

Koronavirüse karşı bağışıklığınızı güçlendirin

Koronavirüsle başa çıkmak için bağışıklık sisteminin güçlü olması gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Bağışıklık sisteminiz güçlü olursa, virüsler başta olmak üzere bakteri, mantar ve diğer mikroorganizmalar bir hastalığı tetikleyemez; genellikle fark edilmeden vücuttan uzaklaştırılır. Bu nedenle, özellikle kış aylarında; yeterli ve dengeli bir diyet, D3, çinko ve C vitamini gibi hayati biyofaktörlerin yeterli tüketimi gerekli” diyor.

Küresel koronavirüs salgınına karşı korunmak için Sağlık Bakanlığı ve uzmanların önerilerinden biri de bağışıklık sisteminin güçlü tutulması... Vücudumuzun hastalıklara ve mikroorganizmalara karşı kullandığı doğal savunma mekanizması olan bağışıklık sistemini güçlendirmek özellikle kış aylarında hayati önem taşıyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, stres, dengesiz yaşam tarzı ve belirli biyofaktörlerin yetersiz alımının bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olduğunu söylüyor. Bağışıklık sisteminin zayıflamasıyla kişinin enfeksiyonlara yatkınlığının arttığını belirten Saygı, “Bağışıklık sisteminizin mikroorganizmaları ortadan kaldırması ne kadar uzun olursa; öksürük gibi soğuk algınlığı semptomları, hatta ateş gibi savunma reaksiyonları meydana gelir. Bu reaksiyonlar, vücudun virüsleri ve bakterileri yasaklamak için kullandığı savunma reaksiyonlarıdır. Tüm bunları önlemek için özellikle virüslere karşı bağışıklık sisteminizi ve sağlığını aktif olarak desteklemeniz gerekir” diyor.

“Virüsler kış mevsimini sever”

Koronavirüsün tüm dünyada yayıldığı bu kış günlerinde vücudun savunma mekanizmasının güçlendirilmesi gerektiğini söyleyen Profesör Saygı, sözlerini şöyle sürdürüyor: “İnsanlar, kışın düşük nemli, ısıtılmalı ve kapalı odalarda daha sık kalmaları, kalabalık ortamlarda daha çok zaman geçirmeleri ve bağışıklık sisteminin zayıflaması nedeniyle hastalanmaya daha yatkındır. Özellikle kışın daha az taze meyve ve sebze tüketilmektedir. Bu nedenle diyetimiz yoluyla doğal vitamin ve minerallerin alımı azalmaktadır. Açık havada daha az zaman harcanması nedeniyle kışın sonuna doğru, D3 vitamini stoklarımız azalmakta. Ayrıca, bağışıklık sistemi doğal olarak soğuğa, kara ve yağmura maruz kalmaktadır. Virüs mevsimlerinin özellikle yılın soğuk döneminde bu kadar yaygın olmasının nedeni budur.”

“Savunma mekanizmasını hızlandırır”

Kışın bağışıklık sistemini güçlendirmek için çinko, C ve D vitamini gibi biyofaktörlere çok iş düşüyor. “İyi ayarlanmış bir biyofaktör dengesi, enfeksiyonlarla savaşmamıza ve iyileşmemize yardımcı olur” diyen Prof. Dr. Yaşar Saygı, öncelikli olarak C vitaminin vücudumuzdaki işlevlerini anlatıyor:

“C vitamini vücudumuzda birçok işlevi yerine getirir. Bunlardan biri, bağışıklık sistemini güçlendirmektir. C vitamini, mikroorganizmaları yok etmek ile sorumlu beyaz kan hücrelerinin oluşumunu uyarır, böylece vücudun savunma reaksiyonlarını hızlandırır. Ayrıca, C vitamini güçlü bir antioksidan olup metabolizmamızda oksidatif stresi azaltır. Bu ise kandaki zararlı serbest radikalleri bağladığı, vücudun antioksidan etkileri olan kendi maddelerini yeniden ürettiği ve istenmeyen hücre stresini azalttığı anlamına gelir. C vitamini vücudumuzdaki tüm bu reaksiyonlarda kullanılır. Bu yüzden hastalandığımızda C vitamini ihtiyacımız artmaktadır.”

“Sigara içenlere daha çok C vitamini gerek”

İnsan vücudu kendi C vitaminini üretmediği için ihtiyacın günlük diyetlerden karşılanması gerekiyor. Bilindiği üzere, limon, portakal, greylift ve mandalina gibi narenciyeler yüksek miktarda C vitamini kaynakları... Saygı, “Sağlıklı yetişkin erkekler için önerilen günlük C vitamini alımı 110 mg, kadınlar için 95 mg'dır. Sigara içenler için yüzde 40 daha yüksek bir doz (günde 155 mg ve 135 mg) öneriliyor” bilgisini veriyor.

