**COVİD-19 VE BAĞIŞIKLIK GÜÇLENDİRİCİ BESLENME ÖNERİLERİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**

**BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜ**

Bağışıklık sistemimizin güçlenmesinde beslenmenin önemi oldukçabüyüktür. Covid-19’a karşı bir önlem olarak bağışıklığımızın güçlenmesi adına, içinde bulunduğumuz bu dönemde düzenli, dengeli, vitamin, mineral ve antioksidan içeriği yüksek,iyi kaliteli protein yönünden zengin beslenmek önem kazanmaktadır. Bunun için aşağıdaki sağlıklı beslenme önerileri dikkate alınmalıdır.

* Yeterli ve dengeli beslenmek için beş besin grubunda bulunan her besinden faydalanılmalıdır. Bu besin grupları; süt ve süt ürünleri grubu, et, yumurta, kurubaklagiller ve yağlı tohumlar grubu, ekmek ve tahıllar grubu, sebzeler ve meyveler grubu şeklindedir.
* Öncelikle iyi bir bağışıklık için güne sağlıklı bir kahvaltı ile başlamak gerekir. Yumurtaya karşı herhangi bir alerji ve sağlık sorunu yoksa her gün kahvaltıda 1 adet yumurta tüketmek kaliteli protein sağlayacaktır.
* Meyveler ve sebzeler vitamin, mineral, antioksidan ve posa yönünden zengin besinlerdir. Günde toplam 5 porsiyon meyve, sebze tüketmek vücut direncinin artmasına yardımcı olur. Her meyve ve sebzenin vitamin mineral içeriği farklı olduğundan hepsinden yararlanmak için çeşitliliğe önem vermek gerekir. Özellikle maydanoz, kuşburnu, yeşil biber, kırmızı biber, brokoli, greyfurt, portakal, kivi, çilek, enginar gibi besinler C vitamini yönünden; havuç, ıspanak, domates, brokoli, pırasa, bal kabağı gibi besinler de A vitamini yönünden zengindir. Antioksidan içeriği yüksek bu besinlere beslenmemizde daha çok yer vermek gerekir. Meyve, sebze seçimi mevsimine uygun olmalı, yemeden önce bol su ile iyice yıkanmalıdır.
* Kurubaklagilleryüksek posa, düşük yağ içeriği ve iyi bir B vitamini kaynağı olmaları nedeniyle sağlıklı beslenmede önemli yere sahip olup, haftada 2-3 kere tüketilmelidirler.
* Yağlı tohumlar protein ve antioksidan etkiye sahip E vitamini açısından iyi kaynaklardır. Aynı zamanda bileşiminde kalp damar sağlığı açısından yararlı yağlar bulunmaktadır. Bu nedenle fındık, badem, ceviz gibi besinlerden günde 25-30 gr tüketmek gerekir.
* Balıklar bağışıklık sisteminde önemli rolü olan Omega 3 bakımından zengindir. Bu nedenle hafta 2 kez balık tüketmek gerekir. Balık, ızgara veya fırında pişirilmeli, yağda kızartmaktan kaçınılmalıdır. Balıktan başka semizotu, keten tohumu ve ceviz de iyi Omega 3 kaynaklarındandır. Bu nedenle beslenmede bu besinlere de yer verilmelidir.
* Basit karbonhidratlar ve şeker içeren besinlerin bağışıklık sistemine olumlu bir etkisi olmadığı gibi bazı durumlarda bağışıklık sistemini de baskılayabilmektedir. Bu nedenle beslenmemizde şeker içeren besinleri, hazır gıdaları olabildiğince azaltmalı, bunun yerine tam buğday ekmeği, yulaf, bulgur gibi kompleks karbonhidrat içeren besinleri gereksinme ölçüsünde tüketmemiz gerekmektedir.
* Bağışıklık sisteminin güçlenmesinde suyun da önemi büyüktür. Bu nedenle besinlerle veya çay, kahve gibi içeceklerle alınan sıvıların haricinde, günde en az 2-3 litre su tüketmek toksinlerin atımına ve metabolizmanın çalışmasına yardımcı olacaktır.
* Her ne kadar Covid-19 besinlerle bulaşmasa da bağışıklığın sürekliliği yönünden dışarıdan mümkün olduğunca yemek yenilmemeli, evde taze ve doğal besinlerle beslenilmelidir. Dışarıdan alınan paketli ürünlerin ambalajları yıkamaya uygunsa eve getirildiğinde yıkanmalıdır.
* Açıkta satılan kuruyemiş, peynir, zeytin gibi her türlü besin yerine paketli olanı tercih edilmelidir. Eve alınan, yıkanabilir tüm besinler akan bol su altında yıkanmalıdır. Salata, meze ve benzeri şekilde besinler ortadan yenmemeli, herkes kişisel tabaklardan yemelidir.
* Tüm yemekler servis kaşıkları ile servis edilmeli, kimse kendi kullandığı kaşığı, çatalı servis edilecek yemeğe değdirmemelidir.
* Yakınlık derecesi ne olursa olsun aynı bardak, çatal, tabak gibi malzemeler kullanılmamalıdır. Yeniden ısıtılan besinlerin iç sıcaklığının ortalama 70 dereceye kadar çıkmasına dikkat edilmelidir. Bu ve bunun gibi önemler olası bir Covid 19’a karşı bağışıklığımızı koruma ve güçlendirme yönünden fayda sağlayacaktır.