

Bağışıklık sisteminizi güçlendirmenin sağlıklı yolları

Vücudun savunma hattı olan bağışıklık sistemini güçlendirmek, virüslere karşı koyabilmek için şart. Bağışıklık sistemini güçlendirmek için neler yapılması gerektiğini açıklayan Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Sağlıklı yaşam tarzını seçmek; bağışıklık sisteminizi güçlü ve sağlıklı tutmak için atabileceğiniz en iyi adımdır. Uyku düzeninden beslenmeye, egzersiz yapılmasından sigara kullanmamaya kadar birçok adımı atarak bağışıklık sisteminizi güçlendirebilirsiniz. Covid-19’a yakalanmamak için tek başına gıda takviyesi kullanmak yetmez” diyor.

Covid-19 aşısının bulunmasıyla Türkiye’de ve dünyada pandemide ikinci dalga durulmaya başladı ama bu üçüncü dalgayla karşılaşma endişesini ortadan kaldırmıyor. Bu nedenle kurallara ve kısıtlamalara uyup sağlığınıza çok dikkat etmeliyiz. Bu kış, pandeminin de etkisiyle bağışıklık sistemimizi güçlendirmeye daha fazla özen göstermemiz gerekiyor. Savunma hattımızı virüslerin kolayca aşamaması için öncelikle sağlıklı bir yaşam tarzını belirlememiz şart.

“Sağlıklı yaşam tarzını seçin”

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Genel sağlık kurallarına uymak ve sağlıklı bir yaşam tarzını seçmek; bağışıklık sisteminizi güçlü ve sağlıklı tutmak için atabileceğiniz en iyi adımdır” diyerek sözlerine başlıyor. Bağışıklık sistemimizi sağlıklı yaşam stratejileriyle desteklememiz gerektiğini söyleyen Saygı, iyi uykudan egzersize, sağlıklı beslenmeden besin takviyeleri kullanmaya kadar, bağışıklık sistemimizi güçlendirmek için birçok çabanın gösterilmesi gerektiğini söylüyor. Saygı, “Bağışıklık sisteminiz de dahil olmak üzere vücudunuzun her parçası, çevresel saldırılardan korunduğunda ve bazı sağlıklı yaşam stratejileriyle desteklendiğinde daha iyi çalışır. Bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde, ellerin sık sık yıkanması ve etlerin iyice pişirilmesi gibi enfeksiyondan kaçınmak için adımlar atılması, sigara içilmemesi, doymuş yağlar ve şekerlerden alınan toplam kaloringin yüzde 10’u ile sınırlandırılması, kırmızı ve işlenmiş et tüketiminin en aza indirilmesi, sağlıklı kilonun korunması ve kan basıncının kontrol edilmesi, alkol içilse de ölçülü olarak tüketilmesi önemli. Yaş grubu ve risk kategori dikkate alınarak yapılacak düzenli tıbbi tarama testleri de bağışıklığınızın sağlıklı bir şekilde artırılması için gerekli” diyor.

“Besin takviyelerine tek başına güvenmeyin”

Besin takviyeleri almanın bağışıklık sistemini tek başına güçlendirmeye yetmeyeceğini ve koronavirüsü yenmeye yardımcı olmayacağını belirten Profesör Saygı, “Covid-19’u tedavi

etme veya önleme yetenekleriyle ilgili iddialar duyarsanız, takviyelere başvurmak kolay. Ancak bu iddialar temelsiz ve doğru değil. Covid-19'u önlemek veya tedavi etmek için herhangi bir bileşenin etkin kullanımını destekleyen hiçbir kanıt yok" diye konuşuyor. Saygı'nın verdiği bilgiye göre, bazı araştırmalar besin takviyelerini almanın vücudun genel bağışıklık tepkisini güçlendirebileceğini gösteriyor. Yapılan bir çalışmada, günde 1.000-2.000 mg C vitamini almanın, soğuk algınlığı süresini yetişkinlerde yüzde 8 ve çocuklarda yüzde 14 azalttığı saptandı. Soğuk algınlığı olan 575 kişide yapılan bir incelemede ise günde 75 mg'dan fazla çinko takviyesi alınmasının soğuk algınlığı süresini yüzde 33 oranında azalttığı ortaya çıktı. D vitamini ve bazı tıbbi ve aromatik bitkileri kullanmanın da bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirten Prof. Dr. Birol Saygı, şu bilgileri veriyor:

"Mürverin viral üst solunum yolu enfeksiyonlarının semptomlarını azaltabileceği saptanmış ancak daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmakta. 700'den fazla kişide yapılan bir araştırma, ekinezya alanların soğuk algınlığından plasebo alan veya hiç tedavi almayanlara göre biraz daha hızlı iyileştiğini, ancak farkın önemsiz olduğunu bulgulamış. 146 kişide yapılan 12 haftalık bir çalışmada ise sarımsak takviyesinin soğuk algınlığı insidansını yaklaşık yüzde 30 azalttığını saptanmış. Bununla birlikte, daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Bu takviyeler yukarıda bahsedilen çalışmalarda potansiyel göstermiş olsa da bu Covid-19'a karşı etkili oldukları anlamına gelmez. Ayrıca, besin takviyelerinin birçoğu yasal olarak düzenlenmedikleri için yanlış etiketlenmeye meyillidir."

