

# Beyin sağlığınızı, doğru beslenerek koruyun



thi - Beslenme; anne karnından, yaşıllığa kadar hayatın her döneminde büyük önem taşıyor. Hastalıkların önlenmesi, tedavisi ve yaşam kalitesinin artırılması, yeterli ve dengeli beslenmeyi öğrenmekten geçiyor. Yanlış beslenme alışkanlıklarının düzeltilmesinin kronik hastalık riskinin azaltılmasında temel faktörlerden biri olduğunu vurgulayan uzmanlar, sigara & alkol kullanımı, kolesterol ve yüksek tansiyon gibi

etkenlerin beyin sağlığını olumsuz etkilediğini belirterek, düzenli beslenmenin beyin sağlığı üzerindeki etkisine dikkat çekiyor.

Üsküdar Üniversitesi NPISTANBUL Beyin Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Özden Örkücü, doğru beslenmenin beyin sağlığı üzerindeki etkileri hakkında önemli değerlendirmelerde bulundu.

**“Beslenme bireye özgü olarak planlanmalı”**

“Beslenme, bireylerin büyüme ve gelişme potansiyellerine ulaşabilmeleri, hastalıklardan korunmaları ve kaliteli bir yaşam sürmeleri için temel bir gereksinimdir. Beslenme anne karnından yaşıllığa kadar insan yaşamının her döneminde önemlidir. Hastalıkların önlenmesi, tedavisi ve yaşam kalitesinin yükseltilmesi için yeterli ve dengeli beslenmeyi bilmek ve öğrenmek gerekir” diyen Özden Örkücü,

“Yeterli ve dengeli beslenme yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite, genetik, fizyolojik özellikler, hastalık durumu vb. çeşitli

etmenlere göre enerji ve besin öğelerinin her birini yeterli miktarda alabilmek, bunların kaynağı olan besinleri besleyici değerlerini kaybetmeden ve sağlığı bozucu duruma getirmeden işleyip tüketebilmektir. Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlığın korunması ve yeniden kazandırılmasındaki rolü giderek önem kazanmaktadır. Bu nedenle beslenme; bireye özgü olarak planlanmalı ve uygulanmalıdır” şeklinde konuştu.

Beslenme ve Diyet Uzmanı Özden Örkücü, beyin sağlığını destekleyen besinler hakkında şu bilgileri verdi:

### **Yoğurt, beyin sağlığı için büyük önem taşıyor!**

“Yoğurt, beyin sağlığı için çok önemli bir besin kaynağıdır. Özellikle tam yağlı yoğurt, beynin aktivitesini artırarak hücre zarı gelişimine destek olur. Yoğurda ekleyebileceğiniz birkaç parça bitter çikolata ile beyin kan akımını artırarak çocuğunuzun zihnini daha aktif tutmasını sağlayabilirsiniz.

### **Yumurtalı ıspanak ve lahana cipsi, beyin hücrelerini büyütüyor!**

Folat ve vitamin dolu, ıspanak, lahana gibi yeşillikler çocuğunuzun ileri yaşlarda demans olma riskini düşüren sağlıklı bir diyetin parçalarıdır. Özellikle yumurtalı ıspanak ve lahana cipsi yeni beyin hücrelerinin büyümesine yardımcı olur.

### **Balık yemeyi unutmayın!**

Doğal yağlı balık, iyi bir D vitamini kaynağıdır. Çocuğunuzun bilişsel gerileme ve hafıza kaybına karşı beynini korumak için Somon, ton balığı, sardalye gibi Omega-3 içeren balıkları yedin.

### **Salam, sosis ve sucuktan uzak durun!**

Yapay madde, boya, aroma, koruyucu ve tatlandırıcı içermeyen etleri tercih edin. Salam, sosis, sucuk gibi işlenmiş gıdalardan uzak durun.

## **Fındık, sinir sistemine iyi geliyor**

Protein, esansiyel yağ asitleri, vitamin ve mineraller ile dolu, fındık ve tohumlar çocuğunuzun sinir sistemini mutlu eden besinlerdir.

