|  |
| --- |
| **Grip Salgını ve Beslenme** |
|  Kış mevsiminin yaşandığı şu günlerde havaların soğumasıyla birlikte başta küresel grip salgını olmak üzere soğuk algınlığı ve enfeksiyon hastalıklarının görülme sıklığında da artış izlenmektedir. Bu hastalıklardan korunmada aşılanma, kişisel hijyen kurallarına dikkat etme gibi önlemlerin yanında bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi için yeterli ve dengeli beslenme de oldukça önemli yer tutar. Yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlığı olan bireylerin soğuk algınlığı ve enfeksiyon hastalıklarına yakalanma riski daha yüksektir ve hastalık halinde hastalıkları daha ağır seyreder. Son günlerde yoğun yaşanan grip vakaları nedeni ile yazılı ve görsel basında beslenme konusunda çok çeşitli önerilerde bulunulmakta özellikle bazı besinlerin mucizevi olarak koruyucu etkilerinden sıklıkla bahsedilmektedir. Oysaki besin çeşitliliğinin sağlanması, doğru seçimlerin yapılması, yeterli ve dengeli beslenme konusunda sürekliliğin sağlanması hastalıklardan korunmada çok daha etkindir. Aşağıda yeterli ve dengeli beslenmeye yönelik çeşitli öneriler yer almaktadır. * Sebze ve meyveler büyüme ve gelişmeye yardımcı olduğu gibi hücre yenilenmesini ve doku onarımını sağlarlar ayrıca hastalıklara karşı direncin oluşumunda etkindirler. Yeterli ve dengeli beslenebilmek için çeşitli renk ve türdeki sebze ve meyvelerin tüketimi önemlidir. Sabah kahvaltısında da olmak üzere her öğünde sebze ve meyve tüketimine özen gösterilmeli, günde en az 5 porsiyon (400 gram) tüketilmelidir.

 * Savunma sistemini güçlendirici özelliği olan A ve C vitamini gibi antioksidan vitaminlerden zengin, havuç, brokoli, kabak, lahana, karnabahar, maydanoz gibi sebzelerin yanı sıra kış aylarında bolca bulunan portakal, mandalina, elma, greyfurt gibi meyveler tercih edilebilir. Besin değeri ve ekonomik olması açısından mevsiminde, bol ve ucuz bulunduğu dönemlerde tüketilmesi daha uygundur. Sebze ve meyvelerin taze olarak tüketilmesi daha yararlıdır. Vitamin ve minerallerin çoğu, sebze ve meyvelerin özellikle dış yapraklarında, kabuğunda veya kabuğun hemen altındaki kısımlarında bulunduğundan yenilebilenlerin kabukları soyulmamalı, soyulması gerekiyorsa mümkün olduğunca ince soyulmalıdır. B ve C vitamini gibi bazı vitaminler ısı ile kolayca kayba uğradığından sebzeler mümkün olduğunca kısa sürede ve diriliği korunacak şekilde pişirilmelidir. Suda eriyen vitaminlerin (vitamin C, B2, folik asit vb) büyük bir kısmında kayıplar olduğu için sebzelerin haşlama suyu kesinlikle dökülmemelidir.

 * Gerek C vitamini ihtiyacının karşılanması gerekse sıvı alımına katkı sağlaması yönünden taze sıkılmış meyve suları da içilebilir. Meyve sularının tüketiminde önemli olan bekletilmemesi, sıkıldıktan hemen sonra tüketilmesidir. Meyve suyunun bekletilmesi C vitamininin azalmasına neden olmaktadır.

 * Meyve ve sebzelerin tüketilmeden önce mutlaka bol su ile iyice yıkanmalı gerekirse yıkama fırçası kullanılmalı ancak sebze ve meyveleri yıkarken deterjan veya sabun kesinlikle kullanılmamalıdır.

 * E vitamini de bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde etkilidir. Soğuk algınlığı ve diğer enfeksiyonlara karşı vücut direncini arttırmakta, A vitamininin okside olmasını da engellemektedir. E vitamininin iyi kaynakları olan; yeşil yapraklı sebzeler, fındık, ceviz gibi yağlı tohumlar ve kuru baklagillerin yeterli miktarlarda tüketilmesi önemlidir. Ancak kurubaklagillerin protein kalitesini arttırmak için tahıllarla ve C vitamininden zengin besinlerle tüketilmesi daha yararlıdır. İmkan dahilinde günde 1 avuç fındık, ceviz vb. yağlı tohumlardan yenilmelidir.

 * Yumurta, protein kalitesi en yüksek olan besindir. Alerji veya hastalık nedeniyle tüketilmemesi gereken durumlar haricinde her gün iyi pişmiş olarak 1 adet tüketilmesi yararlıdır.