İşte bağışıklık sistemini güçlendirecek 10 etkili formül

Yeterince uyuyun: Uyku ve bağışıklık arasında sıkı bir bağlantı vardır. Yetersiz veya kalitesiz uyku, hastalanmanıza neden olabilir. Yeterince dinlenmek doğal bağışıklığınızı güçlendirebilir. Ayrıca, bağışıklık sisteminizin hastalıkla daha iyi savaşmasına izin vermek için hasta olduğunuzda daha fazla uyuyabilirsiniz. Yetişkinler her gece 7 veya daha fazla saat uyumayı hedeflerken, gençler 8-10 saate ve daha küçük çocuklara ve bebeklere 14 saate kadar ihtiyaç duyarlar.

Ekranlarla aranıza mesafe koyun: Uyumakta güçlük çekiyorsanız yatmadan önce ekran süresini bir saatliğine sınırlandırmayı deneyin, çünkü telefonunuzdan, televizyonunuzdan ve bilgisayarınızdan yayılan mavi ışık sirkadiyen ritminizi veya vücudunuzun doğal uyanma-uyku döngüsünü bozabilir. Sirkadiyen ritim, özetle vücudunuzun saatidir. Vücudunuzun kimyasal ve hormonal üretim ve metabolizmasını yaklaşık 24 saatlik döngü boyunca düzenler. Bu, uyku zamanında uyumanızı ve uyanmanız gerektiğinde uyanmanızı sağlar. Diğer uyku hijyeni ipuçları arasında tamamen karanlık bir odada uyumak veya uyku maskesi kullanmak, her gece aynı saatte yatmak ve düzenli egzersiz yapmak yer alır.

Bitkisel bazlı gıdaları tüketin: Meyveler, sebzeler, kabuklu yemişler, kepekli tahıllar ve baklagiller gibi bütün bitkisel bazlı gıdalar, zararlı patojenlere karşı size üstünlük sağlayabilecek besin bileşenleri ve antioksidanlar açısından zengindir. Bu gıdalardaki antioksidanlar, vücudunuzda yüksek seviyelerde biriktiklerinde iltihaplanmaya neden olabilecek 'serbest radikaller' adı verilen kararsız bileşiklerle savaşarak, iltihaplanmayı azaltmaya yardımcı olurlar. Kronik iltihaplanma, kalp hastalığı, alzheimer ve bazı kanserler dahil olmak üzere pek çok sağlık sorunuyla bağlantılıdır. Bu arada, bitkisel gıdalardaki lif, bağırsak mikrobiyomunuzu veya bağırsağınızdaki sağlıklı bakteriler topluluğunu besler. Ayrıca, meyve ve sebzeler, soğuk algınlığının süresini azaltabilecek C vitamini gibi bileşenlerce zengindir.

Doğal probiyotiklere hayatınızda yer açın: Fermente gıdalar, sindirim sisteminizi dolduran probiyotik adı verilen faydalı bakteriler açısından zengindir. Bu gıdalar arasında yoğurt, lahana turşusu ve kefir bulunur. Araştırmalar, gelişen bir bağırsak bakteri ağının, bağışıklık hücrelerinizin normal, sağlıklı hücreler ile zararlı istilacı organizmalar arasında ayırım yapmasına yardımcı olabileceğini göstermektedir. Düzenli olarak fermente yiyecekler yemiyorsanız, probiyotik takviyeleri almak başka bir seçenektir. Bağırsak sağlığı ve bağışıklığı birbiriyle derinden bağlantılıdır. Fermente gıdalar ve probiyotikler, zararlı patojenleri tanımlamasına ve hedeflemesine yardımcı olarak bağışıklık sisteminizi güçlendirebilir.

Daha sağlıklı yağlar tüketin: Zeytinyağı ve somon gibi gıdalarda bulunan sağlıklı yağlar, iltihabı azaltarak vücudunuzun patojenlere karşı bağışıklık tepkisini artırabilir. Düşük seviyeli iltihaplanma, stres veya yaralanmaya normal bir tepki olsa da kronik iltihaplanma bağışıklık sisteminizi baskılayabilir. Son derece antiinflamasyon olan zeytinyağı, kalp hastalığı ve tip 2 diyabet gibi kronik hastalık riskinin azalmasını sağlar. Ayrıca, antiinflamasyon özellikleri, vücudunuzun zararlı hastalıklara neden olan bakteri ve virüslerle savaşmasına yardımcı olabilir. Somon ve chia tohumlarında bulunan Omega-3 yağ asitleri de iltihaplanma ile savaşır.

