

RenewaClub

LIFETIME®

ARALIK-OC AK-SUBAT

Bu dergiyi doya doya okuyabilmek için yanınızda götürebilirsiniz.



FITNESS

KINESIS

SPINNING

BODY BOSU.
GYM

CARDIO

PILATES • AEROBOX

AQUA GYM • CARDIO FUSION

GENTLE YOGA

ORRYANTAL • IRON CORE

BAR • WORKOUT • STRETCHING

RENEWACLUB

AERO LATINO • interval spinn

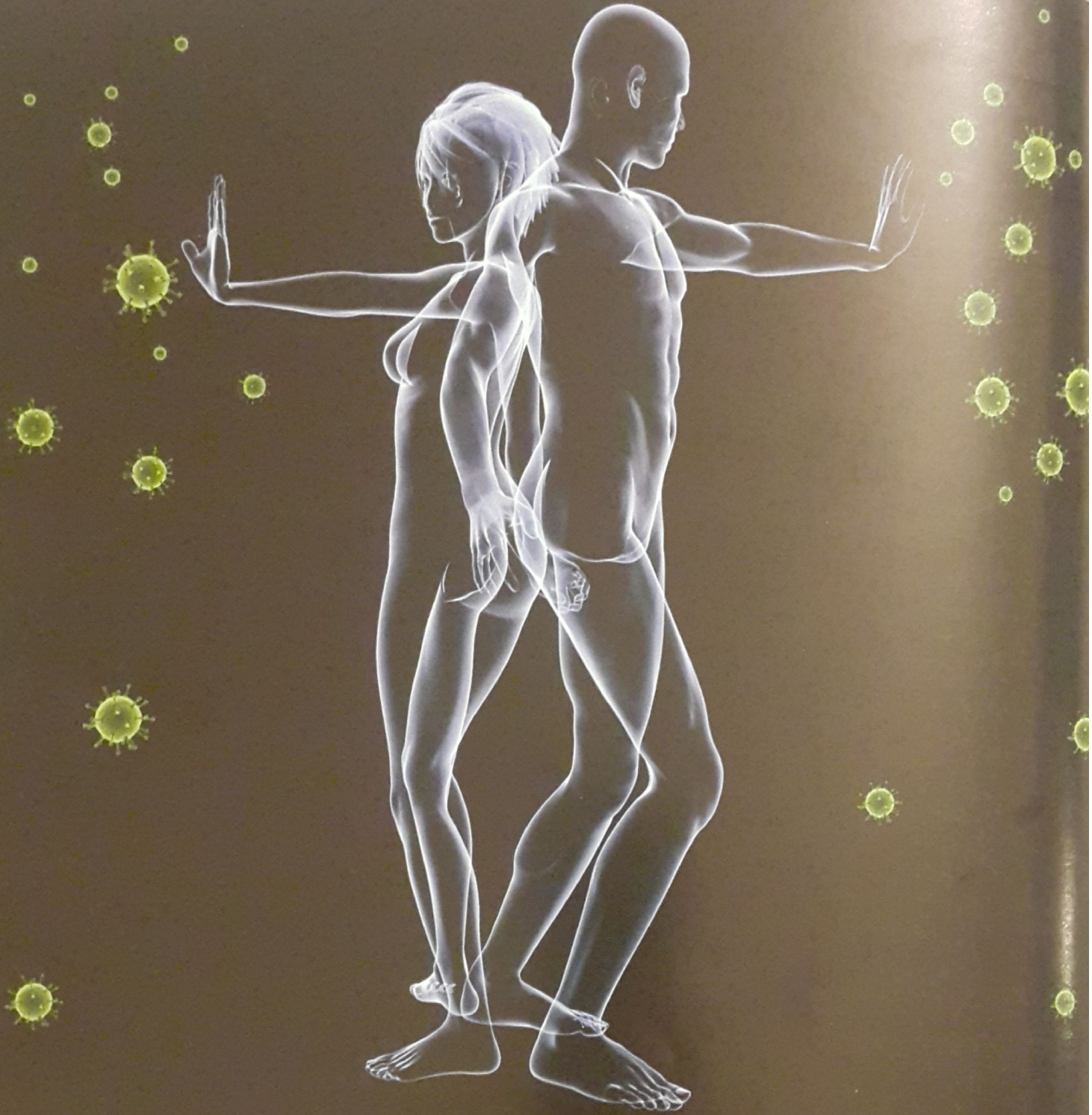
WELLNESS BALL • HATHA YOGA

RENE DAY SPA • FUN FOR KID'S

TOTAL BODY • STEP JUST AB
RENEWA

XVICLE INTRO • CORE KINESIS • ENDURANCE SPIN

SCULPTURE • YOGA KIDS



DAHA GÜÇLÜ
BİR
BEDEN İÇİN

Doğal Savaşçılarımız

ANTIOKSİDANLAR

Bağışıklık; bakteri, virüs, mantar ve parazit gibi enfeksiyona neden olan antijenlerle ve çevrede bulunan toksinlerle savaşan hücre, doku ve organların oluşturduğu bir savunma sistemidir. Güçlü bir bağışıklık sistemi kendinizi iyi hissetmenizi, iyi görünmenizi, enfeksiyonlara karşı korunmanızı ve başta kanser olmak üzere çeşitli kronik hastalık risklerinizi azaltmanızı sağlar.

Bağışıklık sistemi nasıl çalışır?

Bu sistemde ilk görev deri, solunum ve sindirim sistemine düşer ama eğer antijenlerin vücuda girmesini engelleyemezler ise kemik iliği, timus, lenf bezleri ve dalak gibi bölgelerde üretilen fagositler, makrofajlar, lenfositler (B ve T hücreleri) gibi hücreler devreye girer. İlk önce makrofajlar antijeni yutarak yok etmeye çalışır ama başarılı olamazlar ise B ve T hücreleri devreye girer. Öldürücü T hücreleri antijenleri yok etmeye çalışırken, savunmadan sorumlu B hücreleri "antikor"ları sentezlemeye başlarlar. Antikorlar antijenleri bularak onların yok edilmesini sağlarlar.

