

# KIŞIN SAĞLIĞINIZI KORUYUN

**Güçlü bir bağışıklık sistemi için yeterli düzeyde vitamin, mineral alınmasını ve kaliteli protein kaynakları tüketilmesi gerektiğini** söyleyen Özel TOBB ETÜ Hastanesi Beslenme ve Diyetetik Uzmanı Mehtap Ersin Bayrak, soğuk kış aylarında bağışıklık sisteminin iyi çalışması için de beslenmeye dikkat edilmesi gerektiğini vurguluyor.

**B**ağışıklık sisteminin güçlenmesinde sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmenin önemi tartışılmaz. Her erişkinin sahip olduğu bağışıklık sistemi; sık hastalanma, olumsuz çevre koşulları, aşırı yorgunluk, stres, uykusuzluk, kötü ve yetersiz beslenme, sigara ile alkol kullanımı, ağır egzersiz gibi etkenlerle zayıflar. Güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmanın en iyi yolu sağlıklı bir yaşam tarzından geçiyor. Sağlıklı besinler seçmek, düzenli ve ağır olmayan egzersiz yapmak, kilo kontrolünü sağlamak, sosyal yaşantınızı planlamak, stresten uzak bir yaşam, yeterli ve kaliteli bir uyku alışkanlığı bağışıklık sisteminin destekler.

Basit önlemler olarak ve doğru besin seçimleriyle bağışıklık sisteminin güçlendirmek hiç de zor değil. Güçlü bir bağışıklık sistemi için yeterli düzeyde vitamin, mineral alınmalı ve kaliteli protein kaynakları tüketilmeli. Protein yetersizliğinde vücudun hastalıklara olan duyarlılığı artar. Güçlü bir bağışıklık sistemi için her gün yeterli miktarda protein tüketilmeli ve protein ihtiyacının yarısından fazlası hayvansal protein kaynakları olan et, yumurta ve süt ürünlerinden karşılanmalı. Geri kalan kısmı ise tahıl ürünleri, kuru baklagiller, fındık, fıstık ve ceviz gibi yağlı tohumlar olan bitkisel protein kaynaklarından karşılanabilir.

## VİTAMİN AİLESİ VE MİNERALLER

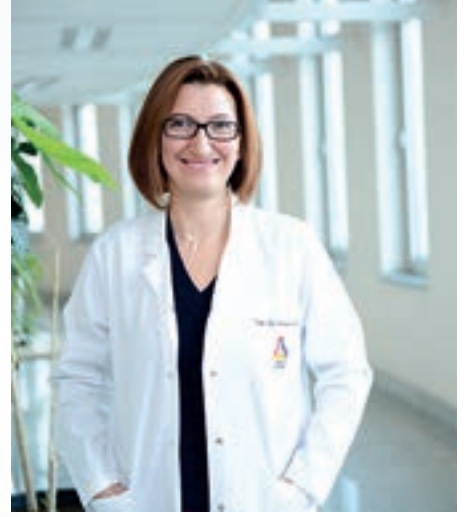
Vitamin ailesi, yağda çözünen vitaminler ve suda çözünen vitaminleri kapsar. Yağda çözünen vitaminler (A, D, E ve K) sentezleri için kolesterol gerektiren, yağ dokusunda depolanabilen ve ihtiyaç anında salınabilen vitaminler oluyor. Suda çözünen vitaminler (B-kompleks grubu ile C vitamini) vücutta depolanmazlar ve her gün belli miktarlarda dışardan alınmaları gerekir.

Vücut için vitaminler kadar önemli bir grup da minerallerdir. Mineraller olmadan vitaminler görev yapamaz. Mineraller kemik, diş, yumuşak doku, kas, kan sinir hücrelerinin yapısında bulunur. Hormon üretimi, sinirlerden mesaj iletimi gibi birçok biyolojik reaksiyonda, reaksiyonu hızlandırıcı rol oynar. Bun-



lardan kalsiyum, iyot demir, magnezyum, fosfor, potasyum, selenyum, sodyum, çinko en önemlileri arasında yer alır.

