

Bağışıklık Sistemini güçlendirmede önemli rol oynayan kuru yemişler!

Beslenme ve Diyet Uzmanı Berrin Yiğit, tüm dünyada etkisini gösteren kovit-19 virüs salgını nedeniyle bağışıklık sisteminin öneminin bir kez daha vurgulandığı bu dönemde; kuru yemişlerin insan vücuduna sağladığı olumlu etkilerini anlatırken hijyen bakımından ambalajlı kuru yemiş tüketilmesinin de önemle altını çiziyor.

Bağışıklık sistemi, hastalığa neden olan mikroorganizmalara karşı vücudu savunur. Bazen de bir mikrop gelir vücudu işgal eder ve bağışıklık sistemi başarısız olur. Peki bu sürece müdahale edip bağışıklık sistemini güçlendirmek mümkün mü?

Bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde en pratik, sağlıklı ve besleyici atıştırmalıkların kuru yemiş olduğunu söyleyen **Beslenme ve Diyet Uzmanı Berrin Yiğit**, konuyla ilgili açıklamalarda bulundu.

Beslenme ve Diyet Uzmanı Berrin Yiğit; “Evde kalarak geçirmeye çalıştığımız bu dönemde karbonhidrat içerikli besinler ve yoğun hayvansal gıdaları öğünlerimizde tüketebiliyoruz. Bu besinlerin bağışıklık sisteminin üzerinde olumlu etkisi bulunmadığı gibi maalesef zayıflamasını da sağlıyor. Çocuklarımız da dahil olmak üzere bağışıklık sistemimizi güçlendirecek gıdaları tüketmeliyiz. Bunların başında kuru yemişler ve kuru meyveler geliyor. Vücudumuzun direnç kazanması için gerekli vitamin ve mineral içeriğine sahip kuru yemişler, ara öğünlerde sağlıklı ve besleyici atıştırmalık olarak da karşımıza çıkıyor. **Bu süreçte en çok dikkat etmemiz gereken şey ise kuru yemişleri paketli ambalajlarda almamız.** Açıkta satılan kuru yemişler hijyen koşullarını tam olarak sağlayamadığı gibi zararlı bir virüsle bağışıklık sistemimiz üzerinden olumsuz bir etki yaratabilir.” dedi.

“Vücudun virüsle savaşta imha ekibi A, C ve E vitaminleri, selenyum ve çinko mineralidir.”

“Bedeni istila eden düşmanları yok eden, düşen enerjiyi artıran, tokluk hissi, insülin dengesi sağlayan C vitamini kaynağı turunçgiller, nar, kivi, kırmızı biber, brokoli beslenmeye eklenmelidir. Bağışıklık sistemi hücrelerini artıran A vitamini kaynağı havuç, balkabağı, brokoli, domates, ispanak, yumurta, marul ayrıca hücre duvarlarına bariyer çeken E vitamini zengini **findık, badem, yer fıstığı, ceviz, ay çekirdeği** gibi kuru yemişler beslenme düzeninde mutlaka yer almalıdır çünkü yapılan araştırmalar, özellikle findık, ceviz, badem ve ay çekirdeği gibi kuru yemişler içerisinde bulunan E vitamininin savunma mekanizmasını güçlendirdiğini ortaya koyuyor. Çinko yönünden güçlü **kabak çekirdeği** ve iyi bir çinko ve kalsiyum kaynağı olan **badem** ise kalsiyum kemik ve diş gelişimi ile birlikte çinko ise DNA, RNA ve çeşitli proteinlerin sentezlenmesinde, yaraların iyileştirilmesinde, bağışıklığın desteklenmesinde önemlidir.

İnsan vücudu için son derece önemli bir mineral olan ve bağışıklığı arttıran selenyum; vücudumuzun ve metabolizmanın korunmasında kilit bir rol oynuyor ve **kajuda** bol miktarda bulunuyor. Vücutta üretilmeyen Omega-3 yağ asidini ise **ceviz** sayesinde kolayca takviye edebiliriz.” ifadesini kullandı.

“Her gün bir avuç kuru yemiş tüketilmelidir”

“Özellikle badem, fındık, ceviz, antep fıstığı... Bunların hepsini bir avucu geçmeyecek şekilde bir ara öğünde 2-3 kuru kayısıyla veya kuru erikle yenilebilir. Veya karışık olarak satılan paketli kuruyemişlerden küçük, masum bir avuç şeklinde günde 1 veya 2 defa ara öğün yapılabilir. Özellikle de bitki çayıyla birlikte tercih edilirse hem vücudu rahatlatır hem de lif kaynağı olan kuruyemiş ve kuru meyveler, çayla birlikte doyumluk hissini artırır. Ayrıca hareketsiz kaldığımız bu günlerde bağırsak sorunları yaşamamamız adına da bu alacağımız lif sindirim sistemimize de destek olacaktır. Çünkü şu an hepimiz sahte açlıklar yaşıyoruz. Aslında tokuz ama duygusal olarak aç hissediyoruz bedenimizi ve dolayısıyla çok daha fazla yemek yiyoruz. Bunun önüne geçebilmenin en masun yolu ise kuru yemişlerdir.” dedi.