Bağışıklık sistemini zayıflatan faktörler nelerdir?

- Sigara
- Uykusuzluk
- Hava kirliliği
- Fazla kilo
- Tarım ilaçları
- Spor yapmamak
- Stres
- Dengesiz ve yetersiz beslenmek

Serbest radikaller ve bağışıklık sistemi ilişkisi nedir?

Yukarıda saydığımız faktörlerin dışında serbest radikal olarak adlandırdığımız vücuttaki tüm metabolik süreçlerde ve çevresel etkenlerle ortaya çıkan toksinlerin de bağışıklık sistemini zayıflatıcı etkisi vardır.

Serbest radikaller, bir elektronunu kaybetmiş moleküllerdir. Bu durum onları kararsız bir hale getirerek komşu moleküllerin elektronlarına saldırmalarına ve hücrelerin fonksiyonlarını bozarak bağışıklık sisteminin zayıflamasına hatta kalp hastalığı, kanser, cildin yaşlanması gibi sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olurlar.

Serbest radikallerden korunmanızı antioksidanlar olarak adlandırılan A, C ve E vitaminleri, çinko, selenyum flavonoidler ve karotenler gibi mikro besin maddeleri ile sağlayabilirsiniz. Bu şekilde de bağışıklık sisteminizi güçlendirmiş olursunuz.

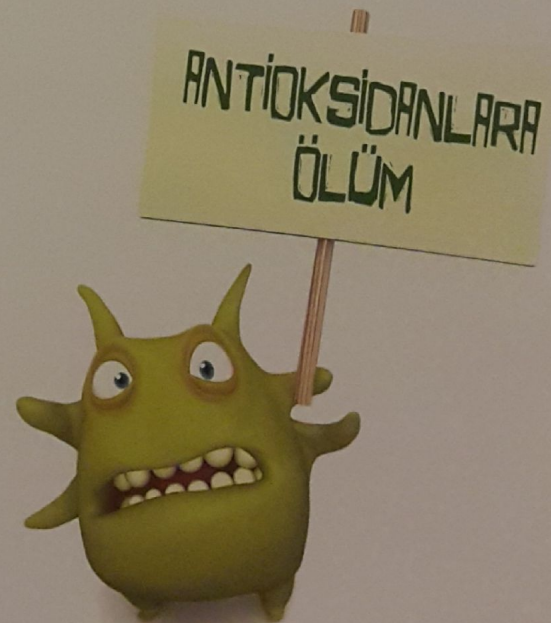
Bunlara kısaca değinecek olursak:

A vitamini: Beyaz kan hücrelerinin aktivitesini artırır. Fazla alımının toksik etki yarattığı bilinmektedir. Bu nedenle erkekler için 900 mcg, kadınlar için 700 mcg önerilmektedir. A vitaminlerinin en iyi kaynakları yumurta, kırmızı et, balık, süt ve süt ürünleri, karaciğer ve böbrek gibi hayvansal besinler; havuç, patates, greyfurt, kayısı, brokoli, ıspanak, kavun ve bal kabağı gibi bitkisel kaynaklardır.

