

## BEDENİNİZİ KIŞA HAZIRLAYIN

Sıcak, güneşli, ıslıl ıslıl yaz günleri artık sona erdi. Havanın bir anda kapatmasıyla bahar günleri de çok uzun sürmeyecek gibi gözüküyor. Bu da kış mevsimiyle aniden yüzleşmemiz gerektiği anlamına geliyor. Biz psikolojik olarak bile olsa kışa girdiğimizi henüz kabullenememişken vücudumuzun bu değişikliğe hemen adapte olmasını beklememiz biraz haksızlık olur herhalde. Bu nedenle mevsim geçişlerinde vücudun direncini artırma ve bağışıklığını güçlendirme konusunda iş başa düşüyor. Sonbaharı hasta olarak değil keyfini çıkararak geçirmek için birkaç küçük değişiklik yapmanız yeterli...

### Bağışıklık Sistemi Kış Aylarında Neden Zayıflar?

Bağışıklık sisteminiz size potansiyel olarak zararlı olan bir çok bakteri ve virüse karşı koruma sağlayan mucizevi bir savunma desteğidir. Bu sistem bütün yıl boyunca sizin enfeksiyonlara ve hastalıklara karşı korunmanız için çalışır. Kış mevsiminin getirdiği şartlar nedeni ile, bu aylar biraz daha fazla mesai yapmak zorunda kalır.

Bu olumsuz şartlardan biri **hava sıcaklığındaki düşüş** ve buna bağlı olarak kapalı alanlarda daha fazla vakit geçirmek durumunda kalmamızdır. Bir çok ev ve iş yerlerinde gün boyu pencereler kapalı, klima ve merkezi ısıtma sistemleri aktif durumdadır. Bu durum hava sirkülasyonunu engellemekte ve hasta olmanıza neden olacak patojenlere daha fazla maruz kalmanıza neden olmaktadır. Bu nedenle evde bulunduğunuz zamanlarda düzenli aralıklarla pencereleri açarak evi havalandırmak en iyisidir. İş yerinde bunu yapma imkanınız yoksa öğle aralarında, biraz sıkı giyinerek açık havada kısa yürüyüşler yapabilirsiniz.

Diğer bir sorun kış aylarında **evlerde geçirilen zamanların ve yemekli davetlerin artması!** Bu davetler genellikle zihninizde “sorun”dan ziyade “eğlence ve keyifli anlar” olarak şekillenir -tabii ki öyledir de- ama eğer kontrolü tamamen elden bırakırsak, hem tartıda gördüğümüz rakam hem de bağışıklık sistemimizin zayıflamasından dolayı hissettiğimiz yorgunluk hissi bu keyifli anları çabuk unutmanıza neden olacaktır. Bu davetlerde yapmanız gereken en önemli şey “**miktar kontrolü**”dür. Bunu yapabilmeyen yolu da davetlere çok aç bir şekilde katılmamaktır. Örneğin öncesinde güzel bir meyve tabağı ya da bol yeşillikli bir

salata tüketerek katıldığınız bir davette, kremalı yaş pastadan koca bir dilim yerine ufak bir parça almanız çok daha kolay olacaktır. Yani kendinize yasak koymadan ama miktar kısıtlaması yaparak kontrolü elden bırakmamış olacaksınız.

Bağışıklık sisteminizi zayıflattığı çok yaygın olarak bilinmeyen bir diğer konu da kış aylarında **güneş ışınlarına** daha az maruz kalıyor olmanızdır. Havanın daha erken kararıyor olmasından dolayı daha az güneş ışını alıyoruz ve bu da mutluluk hormonu olarak da bilinen serotonin hormonumuzda azalmaya neden oluyor. Böylece depresyon ve açlık krizleri daha sık görülebiliyor. Gün içinde elinizden geldiği kadar açık havada daha fazla vakit geçirerek veya D vitamini desteği kullanarak bu etkiyi minimuma indirebilirsiniz.

### **Bağışıklık Sistemini Nasıl Güçlendirebiliriz?**

Bağışıklık sistemini güçlendirmenin en temel yolu ihtiyaçlarınızı doğru bir şekilde karşılayan sağlıklı, dengeli ve kaliteli bir beslenme planı uygulamanızdır. Öncelikli olarak yapmanız gereken vitamin ve antioksidanlar açısından zengin olan sebze ve meyve tüketimini artırmaktır.

