

Bağıışıklık sistemini **ATEŞLEYEN** **BESİNLER**

İncecik kıyafetlerle özgürce sokaklarda dolaşabildiğimiz, güneşin yakıcı nefesinin içimizi ısıttığı günleri maalesef geride bıraktık. Güzel ve ılık günlerin geride kalması kendinizi kışın tetikte hastalıkların kollarına atıp hemen teslim olacağınız anlamına gelmemeli. Bu teslimiyete engel olmak için elinizdeki cephane ve gücün tespitini yapmalı ve bir an önce harekete geçmelisiniz. *Uzman Diyetisyen Ceylan Akiş yazıyor.*

Kış hastalıklarıyla savaşta takip edilecek en önemli strateji mücadeleye düşmanla burun buruna geldiğinizde değil bugünlerde yani düşmanın sinsice güçlenmesini beklemeden harekete geçebilmektir. İşe bağışıklık sisteminizi, vücut savunma kalkanlarınızı kuvvetlendirerek başlamalı daha sonra hastalık önleyici önlemlerinizi alarak muharebe planınızı kusursuz hale getirmelisiniz. Bu süreçte size en büyük destek, her zamanki gibi tabiat anadan gelecektir. Doğadan size gelebilecek zararları önleyebilmek için yine doğanın size mevsimsel olarak sunduğu tüm olanakları kullanmalı ve onu kendi silahı ile alt etmelisiniz. Değişik zamanlarda yetişen tüm besin ve bitkisel kaynaklar aslında vücudunuzun o dönemdeki ihtiyaçlarını karşılamaya yöneliktir. Önemli olan size sunulan bu mucize besinleri takip etmek ve doğru zaman, doğru şart ve miktarlarda tüketebilmektir. İşte size kış boyunca sofralarınızdan eksik etmemeniz gereken en önemli 10 bağışıklık ateşleyici besin;

TURUNÇGİLLERE MERHABA

Portakal, limon, mandalina, greyfurt gibi turuncgiller yüksek miktarda C vitamini içermeleri nedeniyle tam birer bağışıklık sistemi destekleyici gıdadır. Yapılan

bilimsel araştırmalar bu meyvelerin birçok hastalığın önlenmesi ve tedavisinde çok önemli bir yere sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu sonuçlarda turuncgilleri en güçlü antioksidan özellikli besinler listesinin en tepesini yılladır kimseye bırakmamasına yol açmıştır. Buzdolaplarınızda geniş yer bir yer açın; portakal ve mandalinalar baş köşeye geliyor...

TANE TANE SAĞLIK NAR

Çarşıdan veya marketten, nereden alırsanız alın içeriğindeki C vitamini ve fito besin öğeleri sayesinde nar, sizin en önemli kış kozlarınızdan bir tanesidir. Bu güçlü savaşçı, birçok araştırmaya konu yapılmış ve ortaya çıkan çok şaşırtıcı sonuçlar sayesinde tıp dünyasının en gözde ve en güçlü antioksidan besinlerinden biri olmasına yol açmıştır. Bilim adamları birçok ölümcül kanser türü ve bağışıklık sorunlarında sadece bir bardak nar suyunun mucizelerine tanık olup bunu milyonlarla paylaşmışlardır. Bu kadar sözden sonra haydi bakalım, pamuk eller nar ayıklamaya...

TURUNCU KEŞİF; HAVUÇ

Yüksek glisemik indeksi nedeniyle diyet listelerinin bazen kara listelerine alınan havuca itibarını teslim



etme zamanı geldi. Havuç çok güçlü bir antioksidan olan ve olumlu ya da engelleyici etkileri, birçok hastalık üzerinde ortaya çıkarılmış olan beta karoten isimli bileşikten en zengin besin olarak literatüre girmiştir. Uzun lafın kisası her gün salatalarınıza katacağınız bir havuç ile hem gözleriniz hem de bağışıklık sisteminiz şenlenecek, tüm bunlar size sağlıklı bir kış olarak geri dönecektir.

OLTALARI ATIN

Balık mevsiminin başlamasıyla grip mevsiminin başlaması sizce bir tesadüf mü? Yoksa doğa burada bizlere gizemli mesajlarından birini mi vermeye çalışıyor dersiniz? Ben cevap hakkımı ikinci yanıtta yana kullanmak istiyorum. Omega 3 vücut tarafından üretilmeyen ve bu nedenle vücuda dışarıdan alınması şart olan bir yağ asididir. Eksikliğinde bağışıklık sistemindeki çökmeye bağlı olarak birçok sistemik hastalık ve sinir sistemi bozuklukları ortaya çıkabilir. Balık ise en zengin omega 3 ve tabii ki bağışıklık sisteminizin yapıtaşı olan protein kaynağı olarak size grip ve benzeri düşmanların sinsiye yaklaştığı günlerde en büyük desteği sağlayacak dostlarınızdan bir tanesidir. Sağlık otoriteleri haftada iki defadan az balık tüketen bireylerin omega 3 takviyesi alması gerektiği konusunda hemfikir. O zaman oltaları denize veya balık reyonlarına atın, bakalım bu akşam sofranıza hangi balık lezzet katacak. Rastgele...