## **Yulaf ezmesi kalp ve beyin damarlarını koruyor!**

Protein ve lif bakımından zengin yulaf ezmesi, kalp ve beyin damarları sağlığını korur. Yapılan bir çalışma, şekerli yulaf ezmesi yiyen çocukların şekerli tahıllar yiyen çocuklara göre bellekle ilgili akademik görevleri daha iyi yaptığını ortaya koymuştur. Besinleri tatlandırmak için şeker yerine tarçından yararlanın. Baharat bileşikleri beyin hücrelerini koruma konusunda destek görev yaparlar.

## **Zerdeçal, birçok kronik hastalığın tedavisinde rol oynuyor**

Zerdeçal içerdiği antioksidant özellikleri ile halk sağlığının korunması amacıyla kullanılan bir bitkidir. Bitkinin ana bileşeni olan kurkumin polifenolik özellikleri ile inflamasyonun temel rol oynadığı birçok kronik hastalıkta tedavi edici özellik göstermektedir. Ayrıca çeşitli kanser türlerinde önleyici ve tedaviye yardımcı etki gösterdiği belirtilmektedir. Multiple skleroz, Alzheimer, Parkinson gibi nörodejeneratif hastalıkların yanı sıra bilişsel performans, sözel hafıza gibi kognitif bozukluklarda, Crohn Hastalığında, Helikobakter pilori enfeksiyonunda, kadavradan böbrek transplantasyonu sonrasında, safra kesesi işlevinde kurkuminin koruyucu etkisinin olduğu belirlenmiştir.”

## **Beyin sağlığı için bu önerilere dikkat!**

Üsküdar Üniversitesi NİSTANBUL Beyin Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Özden Örkücü, beyin sağlığı için yapılması gerekenleri şöyle sıraladı:

-“Beynin sevmediği şey, oksijensizlik yani kirli hava. Bu

nedenle özellikle büyük şehirlerde yaşayan kişilerin, açık hava ve ağaçlık alanlarda ya da deniz kıyılarında nefes egzersizleri yaparak beynini oksijene doyurması gerekiyor.

-Açık havada yürüyüş ve egzersiz yapın.

-Düzenli beslenmek de beynin gelişmesinde önem taşıyor. Beynin kan-şeker seviyesi özellikle ana öğünlerde takviye alıyor.

-Tansiyon yüksekliği, damar sertliğinin en önemli faktörlerinden biri. Ölüm sebepleri arasında üçüncü sırada yer alan beyin damar hastalıklarından korunmak ve beynin kan akışını korumak için tansiyonu gerek diyetle gerekse medikal tedavi ile dengede tutmak şart.

-Sigara tüm vücuda olduğu gibi beyne de önemli ölçüde zarar veriyor. Beyin sağlığını korumak için sigara içmemek gerekiyor.

-Alkol beyin hücrelerini uyuşturuyor. Sarhoşluk hali dediğimiz durumlarda, beyinhücrelerinin metabolizmasının bozulmasına ve tüm zihinsel fonksiyonlarda kontrolün ortadan kalkmasına neden oluyor.

-Kan yağları, kolesterol ve benzeri yağlar kalp ve bedenin başka organlarında olduğu gibi beyin damarlarına da oturarak tıkanıklıklara sebep oluyor. Bu nedenle kolesterole dikkat etmek, gerekirse diyet yapmak, yağsız beslenmek beyin sağlığı açısından oldukça gerekli.

-Uyku da beyin fonksiyonları için önem taşıyor. Her gün altı-sekiz saat arasında uyumak, bütün gün çalışan beynin dinlenmesine sebep oluyor. Bu süre zarfında arşivlemek istediği materyalleri beynin temporal bölgesinde depoluyor. Bu işlem ancak uykuda gerçekleşebiliyor.

-Her gün yaptığınız rutin işlerde değişiklik yapın. Markete giderken kullandığınız yolu zaman zaman değiştirin farklı yollardan gidin. Beyninizi şaşırtın,

böylece beyinhücrelerinizi aktive edin.

-Sosyal ortamlara girin. İnsanlarla konuşup, çeşitli konuları tartışın. Beyin fırtınası yapın.

-Çengel, sudoku gibi bulmalacalarla haşır neşir olun. Bu hem geçmiş hem de yakın belleğinizi çalıştırır.”