**C vitamini:** Artık kış ayları ve C vitamini ayrılmaz bir ikili olarak kabul ediliyor. Hastalıklara karşı koruyucu etkisi çok iyi bilinen C vitaminin besin yoluyla alımını artırmanız vücut direncinizi artırmaya destek olacaktır. Portakal, greyfurt gibi turunçgiller, kivi, maydanoz, kırmızı biber, limon, brokoli ve elma bu dönemde dolabınızın baş tacı olması gereken besinlerdir. Besin desteği olarak en çok kullanılan vitamin olmasına karşın bir çok araştırmada günlük 500 mg'dan fazla C vitamini alımının ekstra koruyucu bir etkisi olmadığı görülmektedir. Bu nedenle bu besinlere diyetinizde yeteri kadar yer veremiyorsanız bu dozdaki vitamin destekleri size yardımcı olacaktır.

**A vitamini:** Havuç, kayısı, yumurta, portakal gibi A vitamini kaynağı besinlerin bağışıklık sisteminizi güçlendirerek grip, nezle gibi rahatsızlıklara karşı savunma sisteminizi güçlendirmelerinin yanı sıra kansere karşı da ciddi koruma sağladıkları bilinmektedir.

**D vitamini:** Kemikleri koruyucu etkisi hemen herkes tarafından bilinen D vitaminin artık bağışıklık sistemine de destek olduğunu biliyoruz. Bu desteği özellikle solunum yolu hücrelerinden sentezlenen koruyucu bazı maddelerin üretimini artırma, akciğer ve solunum

yolu organlarını enfeksiyonlara karşı koruma yolu ile yapmaktadır. Güneş ışınları dışında D vitamini kaynağı olarak yumurta, süt, tereyağı, balık gibi besinlerden ve omega-3 içeren besin desteklerinden yararlanabilirsiniz.

**E vitamini:** Bağışıklığınızı destekleyen bu güçlü antioksidan virüs ve bakteriler ile savaşan hücrelerimizin üretimini artırır. Ayrıca besin yoluyla çok fazla miktarda alamadığımız bu vitaminin besin desteği olarak kullanılmasının yaşlanma sürecinin olumsuz etkilerini azaltma konusunda da yardımcı olduğu biliniyor. Badem, fındık gibi kuruyemişler, yeşil yapraklı sebzeler ve bitkisel sıvı yağlar E vitamini içeren besinler arasında yer almaktadır.

**Folik Asit:** Hücre yenilenmesi ve bağışıklık sisteminin güçlendirilmesine destek olur. Temel kaynakları arasında brokoli, yeşil yapraklı sebzeler ve kuru baklagiller yer almaktadır.

**Çinko:** Bağışıklık sisteminizin en güçlü destekçilerinden bir tanesidir. Bunun yanı sıra yara iyileşmesi, saç ve cilt sağlığı ve zihinsel faaliyetlerin iyileştirilmesine destek olur. Nohut, mercimek gibi baklagiller, balık ve diğer deniz ürünler, süt ve yağlı tohumlar çinkodan zengin kaynaklardır.

**Selenyum:** Vücut direncini düşüren ve yaşlanma sürecini hızlandıran serbest radikallere karşı antioksidan olarak görev yapar. Tavuk ve hindi eti, deniz ürünleri, yağsız kırmızı etler, soğan, sarımsak, kırmızı biber, yulaf ve esmer pirinç iyi kaynakları arasında yer almaktadır.

**Demir:** Bağışıklık sisteminizi kuvvetlendiren hücrelerin faaliyete geçmesine neden olan kimyasal reaksiyonlarda önemli rol sahibidir. Ayrıca demir eksikliğine bağlı üşüme, yorgunluk gibi şikayetlerin kış aylarında daha da arttığını düşünürsek yağsız kırmızı et, kuru baklagiller, pekmez, kuru üzüm, yeşil yapraklı sebzeler gibi demir açısından zengin besinlere bu aylarda daha fazla yer vermekte fayda var. Ayrıca besinlerden aldığınız demirden vücudunuzun daha fazla yararlanabilmesi için bu besinleri limon, domates, portakal gibi C vitamini kaynakları ile birlikte tüketmeye dikkat edin.

