

İSÜ

İSTİNYE  
ÜNİVERSİTESİ  
İSTANBUL

# ÖMER Uzaktan Eğitim Dönemi İçerikleri

#EvdeSağlık

#EVDESAGLIK

# Karantina Günlerinde Beslenme



İSÜ

İSTİNYE  
ÜNİVERSİTESİ  
İ S T A N B U L

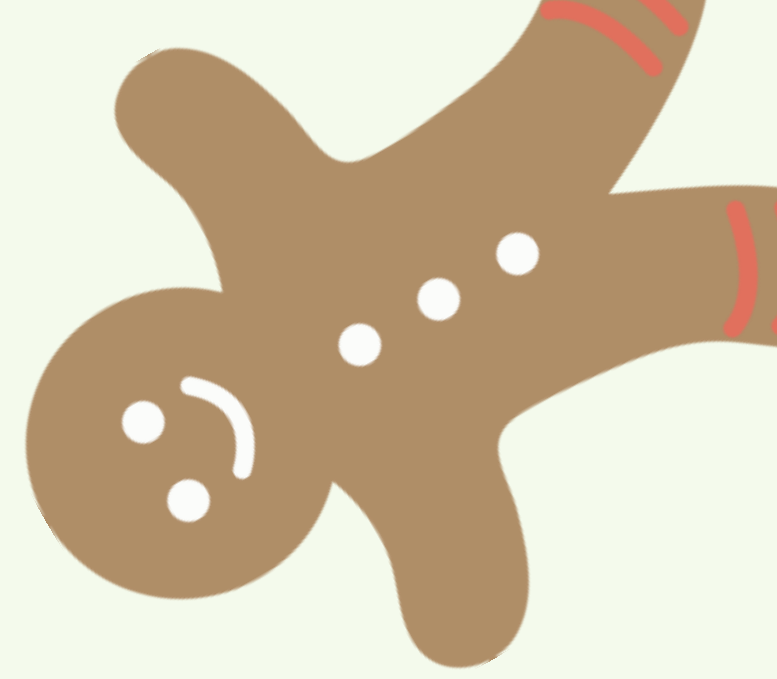


# MERHABA

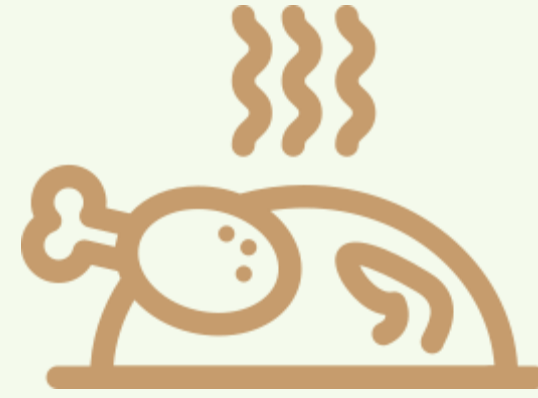
**Dersleri halledebiliyoruz diyelim. Ama evde geçirilen her dakikanın dışarıda geçirilene göre daha güvenli olduğu bugünlerde 'sosyal izolasyon halindeyken sağlık' başlığını açmaya fırsatımız henüz olmamış olabilir.**

**Evde kalıyoruz, kendimizi sevdiklerimizi virüsten korumaya çalışıyoruz. Peki beslenmemize ne kadar dikkat edebiliyoruz? Kendimizi sürekli dolap kapağını açıp raflardaki tatlılarla bakışırken mi buluyoruz? Özlemiş olduğumuzu düşündüğümüz bazı tatları mı pişirip duruyoruz? Tabi, gün içinde evde nispeten hareketsiz kalırsak yakamıyoruz. Dolayısıyla evde bulunduğumuz süreç içinde hem bu nedenden hem de bağışıklığımızı güçlendirerek virüse ve diğer hastalıklara önlem alabilmek adına düzenli ve iyi bir beslenme planımız olmalıdır.**

**Bu noktada tüm uzmanlarca önerilen birkaç temel besin maddesi üzerinden konuyu inceleyelim isteriz:**



Öncelikle konuyla proteinlerden başlayalım;