E vitamini: En etkin olanı alfa-tokoferoldür. Özellikle antikor üretimini sağlayan B hücrelerinin üretimini artırırken grip virüsüne karşı direncinizi yükseltir. 10 mg E vitamini alımı erkekler için günlük ihtiyacı karşılarken, bu miktar kadınlar için 8 mg'dir. Mısır ve soya yağı gibi bitkisel yağlar, badem, fındık, ay çekirdeği, ceviz, tam tahıllı besinler, yeşil yapraklı sebzeler E vitamininin en zengin kaynaklarıdır.

C vitamini: En çok bilinen antioksidanlardandır. Antioksidan özelliğinin dışında demir ve kalsiyum minerallerinin emilimini artırır. Tiamin, riboflavin ve pantotenik asit gibi B vitaminlerin vücutta kullanımları için gereklidir. Bağışıklık sistemi hücrelerinin etkinliğini artırarak enfeksiyonun yayılmasını yavaşlatır. Yetişkinler için günlük önerilen C vitamini 60 mg iken, hastalıktan korunmak için önerilen miktar 225 mg'dir. C vitaminin suda eriyen bir vitamin olduğu unutulmamalıdır ve daha iyi bir emilim için gerekli dozların ikiye bölünerek alınması önerilir.

Selenyum ve çinko: Beyaz kan hücrelerinin aktivasyonunu artırırlar. Özellikle çinko, hücreleri harekete geçiren kimyasal maddelerin salgılanması için gereklidir. Somon, karides gibi balıklar, tam tahıllar, yumurta sarısı ve sarımsak selenyumun; kırmızı et, tavuk, süt, peynir ve tam tahıllı ekmekler ise çinko kaynaklarıdır. Fazla miktarda (günde 75 mg üzerinde) çinko



desteğinin alınması bağışıklık sistemini baskılayabilir. Bu nedenle çinko alımınızı besinlerden karşılamaya çalışın. Günlük önerilen miktarı 15-25 mg'dir.

Fitokimyasallar: Sebze ve meyve gibi bitkisel gıdalarda bulunan, antioksidan özellikleri sayesinde bağışıklık sistemini güçlendiren, kanser riskini azaltan, kalp ve damar, diyabet ve yüksek tansiyon gibi hastalıklardan koruyan maddelere verilen genel bir addir. En iyi bilinen iki türü vardır: Flavonoidler ve karetonoidler.

Flavonoidler: P vitamini olarak da bilinirler sadece meyve ve sebzelerde değil çay, kırmızı şarap ve siyah çikolata da bulunmaktadır. Hücrelerin duvarlarını çevresel kirliliğe karşı koruyarak bağışıklık sistemine yardımcı olur. En bilinen türü siyah çikolata, üzüm, kızılıcıkta ve yeşil çayda bulunan kateşin ve epigallokateşin galattır. Özellikle epigallokateşin gallat C ve E vitaminine göre 25-100 kat daha fazla antioksidan etki gösterir.

1 kupa yeşil çay; 1 porsiyon brokoli, ıspanak, havuç ve çilekten daha fazla polifenol içerir. Bu yararlı etkilerinden dolayı günde 2 bardak yeşil çay önerilir.

Karetonoidler: Turuncu, sarı, kırmızı meyve ve sebzelerde bulunur. Domates sayesinde bu grupta en çok bilinen likopendir. Domates haricinde karpuz, pembe üzüm ve kuşburnunda da bulunur. Domatesin işlenmesi yani domatesten çorba, sos ve salçanın yapılması likopenin yararlılığını artırır. Hatta domates salçasındaki likopen taze domatese göre yaklaşık 4 kat daha fazladır. Diğer önemli türü ise beta karotendir. DNA onarım enzimlerini uyarır, bağışıklık hücrelerini sayısını artırır. Belki az duyulan ama diğer karetonoidlere göre 10 kat daha güçlü bir antioksidan olan astaksantin ise somon, yengeç, karidese renk veren diğer bir türüdür. Hafta 2-3 kez tüketeceğimiz balığın türünü somon olarak tercih ederseniz, bu antioksidan da faydalanabilirsiniz.

Antioksidanların dışında nelere dikkat etmelisiniz?

Bağışıklığınızı destekleyen antioksidan besinler...

