

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRMEK İÇİN BESLENME ÖNERİLERİ



BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ

Bağışıklık sistemi veya immün **sistem**, bir canlıdaki hastalıklara karşı savunma mekanizmasını oluşturan, patojenleri ve tümör hücrelerini tanıyıp onları yok eden, vücudu yabancı ve zararlı maddelerden koruyan karmaşık bir sistemdir.

Bağışıklık sistemi nasıl güçlenir?

Bağışıklık sistemi bütün diğer vücut sistemleri ile koordineli çalıştığından sadece beslenmeye değil, bütün sağlık önerilerine ve hijyene dikkat edilmesi önemlidir. Aşağıdaki yaşam tarzı stratejileri bir kişinin bağışıklık sistemini daha güçlü hale getirebilir:

Sigara içmemek,
Düzenli egzersiz yapmak,
Sağlıklı kiloyu korumak,
Alkolden kaçınmak veya aşırıya kaçmamak,
Yeterince uyumak,
Stresi en aza indirmek,
Doğru el yıkama ve ağız hijyeni uygulamak.

DOĞRU VE DENGELİ BESLENME

Bağışıklık sistemini güçlendirmek için özellikle bazı **vitaminler**, **mineraller** ve **yağ asitlerini** almak önemlidir. Bunların en başında gelenler:



Omega-3 Yağ Asidi

Omega 3 yağ asitleri, beslenme ile alınması gereken çoklu doymamış yağ ailesidir. Sağlık için ihtiyaç duyulan gerekli yağ asitleri olarak bilinirler. EPA, DHA ve ALA bu yağ asitlerinin en çok bilinenleri ve insan vücudu için anne karnındaki oluşum sürecinden itibaren önemli bir besindir. Vücut diğer bazı yağlar gibi omega 3 yağ asitlerini kendisi üretmez.



Omega 3 içeren yiyecekler genellikle deniz ürünleridir. Bazı bitki, yemiş ve et ürünlerinde de Omega3 içeren yiyecekler bulunmaktadır. Omega-3 yağ asitleri, balık ve keten tohumu gibi gıdalarda bulunur (3). Kuruyemiş ve tohumlar (keten tohumu, chia tohumu ve ceviz gibi), bitkisel yağlar (keten tohumu yağı, soya fasulyesi yağı ve kanola yağı gibi), takviyeli gıdalar (bazı meyve suları, süt, soya içecekleri ve bebek mamaları gibi) farklı miktarlarda omega 3 içermektedir.

A Vitamini

Görme, büyüme, üreme, embriyonun gelişmesi, kan yapımı, bağışıklık sistemi ve doku hücrelerinin farklılaşması için gerekli olan bir vitamindir. A vitamini yağda erir, ısıya dayanıklıdır. Özellikle anne karnında bebeğin sağlıklı gelişimi için hamilelerin yeterli miktarda A vitamini alması gerekir.

C Vitamini

Başlıca rolü doku bağlarını tutan ana protein maddesi olan kollojeni üretmek ve bağışıklık sistemi, sinir sistemi, hormonlar ve besinlerin emilimi fonksiyonlarına (E vitamini ve demir gibi) destek olmaktır. Göz merceği ve akciğer gibi yapılarda **antioksidan** olarak çalışır. Ayrıca, soğuk algınlığı gibi hastalıklara karşı da direnci arttırmaktadır.



BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRMEK İÇİN BESLENME ÖNERİLERİ

E Vitamini

Damarlar içerisinde akışkanlığı sağlayarak damar tıkanıklığını önler, hücre zararını korur, erken doğmuş bebeklerde demirin kullanılmasına yardımcı olarak kansızlık (anemi) oluşumunu engeller. E vitamini aynı zamanda mükemmel bir antioksidandır.

D Vitamini

Kalsiferol denilen, yağda çözünen, karaciğerde ve yağ dokuda depolanan vitamin çeşitlerinden biridir. D2 ve D3 olarak iki tipe ayrılmaktadır. Güneşten ve besinlerden alınan D vitamini, karaciğerde ve böbrekte değişime uğrayarak daha etkili bir kimyasala dönüşmektedir. En Önemli besin kaynaklı D Vitamini kaynakları; Süt, ayran, kefir, peynir ve yoğurt; tereyağı; ton balığı, somon, uskumru, istiridye; karaciğer ve yumurta sarısıdır.

Çinko Minerali

Büyümede ve zihinsel gelişmede, yaraların, egzemaların, ergenlik sivilcelerinin ve enfeksiyonların iyileşmesinde, üremede, deri ve saç sağlığında önemli rol oynar. İştah ve lezzeti takviye eder, organizmanın bağışıklık mekanizmasını destekler. Soğuk algınlığına karşı direnç sağlar, hastalık varsa süresini kısaltır.

BAĞIŞIKLIĞI DESTEKLEYEN BESİN ÖNERİLERİ

Yaban Mersini

Kişinin bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olabilecek antioksidan özelliklere sahip olan antosiyanin adı verilen bir flavonoid türü içerir.