Bağışıklık sisteminde etkili en önemli vitaminlerden biri de C vitamini. Özellikle kış sebze ve meyvelerinde yoğun olarak bulunan C vitamini, suda eriyen ve vücutta depolanmayan bir vitamin olması nedeniyle düzenli olarak tüketilmeli. Ayrıca C vitamini vücudumuzda kan yapımı için gerekli olan demir ve folik asidin kana geçmesini kolaylaştırır. Böylelikle demir yetersizliği anemisi önlenir. Yaşlılar, çocuklar, gebe ve emzikli anneler, yoğun egzersiz yapanlarla,



▲ Özel TOBB ETÜ Hastanesi Beslenme ve Diyetetik Uzmanı Mehtap Ersin Bayrak.

vücut direnci artırır. Karaciğerde depolana- bilen bir vitamin olduğundan gereğinden fazla alımı sağlığı olumsuz etkileyebilir. Sarı ve turuncu sebzeler A vitamini öncüsü olan beta karotenden bakımında zengindir. Havuç, kayısı, balkabağı, ıspanak, kabak, tere, marul, maydanoz, dereotu roka ve brokoli A vitamini açısından zengin kaynaklar olarak sayılabilir.

### **DOKU HÜCRELERİNİN YAPI TAŞLARI YAĞ ASİTLERİ**

Vücudumuzdaki doku hücrelerinin önemli yapı taşlarını oluşturan yağ asitleri bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklara karşı koruma sağlar. Balık (uskumru, somon, ringa balığı ve sardalya), ceviz badem, soya filizi, koyu yeşil yapraklı sebzelerin (keten tohumu, semizotu, brokoli...) hemen hemen hepsi Omega 3 yağ asitlerinden zengin besin kaynaklarıdır. Düzenli olarak haftada 2-3 kez 150g kadar balık tüketilmesi sağlık açısından yararlı olur.

Kış aylarında lifli besinlerin tüketiminin de azalması sonucu kabızlık sorunu kendini gösterebilir. Bu nedenle kış mevsiminin vazgeçilmez yiyeceklerinden kuru baklagillerin, kepekli tahılların (esmer ekmek, bulgur, kepekli makarna/pirinç/erişte/un) ve özellikle C vitamininden zengin sebze ve meyvelerin tüketimine ağırlık verilmesi gerekir. Günde 10-14 bardak su içilmesi de kabızlığı önlemeye yardımcı olur. Kuşburnu, ıhlamur, adaçayı, zencefil, rezene, anason, kekik otu gibi bitki çaylar da yaygın görülen kış hastalıklarına karşı olumlu etkileri olduğu söylenebilir.

sigara içenlerin, hastalıklara yakalanmamak için daha çok C vitamini tüketmeleri gerekir. C vitamini eksikliği bağışıklık sisteminin zayıf düşmesinin yanı sıra; diş etlerinde kanama, yorgunluk ve halsizlik de oluşturabilir. Maydanoz, yeşil sivri biber, roka, turuncgiller, kuşburnu, ahududu, soğan, kereviz, brokoli, çilek ve kivi gibi C vitaminince zengin besinleri taze olarak tüketmek, bekletmemek C vitamini kayıplarını önlemek açısından önemli.

Doğal besinlerden en çok karaciğer, yumurta sarısı ve süt yağında bulunan A vitamini; görme işlevleri, epitel doku devamlılığı, büyüme-gelişme ve üreme fonksiyonlarında ki görevlerinin yanı sıra bağışıklık sistemi işlevleri açısından da önem taşır. Günlük yeterli A vitamini alımı, deri bütünlüğünü koruyarak mikroplara karşı ilk bariyeri oluşturur ve enfeksiyonlara karşı