- Domates
- Brokoli
- Somon
- Turp
- Pancar
- Brüksel lahanası
- Ispanak
- Avokado
- Havuç
- Mürdüm eriği
- Elma
- Soğan-sarımsak
- Nar
- Kırmızı üzüm
- Kayısı
- Yeşil çay
- Kuru erik
- Böğürtlen
- Patlıcan
- Kırmızı biber

Beslenme planınızdan yeteri kadar antioksidan almayı düşünüyorsanız günde en az 5 porsiyon sebze-meyve tüketmelisiniz. 1 porsiyonun, 1 orta boy herhangi bir meyve-sebze, 4-5 yemek kaşığı pişmiş sebze, 1 kase taneli meyve, 1 yemek kaşığı dolusu kuru meyve olduğunu düşünürsek, bu miktara ulaşmak hiç de zor olmayacaktır. Bağışıklık sistemini güçlendirmede antioksidanların yanı sıra antikör üretimini artıran folik asit, B6 ve B12 vitaminlerinin rolü büyüktür.

Proteinleri ve omega-3 yağ asitlerini de unutmayın...

Vücudunuzdaki her hücrenin yapı taşının protein olduğu düşünülecek olursa özellikle kırmızı et ve balığa daha ağırlık verilmesi gerekir. 100 gram kırmızı etin çinko ihtiyacınızın %60'ını karşıladığı, B vitamini, demir ve proteinden zengin olduğu düşünülürse bağışıklık sisteminiz üzerindeki etkisi yadsınamazdır.

Omega-3 yağ asitlerinin anti-inflamatuar özelliği ve makrofajların aktivitesini artırması ile bağışıklık sistemini desteklemesinden dolayı haftada 3 gün ortalama 100 gram omega-3'ten zengin somon, ton balığı, alabalık ve uskumru gibi balıkların tüketilmesi gerekir. Eğer balığı sevmiyorsanız, omega-3 açısından keten tohumu ve cevizden de faydalanabilirsiniz.

Son olarak ise vücudunuzun %50-60'ını oluşturan suyun bağışıklık sistemindeki hücrelerin hareketlerini sürdürebilmeleri için günde ortalama 2-3 litre su içilmesi gerekir.



Besinler Günlük Vitamin İhtiyacınızın Ne Kadarını Karşılar?



Besin	Miktar	Günlük İhtiyaç
Karaciğer	1 porsiyon (75g)	7 günlük
Yeşil yapraklı sebze	200 gram çiğ	2 günlük
Havuç	1 orta boy (50g)	% 67'si
Kayısı	3 adet büyük	% 40'ı
Yumurta	1 adet	% 32'si
Süt	1 su bardağı (250)	% 13'si
Beyaz peynir	1 dilim (30g)	% 10'u
Diğer sebzeler	1 su bardağı kıyılmış	% 13'den az



Besin	Miktar	Günlük İhtiyaç
Nohut pişmiş	1 kase	85%
Somon, tavuk, kırmızı et	3 köfte büyüklüğünde	55%
Patates	1 kase	40%
Muz	1 orta boy	30%
Bulgur pişmiş	1 su bardağı	15%
Sebzeler pişmiş	1 su bardağı	15%
Kuruyemiş	30 gram	15%



Besin	Miktar	Günlük İhtiyaç
Karaciğer	3 köfte büyüklüğünde	2000%
Somon	3 köfte büyüklüğünde	200%
Süt-yoğurt	1 kase	% 40-60
Kırmızı et	3 köfte büyüklüğünde	60%
Peynir	1 dilim	50%
Yumurta	1 adet	25%
Tavuk	½ göğüs	12%



Besin	Miktar	Günlük İhtiyaç
Kırmızı biber	½ kase	158%
Portakal suyu	¾ su bardağı	155%
Portakal - kivi	1 adet	117%
Yeşil biber	½ kase	100%
Brokoli Brüksel lahanası pişmiş	½ kase	85%
Patates pişmiş	1 orta boy	33%
Domates çiğ	1 orta boy	28%
Isпанak, bezelye	½ kase	13%



Besin	Miktar	Günlük İhtiyaç
Isпанak, pişmiş	½ kase	20%
Kuşkonmaz	4 filiz	20%
Bezelye	½ kase	15%
Brokoli	4 filiz	10%
Avokado	½ kase	10%
Yumurta	1 adet	6%
Muz	1 adet	6%
Ekmek	1 dilim	6%

Duygu Çalışkan Oktay
Diyetisyen