Eklenen şekerleri sınırlayın: Araştırmalar, ilave şekerlerin ve rafine karbonhidratların aşırı kilo ve obeziteye orantısız bir şekilde katkıda bulunabileceğini gösteriyor. Obezite aynı şekilde hastalanma riskinizi artırabilir. Grip aşısı olan obezlerin, gribe yakalanma olasılığının, aşılanan obezite olmayan bireylere göre iki kat daha fazla olduğunu saptanmış durumda. Şeker alımını azaltmak, iltihabı azaltabilir ve kilo vermeye yardımcı olabilir. Şeker alımınızı günlük kalorienizin yüzde 5'inden daha azı ile sınırlandırmaya çalışmalısınız. Bu, 2 bin kalorilik diyet uygulayan biri için yaklaşık iki yemek kaşığı (25 gram) şekere eşittir.

Orta düzeyde egzersiz yapın: Uzun süreli yoğun egzersiz yapmak, bağışıklık sisteminizi baskılayabilir, ancak orta düzeyde egzersiz onu güçlendirebilir. Araştırmalar, tek bir ılımlı egzersiz seansının bile bağışıklık sistemi zayıflamış kişilerde aşılardan etkinliğini artırabileceğini göstermekte. Dahası, düzenli ve orta düzeyde egzersiz yapmak iltihabı azaltabilir ve bağışıklık hücrelerinizin düzenli olarak yenilenmesine yardımcı olabilir. Orta derecede egzersizler arasında; tempolu yürüyüş, sabit bisiklet, koşu, yüzme ve hafif yürüyüş bulunur. Çoğu insan haftada en az 150 dakika orta düzeyde egzersiz yapmayı hedeflemelidir.

Sakin susuz kalmayın: Hidrasyon sizi mutlaka mikroplardan ve virüslerden korumaz ama dehidrasyonu önlemek genel sağlığınız için önemlidir. Dehidrasyon baş ağrısına neden olabilir ve fiziksel performansınızı, odaklanmanızı, ruh halinizi, sindiriminizi ve kalp ve böbrek fonksiyonunuzu engelleyebilir. Bu komplikasyonlar hastalığa yatkınlığınızı artırabilir. Dehidrasyonu önlemek için, her gün yeterli miktarda sıvı içilmelidir. Genel bir kural olarak, susadığınızda içmeli ve artık susamadığınızda bırakmalısınız. Yoğun egzersiz yapıyorsanız, dışarıda çalışıyorsanız veya sıcak bir iklimde yaşıyorsanız daha fazla sıvıya ihtiyacınız olabilir. Yaşlı yetişkinlerin vücutları yeterince susuzluk sinyali vermediği için içme dürtüsünü kaybetmeye başladığı unutmamak önemlidir. Yaşlı yetişkinlerin susamamış olsalar bile düzenli olarak içmeleri gerekir. Susuz kalmanın sizi hastalığa daha yatkın hale getirebileceğini göz önünde bulundurarak, her gün bol miktarda su içtiğinizden emin olunması gerekir.

Stres düzeyinizi yönetin: Stres ve kaygıyı gidermek, bağışıklık sağlığının anahtarıdır. Uzun süreli stres, iltihaplanmanın yanı sıra bağışıklık h creti fonksiyonundaki dengesizlikleri de artırır. Özellikle, uzun süreli psikolojik stres, çocuklarda bağışıklık tepkisini baskılayabilir. Stresinizi y netmenize yardımcı olabilecek aktiviteler arasında meditasyon, egzersiz, günlük tutma, yoga ve diğer farkındalık uygulamaları bulunur. Bir terapistle görüşmekte de fayda vardır.

Besin takviyelerini akıllıca kullanın: Yapılan araştırmalar bazı besin takviyelerini almanın bağışıklık sistemine olumlu katkı yaptığını ortaya koyuyor. Örneğin soğuk algınlığı olan 575 kişide yapılan bir incelemede, günde 75 mg'dan fazla çinko takviyesi almanın, soğuk algınlığı süresini yüzde 33 oranında azalttığı saptanmış. Ekinezya alanların soğuk algınlığından plasebo alan veya hiç tedavi almayanlara göre biraz daha hızlı iyileştiğini, ancak farkın önemsiz olduğunu bulgulamış. Ancak bütün bunlar gıda takviyelerinin Covid-19 virüsünü iyileştirdiği anlamına gelmiyor.