“Çinko, enfeksiyon riskini azaltır”

Güçlü bir bağışıklık sistemi için çinkoya da ihtiyaç var. Çinko, insan vücudunda en fazla fonksiyona sahip eser elementlerden biri. Aynı zamanda vücutta demirden sonra en yaygın olan bu element, bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde önemli rol oynuyor. Vücutta çinko yetersizse T yardımcı hücreleri ve T öldürücü hücreler gibi normal hücreler ve bağışıklık sistemi hücreleri aktive olamıyor. Bu da vücudumuzun savunma mekanizmasını olumsuz etkiliyor.

Çinko'nun virüsler için önleyici olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Birol Saygı, “Çinko, virüslere yapışarak vücuttaki hücrelere girmelerini ve çoğalmalarını önler. Bu nedenle, yeterli çinko kaynağı bağışıklık sisteminin güçlendirilmesine yardımcı olur, enfeksiyon riskini azaltır. Sonuç olarak kişi enfeksiyon sırasında, iyi işleyen bir bağışıklık sistemi ile virüslerle daha etkili bir şekilde savaşabilir. Enfeksiyonun süresi ve şiddeti, yeterli çinko alınarak azaltılabilir” şeklinde konuşuyor.

“Hayvansal çinko daha yararlı”

Vücudumuz çinkoyu bir organda depolayamıyor. Bu yüzden birçok farklı doku ve organ hücrelerimizde çinko bulunuyor. Saygı, sağlıklı yetişkinler için günlük 7-10 mg çinko alımını öneriyor. Saygı, sözlerini şöyle sürdürüyor: “Sığır eti veya peynir gibi hayvansal kaynaklı gıdalar yüksek oranda çinkoya sahip. Bitki bazlı gıdalar daha az çinko içeriyor. Bununla birlikte, bitkisel gıdalardan alınan çinko, hayvansal kaynaklardan elde edilen çinkoya göre kullanılamaz. Çinkonun biyoyararlanımı çeşitli diyet bileşenlerinden etkilenir. Tahıl ve baklagillerde bulunan fitatlar, vücuttaki çinkonun emilimini engeller. Sitrik asit (meyve ve sebzelerin doğal asidi) bitkisel gıdalarda doğal miktarlarda bulunan diyetten çinko emilimini artırır. Özellikle veganlar gibi tek taraflı diyetten sahip olanlar, sadece hasta olduklarında değil, çinko dengesine de dikkat etmeli.”

D vitamini stokları kışın tükeniyor

D vitamini sadece sağlıklı kemikler için değil g¼c¼l¼ bir bağışıklık sistemine sahip olmak için de vazgeçilmez... “D vitamini, vücudu kendi bağışıklık sistemi tarafından yürüt¼len yanlış yönlendirilmiş saldırılara karşı korur. Böylece otoimm¼n hastalıklar ve kronik enflamasyon riskini azaltmaya katkıda bulunur” diyen Prof. Dr. Birol Saygı, “D vitamini eksikliğiniz varsa, T hücreleriniz ve diğer antikollarınız yeterince aktive edilmez ve kanımızdaki mikroorganizmalar çok iyi algılanmaz ve ortadan kaldırılamaz. D vitamini stoklarımız özellikle kışın yavaşça t¼kendiđinde; bağışıklık sistemini zayıflatır ve vücudu hastalanmaya daha eğilimli hale getirir” diyor.

“V¼cut kendi D vitaminini üretebiliyor”

V¼cudun üretilip depolayabileceği nadir biyofaktörlerden birinin D vitamini olduğunu vurgulayan Saygı, değerlendirmelerini şöyle sürdür¼yor: “D vitamini önc¼s¼, güneş ışığıının (veya daha kesin olması için UV-B radyasyonunun) etkisiyle cildimizdeki kolesterolden yapılıdır. Karaciğerdeki transformasyondan sonra kış aylarında yağ dokusunda depolanabilir. Bağışıklık sistemi tarafından ihtiyaç duyulduğunda, böbrekler yoluyla aktive edilir ve daha sonra bağışıklık sisteminin normal işleyişine katılır. Bununla birlikte, çeşitli koruyucu bariyerler (örneğin gökyüzünde bulutlar veya vücudumuzdaki giysiler), D vitamini sentezini tetiklemek için yeterli UV-B radyasyonunun cilde ulaşmasını önleyebilir. Kış aylarında güneş radyasyonu birkaç ay boyunca çok zayıftır. Böylece, vücudun kendi D vitamini üretimi sonbahar ve ilkbahar arasında neredeyse durmaktadır. Neyse ki, D3 vitamini, yağlı balıklar, balık yağı ve küçük yumurta gibi bazı gıdalardan emilebilmektedir. Bu nedenle, özellikle kış aylarında; yeterli ve dengeli bir diyet, D3, çinko ve C vitamini hayati biyofaktörlerin yeterli tüketimi düşün¼lmelidir. Bu durumda bağışıklık sisteminiz sizleri öd¼llendirecektir.”