

# Pandemiye özel 9 önemli beslenme kuralı



thi – Hızla yaygınlaşan Covid-19 enfeksiyonuna kış aylarının vazgeçilmez hastalığı grip de eklenince bağışıklık sistemimizin her zamankinden çok daha güçlü olması şart. **Acıbadem Kozyatağı Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Nur Ecem Baydı**

**Ozman** “Şunu unutmamalıyız ki bağışıklık sistemimiz bizi koruyan ve diğer birçok sistemle entegre halde çalışan bir sistem. Hele de bugünlerde bu kompleks sistemi ayakta tutabilmenin en önemli yollarından biri sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek. Dengeli beslenmenin yanı sıra egzersiz ve kaliteli uyku sağlıklı bir yaşamın yapı taşlarını oluşturmakta” diyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Nur Ecem Baydı Ozman, pandemi sürecinde bağışıklığımızı güçlendirmek için beslenmenin 9 kuralını anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

## **Çeşitli beslenin**

Bağışıklık sisteminin güçlenmesinde vitamin ve mineraller büyük önem taşıyor. Ancak tek bir vitamin ve minerale bu faydayı sağlamak mümkün değil. O nedenle vitamin ve minerallerin hepsinden faydalanabilmek için mutlaka çeşitli beslenmeye özen gösterin. Örneğin bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkileri bulunan çinko; buğday, badem, et, yumurta, süt gibi ürünlerde bulunurken; C vitamini daha çok taze meyve ve sebzelerde bulunuyor. Yine bağışıklık sisteminin güçlenmesi üzerine etkisi bulunan E vitamini ise ceviz, fındık, badem ve balık türlerinde bulunuyor.

## **Yeterli protein tüketin**

Diyette protein eksikliğinin bağışıklığı baskıladığı ve enfeksiyonlara maruziyeti arttırdığı bilimsel çalışmalarda gösterilmiştir. Özellikle vegan veya vejetaryen kişilerde temel olarak eksikliği görülen makro besin grubu proteinlerdir. Yine et grubu besinlerden haz etmeyen ve sık et tüketemeyen kişilerin tahıl ve bakliyatları kombinleyerek tüketmesi yaklaşık et kalitesinde protein ortaya çıkaracaktır. Nohut ve bulgur pilavı, peynir ve tahıllı ekmek gibi kombinasyonlar kaliteli protein kombinasyonlarıdır. Bu besinlerden birinde var olup diğerinde var olmayan protein yapı taşları birleştiğinde neredeyse tüm protein yapı taşlarını bünyesinde barındıran et kalitesine yaklaşmış olur.

### **Hekiminiz neriyorsa takviye alın**

Özellikle diyet sürecinde kalori kısıtlaması yaparken ne yazık ki alınması gereken bazı besin ögelerinin de eksik alımı söz konusu oluyor. Bu durumda kişi günlük tüketmesi gerekenin oldukça altında vitamin-mineral alıyor olabilir. Bu anlamda bu eksiklikleri telafi etmek için hekiminize veya diyetisyenimize danışarak multivitamin takviyeleri alabilirsiniz.

### **B grubu vitaminlerini ihmal etmeyin**

B grubu vitaminleri doğru immün yanıt oluşumunda oldukça önemlidir. Ayrıca B grubu vitaminleri suda eriyen vitaminlerdir, vücutta depolanmadıklarından günlük olarak düzenli şekilde alınmaları gerekir. B kompleks grubuna dahil olan B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12 vitaminlerinden her biri tahıl, et, süt, yeşil sebzeler gibi çok farklı kaynaklarda çeşitli miktarlarda bulunduğundan bu vitaminleri yeteri kadar almak ancak beslenme tarzını çeşitlendirmek ile mümkün olacaktır. Bu nedenle tek tip beslenmekten kaşının.

### **Sigarayı bırakın**

**Beslenme ve Diyet Uzmanı Nur Ecem Baydı Ozman** "Yapılan bilimsel çalışmalar; sigaranın sağlığa zararlarını tartışmasız ortaya koyuyor. Bağışıklık sistemi zayıfladığında

enfeksiyonlara yatkınlık artıyor. Bağışıklık sistemini olumsuz etkileyebilecek her faktör bu dönemde özellikle dikkate alınmalı. Sigara bağışıklığı zayıflatmasının yanı sıra kandaki C vitamini seviyesini de düşürüyor. Sigarayı bırakmak çok önemli.” diyor.

### **Diyet yapıyorsanız Akdeniz diyetini tercih edin**

Kilo vermek için her geçen gün yeni bir diyet akımı ortaya çıkmakta. Ancak birçoğu çok kısıtlı kalori içeren ve birçok besin ögesi bakımından yetersiz beslenme önerileri içerebiliyor. Bilimsel literatürde adı sıklıkla geçen ve bireylerin sağlığını sürdürmesinde en olumlu etkileri bulunan beslenme modeli Akdeniz diyeti olarak görülüyor. Akdeniz diyeti kırmızı eti çok daha düşük oranda içerirken, meyve, sebze, yağlı tohumlar, tam tahıllar ve balık tüketimini teşvik ediyor.

### **Besin hazırlama aşamalarında dikkatli olun**

Bağışıklık sistemini destekleyen ve taze meyve, sebzelerde bulunan C vitamini; bakır, demir özellikle paslanmış demir gibi yüzeylerle ve uzun süre hava ile temas ettiğinde C vitamini oksidasyonu meydana gelir. Bu nedenle C vitamini kayıplarından korunmak için C vitamini içeren sebze ve meyveler hava ile teması önlemek adına çok küçük parçalara bölünmemeli, besin hazırlama aşamasında sadece paslanmaz çelik ve güvenilir plastikler kullanılmalı. Paslanmaz çelikten yapılmayan metal meyve sıkacaklarında da benzer vitamin kayıpları söz konusudur. Ayrıca çok hızlı dönerek meyveleri sıkın aletlerde meydana gelen ısı ile birlikte de C vitamini kaybı meydana gelmektedir.

### **Meyve sebzeleri bekletmeden tüketin**

C vitamini suda eriyen bir vitamin olduğu için pişirme suyuna geçer, hava ile temasta ise oksitlenerek aktivitesi azalır. Bu anlamda meyve ve sebzeleri hava ile uzun süre temasına izin vermeden tüketin. Örneğin mandalınayı, portakalı soyar soymaz

bekletmeden tüketin.

## **Kahvaltı yapmayı ihmal etmeyin**

**Beslenme ve Diyet Uzmanı Nur Ecem Baydı Ozman** "Sabahları mutlaka kahvaltınızı yapın. Ancak kahvaltıda poğaçaya, börek, salam, sosis gibi bağışıklığı azaltıcı yiyecekler yerine yumurta, peynir, zeytin, salatalık, yeşillik gibi bağışıklığınızı kuvvetlendirici besinler tüketin. Bakteri, virüs ve patojenik mikroorganizmaların neden olduğu enfeksiyonlara karşı koruyucu etkisinin olduğu çalışmalarda gösterilen Beta-glukan alımı için; haftada bir iki kez; kahvaltıda yulaf meyve karışımları ya da omletinize ekleyerek mantar tüketebilirsiniz. Beta-glukan; yulaf unu, yulaf ezmesi, tam tahıl ürünler ve mantarda bulunan; hücresel bağışıklığı uyaran güçlü bir aktivatördür." diyor.