

GENEL BİLGİ NOTU: COVID-19 / Sağlıklı Beslen, Sağlıklı Yaşa

Eat Well, Live Well.

Aj
AJINOMOTO

COVID-19 enfeksiyonu ile mücadele döneminde hepimizin ağır ve zorlayıcı bir dönemden geçtiğini biliyoruz. Bağışıklık sistemimizi güçlendirmek için nelere dikkat etmeliyiz? Hangi besinler bağışıklığı güçlendirir?

Bol Su İçmek

Düzenli olarak içmeye başladığınızda su; yediğiniz besinlerin parçalanmasına yardımcı olarak, sindirim sisteminin mükemmel çalışmasını sağlar. Ayrıca, solunum yollarımızı temizlediği için, alerji ve soğuk algınlıkları için de son derece etkili olduğunu hatırlatmakta fayda var.



Omega 3: Bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklardan korunmayı sağlar. Balık (uskumru, somon, sardalye), ceviz, badem, soya filizi, koyu ve yeşil yaprak sebzeler, keten tohumu, semizotunda bulunur. Haftada 2-3 kez 150 gram kadar alınmalıdır.



Doğal Antibiyotikler:

Sarımsak, kefir, brokoli, zencefil, kekik, kırmızı biber, elma sirkesi ve baldır.



Çinko: Bağışıklıkta önemli rolü vardır. Et, karaciğer, yumurta ve deniz ürünleri, çinkonun en iyi kaynağıdır.



B12: Bağışıklık sisteminde, sinir sisteminde ve kemik iliğinde kan hücrelerinin yapımında görevlidir. B12 vitamini, et, süt, peynir, yumurta ve balık gibi sadece hayvansal besinlerde bulunur.



Demir: Eksikliğinde bağışıklık sistemini güçsüz düşürür ve enfeksiyonlara duyarlılığı artırır. Kırmızı et, yumurta, kuru meyveler, kuru baklagiller ve yeşil sebzelerde bulunur.



Tarhana: Biliyoruz ki tarhana Türk mutfağının vazgeçilmez çorbasıdır, Vitamin, mineral ve antioksidan içeriğinin yanı sıra besleyici özelliği de yüksektir.



C vitamini: Bağışıklık sisteminizi güçlü tutarak hastalanmanızı engeller. Kuşburnu, turuncgillerden, domates, biber, maydanoz, soğan, dutsu meyveler, kabak, brokoli ve yeşil salatalar C vitamini almanızı sağlayacak besinlerdir.



Kefir: Düzenli tüketildiğinde vücut direncini artırma konusunda çok önemlidir.



Alkol, sigara ve kafein tüketimini kısıtlamak bağışıklık sistemini güçlendirmek için kritik bir önem taşır.