KABUKLU DENİZ MAHSULLERİNİ UNUTMAYIN

Midye, karides, ıstakoz ve yengeç gibi kabuklu deniz ürünleri iyi birer omega 3 kaynağı olmalarının yanında özellikle bağışıklık sisteminde kilit rol oynayan çinko ve selenyumdan en zengin besinlerdir. Bu özellikler, her zaman şüpheyle yaklaşılan ve biraz da hor görülen bu besinleri, bilim dünyasında bağışıklık sistemini güçlendirme alanında hiç olmadığı kadar popüler hale getirdi. Haftada bir kere balığının yanında tüketeceğiniz bir porsiyon kabuklu deniz ürününün gün gelip sizi gripten koruyacağını hiç düşünür müydünüz? Ancak ek bir diyetisyen notu; bu besinler yüksek kolesterol içerikleri nedeniyle fazla veya yanlış tüketildiğinde yarardan çok zarar sağlayabileceğinden tüketirken kesinlikle yağsız bir yöntemle (ızgara, haşlama gibi) pişirilmiş olarak ve balıktan daha az miktarda tüketmelisiniz. Gripten korunmak uğruna kimse damarlarını tıkamak istemez öyle değil mi?

ÇAYI İHMAL ETMEYİN

Güzel sofraların, günlük stres kaçış noktalarının vazgeçilmez elemanı olan çayın bir de sizin için bir defans oyuncusu olup sizi hastalıklardan koruyacağını duymak rüya gibi değil mi? Ama küçük bir açıklama, antioksidan özellikler açısından yeşil çay ve ardından oolong çay, siyah çaydan açık ara önde. İçeriğindeki flavonoidler, taninler ile çay hem çok güçlü bir antioksidan hale geliyor hem de kalp damar sağlığını koruyarak antiviral etkiler gösteriyor. O zaman günde üç kupa yeşil çay keyfi için hazırlanın.





ZENCEFİLİN MİS KOKUSUNU İÇİNİZE ÇEKİN

Yeşil çayın kekremsi tadından zevk alamıyor ama kendinize bu etkiyi ortadan kaldıracak sağlıklı bir destek mi arıyorsunuz? İşte doğru yerdesiniz, içine katacağınız bir parmak ucu kadar zencefil, yeşil çayın tadını yumuşatıp kokusunu güzelleştirmekle kalmayıp, bağımsızlık hücrelerini uyarıcı etkileriyle sizi gribal boğaz enfeksiyonlarından, sindirim sistemi rahatsızlıklarından ve damar tıkanıklığı riskinden kurtaracaktır. Dünyanın en eski şifalı bitkilerinden olan zencefile hayatınızda yer açın. Sıcak çayınızın buharından çektiğiniz o tatlı kokuyu hissederken kış tatili planlarınızı yapın. Öyle ya, bu kış size hastalık uğramayacak nasılsa...

SARIMSAĞI MUTFAĞINIZIN BAŞ TACI YAPIN

Kokusu aklınıza geldiğinde her ne kadar yüzünüzü buruşturmanıza neden olsa da bu kokuyu oluşturan sülfürlü bileşikler, sarımsağı asırlardır en güçlü antibiyotik özelliği olan besin tahtına oturtmuş bulunuyor. Günde iki baş sarımsak tüketmenin kalp damar hastalıklarından, bazı kanser türlerine, kan şekeri hastalıklarından gribal enfeksiyonlara karşı birçok hastalık üzerinde iyileştirici-önleyici etkileri olduğunu ortaya çıkarmış birçok araştırma sonucu bulunuyor. O zaman sarımsağa hak ettiği yeri vermenin zamanı gelmiş de geçiyor demektir. Ayrıca sarımsak çiğ, parçalamış ve kısa sürede tüketilmelidir ki sizi düşmanlara karşı maksimum kapasitede koruyabilsin.



KIŞ ÇİÇEĞİ BROKOLİYE SOFRALARDA YER AÇIN

Çiğ, haşlanmış, buharda pişmiş ya da zeytinyağlı... Nasıl yerseniz yiyin, yeter ki haftada üç su bardağı kadar brokoli yiyin. Çünkü brokoli bu listeye girmiş tüm besinlerdeki bağımsızlık sistemini destekleyici özelliklerin çoğunu bünyesinde bulunduran tam bir savunma bombasıdır. C,E ve B vitaminleri, folat, demir, çinko, kalsiyum ve beta karotenden zengin olan sebze, önce antikanserojen etkileriyle dikkat çekmiş sonra da kendini insanlığın en büyük bağımsızlık savaşlarının en önemli silahlarından biri olarak bulmuştur. Sindirim sisteminize brokoli bombasını bırakın ve her bir parçasının içinize dağılıp sizi güçlendirmesini bekleyin.

YOĞURT

Yoğurt, probiyotik yoğurt ve kefir içerisinde bağırsak floranızda bulunan ve zamanla kötü beslenme ve kullanılan kimyasallara bağlı olarak azalan yararlı bakteriler bulunur. Bu yararlı bakteriler sindirimi kolaylaştırmakla birlikte aynı zamanda vücuda yabancı organizma ve maddelerin en sık giriş yaptığı yer olan bağırsaklarda savunma kalkanlarını oluşturur. Bu bakterilerin azalması bağımsızlık ordunuzun en değerli savunma askerlerini kaybetmesi yani sizin savunmayı kaybederek teslim olmanız anlamına gelir. Düzenli olarak tüketilen mayalanmış süt ürünleri bu askerleri yerine koymanızı sağlayarak ve savunmanızı tekrar güçlendirmenize yarayacaktır.



UZMAN DİYETİSYEN CEYLAN AKIŞ: "2550 YIL ÖNCE, TIBBIN BABASI HİPOKRAT, 'YEDİĞİNİZ İLACINIZ, İLACINIZ YEDİĞİNİZ OLSUN' DİYEREK ASLINDA TIBBIN TEMELİNİ OLUŞTURMUŞ. UNUTMAYIN, SAĞLIĞINIZI KORUMANIZ İÇİN GEREKLİ OLAN HER ŞEY DOĞADA, DOĞAL BESİNLERDE MEVCUT DÜŞEN SADECE ONLARI DOĞRU ŞEKİLDE TÜKETEBİLMEK."

www.ceylanakis.com.tr