

## **Bu kış bağışıklığımızı daha fazla korumalıyız!**

**Kış aylarıyla birlikte hastalıklar artıyor. Grip, soğuk algınlığı ve koronavirüsle mücadele ederken bağışıklık sistemimizi nasıl güçlendirmemiz gerektiğini de öğrenmemiz gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sağlıklı yaşam tarzını seçmemizin bağışıklık sistemini güçlendireceğini söylüyor. Saygı, “Yeryüzünde herhangi bir gıda tek başına günlük olarak tüm beslenme bileşenleri ile vitamin ve mineralleri içermez. Bu nedenle diyetimiz yeterli, dengeli ve çeşitlendirilmiş olmalı. Sağlıklı bir diyet gibi egzersiz de güçlü bağışıklık sistemine katkıda bulunur” diyor.**

Kış aylarıyla birlikte Covid-19 salgınında ikinci dalga yaşanıyor. Bu kış, bağışıklık sistemimizin zayıflamasından daha fazla korkuyoruz. Bunun nedeni ise virüse karşı savunmasız kalmak... Oysa kış demek; soğuk algınlığı ve grip mevsimi demek... Bunlara bir de Covid-19 virüsü tehlikesi eklenince bağışıklık sistemimizin güçlü olması daha da önem kazanıyor.

Peki vücudumuzun savunma mekanizması olan bağışıklık sistemini nasıl güçlendirebiliriz? Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı'ya göre bağışıklığımızı artırmak için işe sağlıklı bir yaşam tarzını seçerek başlayabiliriz. Bağışıklık sisteminin kişiyi hastalıklara neden olan mikroorganizmalara karşı savunduğunu belirten Saygı, “Genel sağlıklı beslenme yönergelerine uymak, bağışıklık sisteminizi doğal olarak güçlü ve sağlıklı tutmak için atabileceğiniz en iyi adımdır. Bağışıklık sisteminiz de dahil olmak üzere vücudunuzun her parçası, çevresel saldırılara karşı korunduğunda ve sağlıklı yaşam stratejileriyle desteklendiğinde daha iyi çalışır” diyor.

### **“İyi bakterileri çoğaltın”**

Aslında birçok kişi sağlıklı yaşam tarzı denildiğinde nelerin kastedildiği biliyor. Sigara içmemek, düzenli egzersiz, düzenli uyku, stresi aza indirmek, ideal yaşam tarzının yapı taşlarından bazıları... Bağışıklık sistemini güçlendirmek için neler yememiz gerektiğini ise Saygı şöyle açıklıyor: “Probiyotikler bağırsaklarındaki “iyi” bakteriler olarak kabul edilir. Bu faydalı canlı mikroorganizmalar, yediğiniz her şey için ilk savunma hattıdır. Herhangi bir şey sisteminizde dolaşmaya başlamadan önce vücudunuzdaki diğer tüm organları korurlar. Probiyotik açısından zengin gıdalar arasında yoğurt, kefir ve turşular bulunur. Probiyotik takviyelerinden önce diyetinizdeki probiyotik seçimleriniz her zaman öncelik olmalıdır.”

### **Bağışıklık destekleyici gıdalar**

Yağsız et ve nohut, fasulye, mercimek ve bezelye gibi gıdaları yiyerek bitkisel bazlı protein alımı, sağlıklı bir bağışıklık sistemini destekleyen dokuların oluşturulmasına ve onarılmasına yardımcı oluyor. Fındık gibi tohumlar bitki bazlı protein kaynaklar antioksidanları sağlarken, et, kabuklu deniz ürünleri ve baklagiller bağışıklık hücrelerini korumaya ve yaraları iyileştirmeye yardımcı olan mineral çinko kaynakları olarak biliniyor. Saygı'nın verdiği bilgiye göre, savunma sistemimiz için su da çok önemli. Enfeksiyonla savaşırken vücudumuzun sıvı ihtiyacı arttığından, günlük minimum su ihtiyacının üstüne ekstra birkaç bardak daha fazla su içmek savunma sistemini destekliyor. Çorbalar, et suyu, tavuk suyu ve sebze-et yemekleri de bağışıklık arttırıcı amino asitler ve mineralleri artırdığı için önemli...

### **C vitamini almak şart!**

Bağışıklık sistemini desteklemek için bazı vitaminlerin alımı da şart. Bunların başında ise C vitamini geliyor. Prof. Dr. Saygı, C vitaminin bağışıklık sistemi için önemini şöyle anlatıyor: "C vitamini vücudunuzun enfeksiyondan korunmasına yardımcı olur; hatta hastalıklarla savaşmak için antikor oluşumunu uyarır. Tek sorun, vücudunuzun C vitamini yapamaması. Bu nedenle günlük olarak yediğiniz yiyeceklerden C vitamini almalıyız. Portakal ve greyfurt gibi narenciye ürünleri yüksek C vitamini içeriği ile bilinir. Narenciye meyvelerinden daha fazla C vitamini içeren yiyecekler ise elma, kırmızı biber ve çilektir."