## **Spor Yapanlarda Bağışıklığı Güçlendirecek Beslenme Stratejileri:**

### ***Karbonhidrat alımı:***

Spor yapan kişilerde enerji harcaması fazla olduğu için, karbonhidrat ihtiyaçları spor yapmayanlara göre daha fazladır. Eğer bu ihtiyaç doğru bir şekilde karşılanmazsa vücutta enerji için kasların kullanılması yani “**katabolizma**” süreci başlar. Bu süreç beraberinde adrenalin ve kortizol gibi stres hormonlarının salımının artmasını getirir ki bu da bağışıklık sisteminize negatif yönde etki eder. Dolayısıyla yeterli bir karbonhidrat tüketimi ile antrenmanınıza boşalmış bir glikojen deposuyla başlamaz ve bu şekilde hem vücut direncinizi düşürmez hem de spor sonrası yorgunluk şikayetleri yaşamazsınız.

Karbonhidratlarla ilgili dikkat edilmesi gereken konu bÖrek, çÖrek, hamur işleri veya pirinç pilavı gibi kaynaklardan ziyade kepek, tam tahılı veya çavdar ekmeği, bulgur pilavı, az yağlı makarna gibi sağlıklı karbonhidrat seçimleri yapılması gerektiğidir.

Eğer antrenman süreniz 1,5 saatten fazla ise öncesinde taze sıkılmış meyve suyu veya karbonhidrat içeren sporcu içeceklerinden tüketmeniz yararlı olacaktır.

### ***Su tüketimi:***

Spor yapılmayan bir gün en az 1,5-2 lt., spor günlerinde ise 2-2,5 lt ve üzeri su tüketimi dehidrasyonu (vücuttan su kaybı) önleyecek ve direncinizi artıracaktır.

### ***Protein:***

Protein alımınızın yetersiz olması egzersiz esnasında çalıştırdığınız kaslarınızın beslenememesine ve kas kayıplarına yol açacaktır. Bu da bağışıklık sisteminizde bir çöküşe neden olacaktır. Bu nedenle özellikle spor yaptığınız günler et, tavuk, balık, yumurta, süt/yoğurt gibi proteinden zengin besinleri eksik etmemeye çalışın.

### **Bağışıklığınızı Gclendirecek Diğer neriler:**

- Alkol alımınıza dikkat edin. Soğuk kış gecelerinde 1-2 kadeh şarap güzel bir tercih olabilir ama diğer tercihlerinizde haftada 2-3 kadehi geçmemeye zen gösterin.
- Egzersizi her zaman olduğu gibi kış aylarında da yaşamınızın bir parçası haline getirin. Spor; hem kas kitlenizi artırıyor olmanız hem de ideal kilonuzu korumanız yolu ile vücut direncinizi artırmada en önemli destekiniz olacak!
- Balık: Kış aylarının vazgeçilmezi! İçerdiği omega-3 sayesinde hastalıklara karşı en güçlü savaşçıyı haftada 2 gün sofranıza davet edin.
- Ceviz, fındık, badem gibi yağlı yemişler içerdikleri faydalı yağ asitleri ile bağışıklığı güçlendirme konusunda size yardımcı olacaktır. Ama günde 1 avucu geçmemeye dikkat!
- Sıcak içecekler kış aylarına keyif katan anların başında gelmektedir. Kahve çeşitlerin içinde kremasız, şekersiz ve az yağlı süt ile yapılmış olanları tercih edin. şekersiz bir sıcak okolata veya bitki çayları da akılcı seçimlerdir. Unutmayın hatalı bir kahve tercihi sonrasında, 10 dakikalık bir kahve keyfi size bir iskender kalorisi olarak geri dönebilir!
- Yeşil ay hem metabolizmanızı hızlandırmak hem de bağışıklığınızı kuvvetlendirmek için kış aylarında sık tercih edeceğiniz içecekler arasında yer almalıdır.
- Probiyotikli yoğurtlar ve kefir gibi yararlı bakteri içeren ürünler vücut direncinizi artırmada size destek olacak ara öğün seçimleri olabilir.
- Soğan ve sarımsak bağışıklık sisteminin en yakın 2 dostudur. Bu besinlere de yemeklerinizde bol bol yer vermeye çalışın.

**Hatice İlhan**  
**Uzman Diyetisyen**