**Vücutun yapı taşı olan makro besinler grubudur. Hastalıklarla savaştığımız da bağışıklık yanıtının oluşmasında da bu besin grupları görev almaktadır. Hayvansal gıdalarda fazlasıyla bulunan protein baklagiller ve kuru yemişlerde de bulunmaktadır. En iyi protein kaynaklarından biri yumurtadır. Ailemizle birlikte yapacağımız güzel kahvaltılarımız da her sabah bir tane yemeye özen gösterilebilir.**

**Uzun süre tok tutacaktır ve hücrelerimizi güçlü kılacak pek çok bileşiğe sahiptir. Yumurta gibi baklagiller, süt ürünleri ve beyaz/kırmızı et ürünleri ile deniz ürünleri protein açısından zengindir. Bu sebeple, bağışıklığımızı desteklemek için protein alımımızı arttırırken dengeli olmalı ve pek çok besinin de protein içerdiğini hatırlayarak vücudumuza yük oluşturacak kadar protein almamaya da özen göstermeliyiz.**





**Evde kalalım, vitaminsiz kalmayalım;**  
vitamin ve mineraller vücut tarafından  
üretilemediği için dışarıdan besinler yoluyla  
alıyoruz. Vücudumuzun düzenli ve dengeli  
çalışmasını sağlayan mikro besinler  
coronavirüse karşı bağışıklığımızı belki de her  
zamankinden biraz daha şımartmak  
istediğimiz şu günlerde mutlaka  
beslenmemizin içerisinde çeşitlendirerek yer  
vermemiz gereken önemli maddelerdir.





Bağışıklığımızı  
her yönden desteklemeli onun için bugünlerde biraz  
daha dikkat etmeliyiz. Beslenme  
konusunda hassas olduğumuz bir sürecin içerisindeyiz.

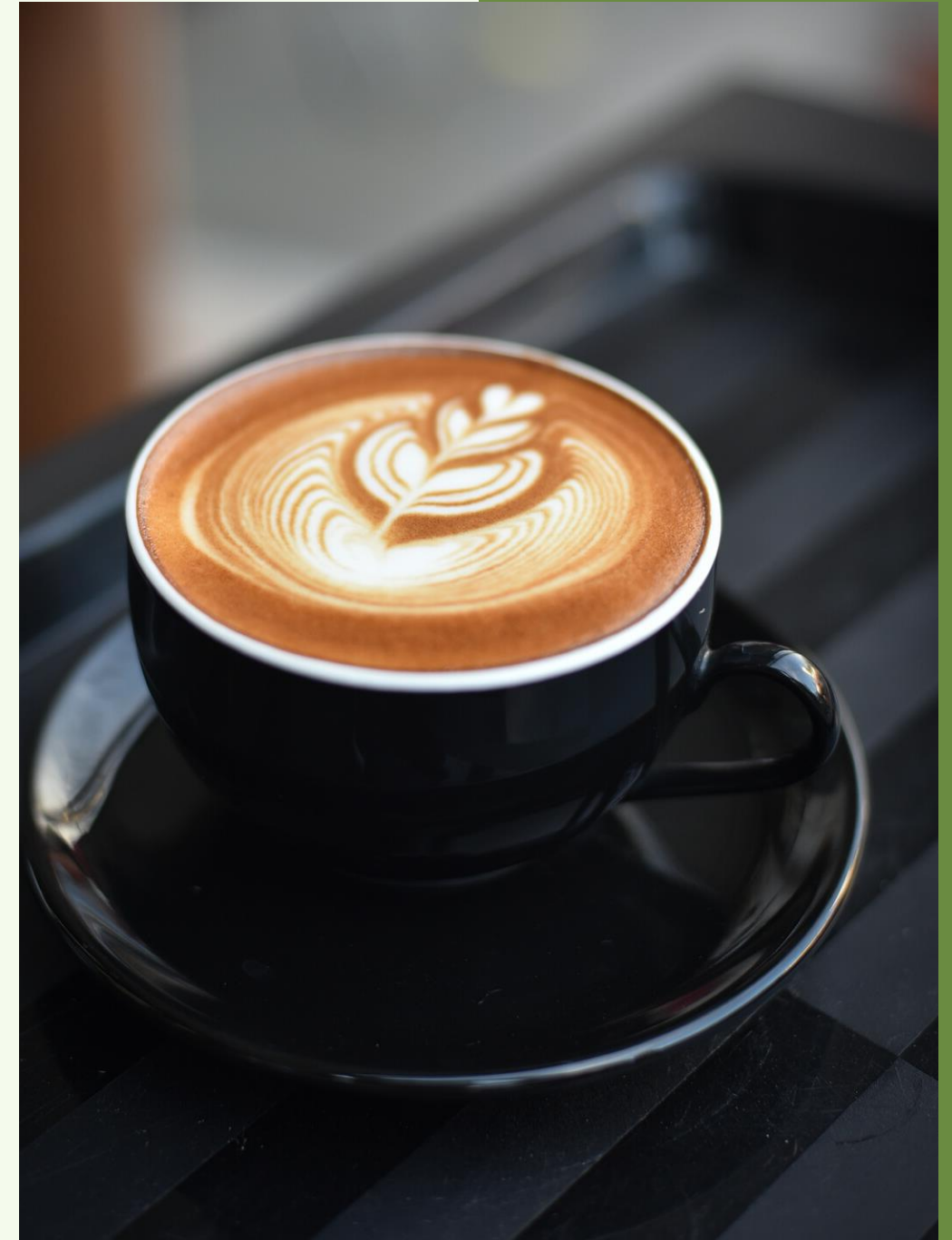
Bu süreçte bazı besinlere  
odaklanmak ve ısrarcı olmaktansa ihmal etmeden  
çeşitlendirme yoluna gitmek  
önerilebilir. Uzmanlarından belirttięi gibi güçlü  
antioksidan özellikleri  
bulunan vitaminlere meyvelerden, renğarenk  
sebzelerden kolaylıkla ulaşabiliriz.

