

Hastalık savar 13 besinle gribe meydan okuyun!

Vücudun grip virüsüyle savaşı ortalama 1-2 hafta sürüyor. Bu savaştaki en büyük destekçimiz, 13 hastalık savar besin ise şöyle: Sebzelerle pişirilmiş et ve tavuk suyu, sarımsak, ev yapımı yoğurt-kefir-turşu, brokoli, yulaf, siyah turp, ham bal ve propolis, zencefil, zerdeçal, su, c vitamini zengin besinler, balık ve havuç

Kuş, domuz ya da son dönemdeki adıyla rhino gibi kış aylarında bizi dermansız bırakıp yatağa mahkum eden soğuk algınlığıyla vücudumuzun savaşı ortalama 1-2 hafta boyunca sürüyor. 1 aya kadar çıktığı da görülüyor. Ancak bu savaşta yalnız değiliz. Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Araştırma Görevlisi Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, “Bolca dinlenme ve doğa ananın biraz yardımıyla iyileşme sürecinizi hızlandırabilirsiniz” dedi.

Dengeli beslenme ile vücudun direncinin artacağını söyleyen Özcan, 13 hastalık savar besini şöyle sıraladı:

1- Sebzelerle pişirilmiş et ve tavuk suyu

İlikli kemik, kırmızı et ve tavuktan elde ettiğiniz suları isterseniz içecek gibi tüketebilirken yemeklerinize de katabilirsiniz. Protein ve çinko harap olan dokuları tamir eder.

2- Sarımsak

Sarımsak çiğ olarak tüketildiğinde bağışıklığı güçlendirici etki gösteriyor. 10 gramın üzerinde tüketimi tansiyonu düşürebildiğinden düşük tansiyonlu bireyler tüketirken dikkatli olmalı. Sarımsağın antimikrobiyal etkilerini keşfeden ortaçağ hekimleri, bulaşıcı hastalıklardan korunmak için yüzlerine taktıkları maskeyi sarımsak özsuyla ıslatırlardı.

3- Ev yapımı yoğurt-kefir-turşu

Bağırsak sağlığının önemi gün geçtikçe artmaktadır. Yapılan son çalışmalar probiyotik bakterilerin bağırsaklardaki artışının bulaşıcı hastalıkları önlediğini göstermektedir. Günde 2 küçük kase yoğurt ve 2 su bardağı kefir tüketerek bağırsak dostu bakterilerinizi arttırabilirsiniz. Diğer yandan ev yapımı turşular, içerisindeki tuz oranlarının yüksekliği nedeniyle kalp ve damar hastalıkları için riskli bir yiyecektir. Turşunun içerisindeki sirke, tuz ve probiyotik bakteriler enfeksiyonlarla savaşmamıza yardımcı olduğundan daha az tuzlu daha çok sirkeli turşular tüketebilirsiniz.

4- Brokoli

Brokoli, zengin vitamin, mineral ve lif içeriğiyle (C ve E vitamini, kalsiyum) soğuk algınlığıyla savaşan destekçi bir bağışıklık severdir. Tabagımıza ekleyeceğimiz haşlanmış, zeytinyağı ve limonla harmanlanmış bir porsiyon brokoli sizi daha dinç hissettirecektir. Polifenol çeşitliliğinin sağlanması için diğer sebzelerle beslenmemizde mutlaka yer almalı.

5- Yulaf

Yulaf, beta glukan, E vitamini ve polifenol zenginliğiyle immün sistemini destekler. Anne sütüne en yakın süt kabul edilen keçi sütüne katılan 4-5 yemek kaşığı yulaf, birer tatlı kaşığı tarçın, zerdeçal ve bir porsiyon kırmızı meyve ile hasta kahvaltılarını daha çekici hale gelebilir.

6- Siyah turp

Turp, askorbik asit (C vitamini), folik asit ve potasyum konusunda zengin olduğu gibi aynı zamanda iyi bir B6, riboflavin, magnezyum ve kalsiyum kaynağıdır. Turpun faydalı etkileri için çiğ ve taze olarak tüketilmesi önerilmektedir. Turpun içerisine bal konulup bir gece bekletilip süzülerek elde edilen sıvının sabah akşam birer fincan içilmesi en etkin tüketim şeklidir.

7- Ham bal ve propolis

Propolis düzenli tüketildiği takdirde bağışıklığı güçlendirerek hastalanma sıklığının azalmasına yardımcı olur. Antioksidan etkisi nar suyu ile karşılaştırıldığında, nar suyundan tam 80 kat daha güçlü antioksidan etkiye sahip olduğu bilimsel olarak ortaya konulmuştur.

8- Zencefil

Öksürük düşmanı olan zencefil mukuslara etki ederek balgam atımını kolaylaştırır. Günde 2-3 defa içilen zencefil çayı hastalık belirtilerini ortadan kaldırmaya yardımcı olur.

9- Zerdeçal

Çok büyük bir antioksidan ve iltihap söküçüdür. Sıcak suyun içerisinde karabiber, bal ve limon karışımıyla en büyük etki sağlanır. Çalışmalar zerdeçalın vücut direncini artırarak halsizliği ortadan kaldırmaya yardımcı olduğunu göstermektedir. Günde bir çay kaşığı toz zerdeçalı güvenle tüketebilirsiniz.

10- Su

Vücut ısısının dengelenmesi ve mikroplarla verilen savaşta su çok değerlidir. Hastalık döneminde çay ve kahve tüketimi azaltılmalıdır. Günde 2 fincan güvenilir aktarlardan, familyasından emin olunan papatya, kuşburnu ve adaçayı tüketilebilir. Günlük sıvı tüketiminizi artırarak en az 2.5-3 litre su içmelisiniz.

11- C vitamininden zengin besinler

Önemli antioksidanlardan biri olan C vitamini vücuttan zararlı maddelerin atılmasında ve savunma sisteminin güçlendirilmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Yeşilbiber, maydanoz, tere, roka, karnabahar, ıspanak, portakal, limon, mandalina ve kuşburnu C vitamininin en bol olduğu besinlerdir. Hastalık döneminde günde 5-6 porsiyon meyve ve sebze tüketimine dikkat edilmelidir.

12- Balık

Son yıllarda D vitamini ve omega 3'ün bağımsıklık hücrelerinin üretiminde etkili olduğu ve eksiklerinin birçok hastalıkla ilişkili olduğu bulunmuştur. Soğuk kış günlerinde haftada 2-3 kez mevsimine uygun balık tüketimi bağımsıklığımızı olumlu yönde etkiler. Balığı çeşitli nedenlerle tüketemeyenler ceviz, fındık, zeytinyağı tüketimlerini arttırmalıdır.

13- Havuç

Antienfeksiyon vitamini olarak bilinen A vitamini yumurta, süt, balık, ıspanak, portakal, havuç, yeşilbiber, kayısı gibi sarı, turuncu ve yeşil sebze-meyvelerde bulunur. A vitamini yağda çözünen bir vitamin olduğundan bu besinleri pişmiş ve yağ eklenmiş olarak tüketmeniz önemlidir. Havuç tarator içerisindeki havuç, sarımsak, zeytinyağı ve yoğurtla çok lezzetli bir hastalık önleyici mezedir.