. Sarımsak: KANSERİ ÖNLEYİCİ ETKİSİ VAR

Doğal antibakteriyel, antiviral ve antifungaldır (mantar önleyici). Sarımsak allicin içermekte olup kimyasal bir antikarsinojenik (kanser oluşumunu önleyici) etkisi vardır. Kolesterol ve kan basıncını düşürme etkisi de mevcuttur.

1. Yoğurt: İYİ BAKTERİLERİ VÜCUDA ALIR

Bağıışıklık sistemimizin yaklaşık yüzde 70-80'ini bağırsak florası oluşturur. Bu dengeyi sağılayan "iyi bakteriler" probiyotiklerle vücuda alınır. Probiyotiklerin en önemlileri yoğıurt ve kefiridir. Sabahları yiyeceğıimiz 1 kase yoğıurt bağıışıklık sistemimizi güçlendirmemize yardımcı olur. Ayrıca D vitamini açısından da bize destek olur.

1. Ispanak: HÜCRELERİ YENİLER

Folik asit, C vitamini, potasyum ve magnezyumdan zengindir ve hücre yenilenmesine yardımcı olur.

1. Brokoli: KARACİĞER İÇİN FAYDALI

Kalsiyum, A, C ve E vitamininden zengin olup karaciğer için faydalıdır. Antioksidan etkisi vardır.

1. Turunçgiller: C VİTAMİN AÇISINDAN ZENGİN

Greyfurt, portakal, limon, lime ve mandalina C vitamini açısından çok zengindir. Kalp hastalığı olan, kan sulandırıcı ilaç kullanan hastaların greyfurtu dikkatli tüketmeleri gerekir.

1. Tarçın: SİNDİRİME FAYDALI

Doğıal antibakteriyel, antiviral ve antifungaldir. Sindirime faydalıdır, kan şekerinin dengelenmesinde olumlu etkileri vardır.

1. Karpuz: YÜKSEK MİKTARDA LİKOPEN İÇERİR

A ve C vitamini, yüksek miktarda likopen içerir. Enfeksiyon, enflamasyon ve serbest radikallerde azalmaya yardımcı olur.

1. Kabuklu deniz ürünleri: GRİBE KARŞI ETKİLİ

İstiridye, ıstakoz, yengeç gibi deniz ürünleri bol selenyum içerir ve grip virüslerine karşı beyaz kan hücrelerinin sitokin üretmesine yardımcı olur. Omega-3 yağ asitlerinden zengin somon, uskumru, ringa balığı soğıuk algınlığı ve solunum

yolları enfeksiyonlarında akciğerleri korur ve enflamasyonu azaltarak yardımcı olur.

1. Kırmızı biber: SAĞLIKLI BİR CİLDE YARDIMCI

C vitamini deposudur, beta-karotenden zengindir. Bağışıklık sistemini güçlendirmesinin yanı sıra sağlıklı bir cilde ve gözlere sahip olmamızı sağlar.

1. Kivi: HIRILTILI SOLUMAYI ENGELLER

Folat, potasyum, K ve C vitamininden zengindir. Solunum sistemini özellikle soğuk algınlığı sonrası oluşan öksürük, wheezing (hırıltılı soluma) gibi komplikasyonlardan korur.