O sürekli ertelediğiniz diziye başlamışken yanında  
renğarenk sebzelerden oluşan  
bir salata fena gitmezdi. 😊





Günde 5 bardak kahve  
içiyorum su yerine  
geçmez mi?



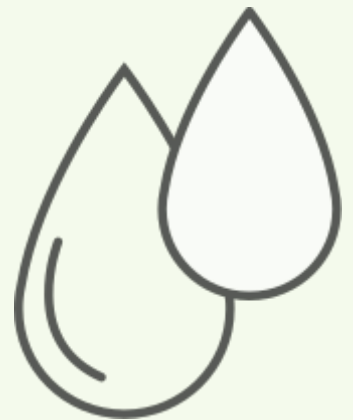


**Kahve artık vazgeçilmezlerimiz arasında, bulduğumuz tüm boş vakitlerde de arkadaşlarla 'bir kahve içelim mi' demiyor muyuz? Şimdi tüm vakit bize kalmışken, en güzel keyifler onsuz olmaz. Ama şunu bilmeliyiz ki içtiğimiz kahve ve çay diüretik diye adlandırdığımız yani idrar atılımını kolaylaştıran sıvılardandır. Sadece bunlar ve diğer meşrubat ürünlerini tüketmek vücudumuzu susuz bırakabilir. Çünkü idrar atılımını kolaylaştıracak ve hızlandıracaktır. Dolayısıyla günlük sıvı tüketimine dikkat etmeli, savaşçı hücrelerimizi susuz bırakmamalıyız**



Su tüketimi ihtiyacı kişiden kişiye değişebilir.  
Ancak bu dönemde her zaman tükettięinizde biraz daha fazla  
içme suyu tüketmeye özen göstermenizi önermek yanlış  
olmayacaktır.

Suyun düzenleyici ve onarıcı etkisinden kendimizi mahrum  
bırakmayalım. Herkese bizden bir bardak su afiyet olsun ☺





**Kendimizi, vücudumuzu, hücrelerimizi sevelim ve onları güzel besleyelim. Biz hücrelerimizi ne kadar beslersek başta Covid-19 virüsü olmak üzere çoğu çeşit bakteriyel/viral enfeksiyona karşı daha dayanıklı oluruz.**



Son olarak,  
beslenme ile alakalı hassasiyetinizi aşırıya  
kaçırmamanızı, beslenmenin çok olduğunda  
değil dengeli ve çeşitli olduğunda yarar  
sağlayacağını hatırlatmak isteriz.

#evdeki  
#sağlıklı



Yeni  
İçeriklerle  
Görüşmek  
Üzere

İlginize  
Teşekkürler