 * Balık, beyin fonksiyonlarının gelişimi için gerekli çoklu doymamış yağ asitleri (omega 3), kalsiyum, fosfor, selenyum ve iyot mineralleri ile E vitamini için de iyi bir kaynak olup, bağışıklık sisteminin kuvvetlenmesine yardımcı olmaktadır. Bu nedenle imkânlar dahilinde haftada 2-3 kez buğulama, ızgara yada fırında pişirilerek tüketilmesi uygundur.

 * Özetle besleyici değerleri yönünden besinler dört besin grubu altında toplanır. Aynı grup içinde yer alan besinler birbirlerinin yerini tutar. Bunlar; süt grubunda yer alan süt, yoğurt, peynir, et grubunda yer alan et, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller, yağlı tohumlar vs, tahıl grubunda yer alan ekmek, bulgur, makarna, pirinç, mısır, tarhana v.s. ile sebze ve meyve grubudur. Bu besinlerin her gün yeterli miktarda tüketilmesi sağlanmalıdır.

 * Metabolizmanın düzenli çalışması için, günlük yaşam koşulları da dikkate alınarak, yemeklerin günde en az üç öğünde tüketilmesi, öğün atlanmaması ve öğünler arasında geçen sürenin 4-5 saat olmasına dikkat edilmelidir. Öğünler içerisinde en önemlisi sabah kahvaltısıdır. Kahvaltı yapmadan güne başlamak verimi düşürür. Sabah kahvaltısında süt, yumurta veya peynir gibi protein içeren besinlerin yanı sıra vitamin ve minerallerden zengin sebze ve meyvelerin tüketiminin çok önemli olduğu unutulmamalıdır.

 * Boya ve yaşa uygun vücut ağırlığı hedeflenmelidir. Kilolu olma durumunda zayıflama amacı ile yanlış/sağlıksız ve hızlı kilo vermeyi amaçlayan diyet uygulamalarından kaçınılmalıdır. Bu tarz diyet uygulamaları, bağışıklık sistemini zayıflatarak, daha kolay hastalanmaya zemin hazırlar, hastalığın uzun sürmesine neden olabilir.

 * Vücut ısısını dengede tutabilmek için bol sıvı alımı unutulmamalıdır. Yeterli sıvı alımı vücutta oluşan toksinlerin (zararlı öğeler) atılması, vücut fonksiyonlarının düzenli çalışmasında, metabolizma dengesinin sağlanmasında ve vücutta pek çok biyokimyasal reaksiyonun gerçekleşmesinde son derece önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle, her gün en az 1.5-2 litre (8-10 su bardağı) su içilmeli, sıvı alımının karşılanmasında süt, ayran, taze sıkılmış meyve suları ile bitki çayları tercih edilmelidir.

 * Ateş yükselmesi durumunda sıvı tüketimi artırılmalı ve yeterli enerji alınmalıdır. Enerji kaynağı olarak basit karbonhidrat olan saf şeker ve şekerli besinler yerine kepekli ekmek, makarna, bulgur gibi tam tahıl ürünlerinin tüketilmesine özen gösterilmesi, enerjisi yüksek hamur tatlıları yerine sütlü tatlılar, meyve tatlıları, tercih edilmelidir. Artan enerji ihtiyacının karşılanması için ölçülü olarak tahin pekmez de tüketilebilinir.

 * Bebeklerin enfeksiyon hastalıklarından korunmasında anne sütü çok önemlidir. Her zaman steril ve uygun olması, koruyucu etmenleri içermesi, enfeksiyonu önleyen bağışıklık öğelerini (IgA, IgG ve IgM) içermesinden dolayı bebeklere ilk 6 ayda sadece anne sütü verilmeli, daha sonra uygun tür ve miktarda ek besinlere geçilmeli ve 2 sene emzirmeye devam edilmelidir.

  * Yeterli ve dengeli beslenme yanı sıra el hijyenine dikkat edilmelidir. Eller sürekli temiz tutulmalı, gıdalarla, mutfak araç ve gereçleriyle temastan önce, çiğ et, tavuk ile sebzeye ve yumurtaya dokunduktan sonra, artık gıdalar ve çöplere dokunduktan sonra, ellere öksürme, aksırma ve el mendili kullandıktan sonra, tuvaletten önce ve sonra, sigara içtikten ve yemek yedikten sonra, saçlara dokunup taradıktan sonra sabun ve ılık su ile en az 20 saniye süreyle iyice yıkanmalıdır. Besinin hazırlandığı ve pişirildiği alanların, kullanılan araç ve gerecin temizliğine özen gösterilmeli, başkalarının kullandığı bardak, tabak, çatal, kaşık vb kullanılmamalıdır.

 * Fiziksel aktivite yaparak vücut direnci artırılmalı, düzenli olarak yürüyüş yapılmalı, güneş ışınlarından mümkün olduğunca doğrudan yararlanılmaya çalışılmalıdır.
 |