### **Vitaminleri besinlerden alın**

A vitamini de vücudunuzun bağışıklık sisteminin düzenlemesine yardımcı oluyor ve enfeksiyonlara karşı koruma sağlıyor. Patates, kırmızı biber ve havuç, A vitamini açısından zengin yiyecekler olarak biliniyor. Saygı, E vitaminin ise bağışıklık sistemi açısından önemini řu sözlerle anlatıyor: "E vitamini antioksidan olup, vücuttaki serbest radikalleri nötralize etmeye yardımcı olur. Araştırmalar, E vitamininin vücudu çeşitli bulaşıcı hastalıklara karşı korumaya bile yardımcı olabileceğini düşündürmekte. E vitamininin faydalarından yararlanmak için diyetinize badem ve fındık eklemelisiniz. Ispanak ve brokoli de dahil olmak üzere yeşil sebzeler de E vitamini sağlar. Unutmayınız yeryüzünde herhangi bir gıda tek başına günlük olarak tüm beslenme bileşenleri ile vitamin ve mineralleri içermez. Bu nedenle diyetimiz yeterli, dengeli ve çeşitlendirilmiş olmalı. Besin maddeleri her zaman doğal gıda formlarında en çok biyoyararlıdır."

### **Düzenli egzersiz yapın**

Prof. Dr. Y. Birol Saygı'ya göre sağlıklı yaşamın temel ilkelerinden biri olan düzenli egzersiz yapmak; kardiyovasküler sağlığına faydalı olduğu gibi kan basıncını düşürüp, vücut ağırlığını kontrol etmeye yardımcı oluyor. "Sağlıklı bir diyet gibi egzersiz de genel sağlığa ve dolayısıyla sağlıklı bir bağışıklık sistemine katkıda bulunabilir" diyen Saygı, "Bağışıklık sisteminin hücreleri ve maddelerinin vücutta serbestçe hareket etmesini, işlerini verimli bir şekilde yapmasını sağlayan iyi dolaşımı teşvik ederek bağışıklık sistemini doğrudan etkiler" diyor.

### **"Bağışıklık hücrelerini çoğaltın"**

Bağışıklık sisteminde değişik mikroplara farklı şekilde yanıtlar veren çok sayıda hücre türü var. Prof. Dr. Birol Saygı "Hangi bağışıklık hücrelerini hangi sayıda yükseltmeliyiz?" sorusunu řu şekilde yanıtlıyor: "Bilim adamları şimdiye kadar cevabı bilmiyorlar. Bilinen şey, vücudun sürekli olarak bağışıklık hücreleri ürettiği... Şüphesiz, üretebileceğinden çok daha fazla lenfosit üretir. Ekstra hücreler, bazıları herhangi bir eylem gerçeletirmeden önce, bazıları

ise savaş kazanıldıktan sonar, apoptoz adı verilen doğal bir hücre ölümü süreciyle kendilerini çıkarırlar. Sonbaharda zamanı gelince sararmış yapraklar nasıl dökülürse vücudumuzda da ölmesi gereken hücreler sessiz bir şekilde ölürler. Böylece denge sağlanmış olur. Hiç kimse, bağışıklık sisteminin optimum düzeyde çalışması için kaç hücre veya en iyi hücre karışımının gerektiğini bilmemektedir.”

### **Bağışıklık sistemi ve yaş**

Yaşlandıkça, bağışıklık tepkisi kabiliyetimiz azalıyor. Bu da enfeksiyon ve kanser riskini daha da arttırıyor. Profesör Saygı, bu araştırmalarla ilgili řu bilgileri veriyor: “Covid-19 ile ilgili yapılan araştırmaların çoğu, yaşlıların gençlere kıyasla bulaşıcı hastalıklara yakalanma olasılığının ve daha da önemlisi ölme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermekte. Covid-19 virüsü dışında solunum yolu enfeksiyonları, grip ve özellikle pnömoni, 65 yaş üstü kişilerde ölüme sebebiyet veren başlıca nedenler...

Bağışıklığın yaşa bağlı tepkisi tam anlamıyla çözülememişe de bazı bilim adamları bu artmış riskin T hücrelerinden, muhtemelen yaşla birlikte enfeksiyonla savaşmak için daha az T hücresi üretmekten kaynaklandığını gözlemlediler.”

### ***Bağışıklık sistemini güçlendirmenin yolları***

- 1-) Sigara içmeyin.
- 2-) Düzenli egzersiz yapın.
- 3-) Sağlıklı şekilde kilonuzu koruyun.
- 4-) Yeterli ve dengeli beslenin.
- 5-) A, C ve E vitamini zengin yiyecekleri yiyin.
- 6-) Bol su için.
- 7-) Alkol alıyorsanız, ölçülü olun.
- 8-) Düzenli ve yeterli uyuyun.
- 9-) Kişisel hijyeninize dikkat edin.
- 10-) Stresi en aza indirmeye çalışın.