Araştırmacılar, flavonoidler açısından zengin yiyecekler yiyenlerin, üst solunum

yolu enfeksiyonu veya soğuk algınlığı alma olasılığının sahip olmayanlardan daha az olduğunu bulmuşlardır.

Bitter Çikolata

Lezzetinin yanı sıra vücut a yararı olan teobromin isimli maddeleri içerir. Teobrominler, antioksidandır ve antioksidanlar vücudu serbest radikal denen zararlı atıklardan korur. Serbest radikaller vücudun hücrelerine zarar verebilir ve çeşitli hastalıkların oluşmasına katkıda bulunabilir. Potansiyel faydalarına rağmen, bitter çikolata kalori ve doymuş yağ bakımından yüksektir, bu nedenle şekeriz bitter çikolata tercih edip az miktarda tüketilmelidir.



Zerdeçal

İçerdiği kurkumin ile antioksidan ve antienflamatuar etkilere sahiptir. Bu nedenle, zerdeçal tüketmek bir kişinin bağışıklık cevabını artırabilir. Zerdeçal tüketirken kurkumin etkinliğini artırmak için karabiber ve zeytinyağı da kullanmak gerekir. Zerdeçalın içeriğindeki kurkumin, bazı bitkisel destek ürünlerinde de kullanılır.

Brokoli

Önemli bir C vitamini kaynağıdır. Ayrıca, sülforafan gibi güçlü antioksidanlar içerir. Bu nedenlerden dolayı, bağışıklık sistemi sağlığını desteklemek için düzenli olarak yemek listesine eklemek faydalı olacaktır.

Tatlı Patates

1 orta boy tatlı patates, yaklaşık 100 kalori içermesine rağmen, kişinin A vitamini ihtiyacının %120'sini ve günlük C vitamini ihtiyacının %30'unu karşılar. Tatlı patates ne kadar turuncu olursa o kadar beta karoten içerir. Beta karotenler ayrıca cildin sağlıklı olmasına yardımcı olur ve ultraviyole (UV) ışınlarından kaynaklanan cilt hasarına karşı koruma sağlayabilir.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRMEK İÇİN BESLENME ÖNERİLERİ

İspanak

Flavonoidler, karotenoidler, C vitamini, E vitamini dahil olmak üzere birçok temel besin ve antioksidan içerdiğinden bağışıklık sistemi güçlendirme için tercih edilebilir. Bunun haricinde ıspanak içerdiği besinlerle hücre bölünmesine ve DNA onarımına yardımcı olur.

Portakal ve Asitli Meyveler

Portakal, mandalina, greyfurt, kivi gibi asitli meyveler iyi C vitamini kaynaklarıdır. C vitaminin soğuk algınlığı gibi solunum yolu hastalıklarıyla mücadelede önemli rol oynar. Bununla beraber, soğuk algınlıklarında vücuttaki C vitamini miktarının büyük ölçüde azaldığı gözlemlendiği için C vitaminin bu virüslerle savaşmada önemli bir rolü olduğu düşünülmektedir.



Zencefil

Yapılan çalışmalar zencefilin hastalıkları önlemeye yardımcı olan antiinflamatuar ve antioksidatif özelliklere sahip olduğunu göstermektedir.

Yeşil çay

Az miktarda kafein içerir, bu nedenle siyah çay veya kahveye alternatif olarak tüketilebilir. Yaban mersini gibi yeşil çay da, soğuk algınlığı riskini azaltabilen flavonoidler bulunur. Dahası yeşil çay içmek, kan lipidlerini olumlu yönde etkiler, iyi kolesterolü artırır ve kötü kolesterolü, trigliseritleri ve toplam kolesterolü azaltır.

Kefir

Sağlık için yararlı olan canlı bakteri kültürlerini içeren fermente bir içecektir. Düzenli kefir tüketiminin bakteriyle savaşma, enflamasyonu azaltma, antioksidan aktivitenin artırılması gibi durumlara yardımcı olabileceğini göstermektedir

Ay Çekirdekleri

Zengin E vitamini kaynaklarıdır. E vitamini diğer antioksidanlar gibi serbest radikallerle savaşarak bağışıklık fonksiyonunu iyileştirir. Ay çekirdeğini atıştırmalık olarak tüketebileceğiniz gibi salatalara veya kahvaltılık gevreklerle ekleyebilirsiniz. Ay çekirdeğini fazla tüketmek kilo alımına neden olabileceği için miktar konusunda dikkatli olunmalıdır.

Badem

Ay çekirdeği gibi bol miktarda E vitamini içerir. Ayrıca manganez, magnezyum ve lif açısından da zengindir. Küçük bir avuç veya dörtte bir bardak badem, bağışıklık sistemine fayda sağlayabilecek sağlıklı bir atıştırmalıktır.

Kırmızı Biber

Meyve şekeri tüketmemeye özen gösterenler için kırmızı biber, alternatif C vitamini kaynağıdır.

