



Covid ve Beslenme Broşürü

Yeditepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Genel Beslenme Öneriler

- ✓ Beslenme ve yaşam tarzında yapılacak değişiklikler COVID-19'a yakalanma riskini ortadan kaldırmaz; fakat beslenme ile bağışıklığı güçlendirmek, riski azaltmaya yönelik etkili bir yöntemdir.
- ✓ Tek bir besin bağışıklığı güçlendirmez, tedavi etmez ve hastalığı önlemez. Sağlıklı ve dengeli bir diyet bağışıklığınızı güçlendirecektir.

Karantinaya bağlı oluşan stres, uyku bozukluklarına ve beslenme düzeninde bozulmalara sebep olabilmektedir.

Bu dönemde bağışıklığımızı güçlendirmek ve genel sağlığımızı korumak adına;

- ✓ Vücut sıcaklığının dengede tutulması, vücutta oluşan zararlı maddelerin uzaklaştırılması ve metabolizma dengesinin sağlanması için yeterli su ve sıvı tüketimi önemlidir.
- ✓ Hazır meyve suları, şekerli ve gazlı içecekler tercih edilmemelidir. Ihlamur, adaçayı, papatya, kuşburnu çayı, açık siyah çay gibi içecekler şekersiz olarak tercih edilmelidir.
- ✓ Tüketilen yağın miktarı ve cinsi sağlık açısından önemlidir. Sağlıklı yağ kaynaklarından olan zeytinyağı ve badem, ceviz, fındık gibi sağlıklı kuruyemişleri öğünlerinizde tercih edebilirsiniz.
- ✓ Trans yağ içeren margarin, hidrojenize bitkisel yağ ve trans yağların kullanımını kısıtlamanız, trans yağ içeren paketli ürünleri tüketmemeniz önerilir.
- ✓ Günlük protein ihtiyacını karşılamak adına yumurta, balık, az yağlı/yağsız et, tavuk, süt, yoğurt, peynir gibi hayvansal kaynakların yanı sıra; kuru baklagilleri bitkisel protein kaynakları olarak sıklıkla tüketebilirsiniz.
- ✓ Karbonhidrat kaynakları, yanlış bilinen aksine, sağlık için zararlı bir besin grubu değildir. Günlük beslenmede sağlıklı kaynakları yeterli ve dengeli olarak yer almalıdır. Tam tahıllı ekmekler, bulgur, yulaf gibi sağlıklı kaynaklar tercih edilebilir.
- ✓ Lif tüketimi sindirim, boşaltım sisteminin sağlığı için oldukça önemlidir. Özellikle karantina günlerindeki artan hareketsizlik, kabızlık gibi çeşitli sağlık problemlerine neden olabilir. Lif içeriği zengin olan kuru baklagiller, sebze ve meyvelerin düzenli ve dengeli tüketimi oldukça önemlidir.
- ✓ Mevsimine uygun meyve ve sebzeler, lif içeriklerinin yanı sıra, zengin birer vitamin ve mineral kaynaklarıdır. Özellikler kırmızı, turuncu ve koyu yeşil meyveler ve sebzeler bağışıklık sistemini güçlendirmek açısından önemlidir.
- ✓ Erişimi kolay olan hızlı hazır besinler ve eklenti şeker içeren paketli gıdaların tüketimi yerine evde hazırlanan sağlıklı ana öğünler ve atıştırmalıklar tercih edilmelidir.

Besin Hijyeni ve Hazırlama, Pişirme, Saklama Koşulları

- ✓ Yemek hazırlığına başlamadan önce ellerinizi 20 saniye boyunca su ve sabun ile yıkayınız.
- ✓ Çiğ et, tavuk ve balığı saklarken diğer gıdalar ile temas etmeyecek şekilde saklayınız. Sebze ve meyveleri akan temiz su altında, üzerinde görünen kir kalmayacak şekilde fırçalayarak yıkayınız. Uzun süre su içinde bekletmeyiniz. Gıdaları yıkarken deterjan kullanımından kaçınınız.
- ✓ Sebze tüketimi kadar pişirme yöntemleri de önemlidir. Pişirme ısısı ve süresi arttıkça vitamin kaybı artacağı için sebzeleri düşük ateşte kısa süre pişirerek tüketiniz. Buharda pişirme yöntemi sebzeler için en güvenli pişirme yöntemi olarak kabul edilmektedir.
- ✓ Haşlama yöntemi, bazı sebzelerin içinde bulunan vitaminlerin suya geçmesine neden olmaktadır. Sebzelerin vitamininden yararlanmak için haşladıktan sonra suyunu dökmeyip çorba ve yemeklerde kullanabilirsiniz.



Sağlıklı Beslen,
Sağlık İçin Hareket Et



Tüketirken Dikkat Ediniz



- Yemeklere pişirme sonrası tabaklarda tuz eklemekten kaçınınız.
- Paketli ürünleri satın alırken etiket okumalı; eklenti şeker, trans yağ içeren ürünleri almayınız.
- Trans yağ içeren margarin, hidrojenize bitkisel yağ ve kızartma yağlarının kullanımını olabildiğince azaltınız.
- Sigara ve alkol tüketmeyiniz.
- Takviye vitamin kullanmadan önce mutlaka aile hekiminize danışınız.

Takviyeler



C, E ve D vitaminleri, Omega-3, selenyum, çinko gibi vitamin ve mineraller bağışıklık sisteminizin düzgün çalışmasına yardımcı olmaktadır.

Sağlıklı, dengeli ve çeşitli bir beslenme planı vitamin ve mineral gereksinimlerin karşılamada önemli bir yere sahiptir.

Besinle yeterince alınmadığı durumlarda, genetik veya çevresel faktörler nedeniyle eksikliği görülen vitamin ve minerallerin takviyesinin alınması oldukça önemlidir.

Fakat bu vitamin ve mineraller takviye yoluyla almadan önce mutlaka hekime danışılmalı, dozu ve kullanım süresi hekim kontrolünde devam etmelidir.

Bilinçsiz kullanılacak uzun süreli yüksek doz takviyelerin bize yarardan çok zarar getirebileceği unutulmamalıdır.

Covid19 virüsü taşıyan hastalar ile yapılan çalışmalarda yeterli vitamin ve mineral seviyeleri bulunan bireylerin hastalığı daha kolay atlattıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Doğal ürünlerin takviye olarak kullanımında ise arı ürünlerinin, bitkisel ürünlerin yarattığı etki kişiden kişiye farklılık göstermektedir ve kullandığınız ilaçlarla etkileşime girebilir. Bu nedenle bağışıklığınızı güçlendirmek adına fazla ve bilinçsiz kullanımından sakınınız.

- C VİTAMİNİ: Maydanoz, karnabahar, portakal, limon, mandalina, domates, kırmızı ve yeşil biber, çilek, kivi, brokoli, lahanası, ıspanak, brüksel lahanası.
- D VİTAMİNİ: Yumurta, süt, yağlı balıklar (hamsi, alabalık, uskumru gibi). *
- E VİTAMİNİ: Bitkisel yağlar, tohumlar, kabuklu çerezler ve tam tahıllar, yeşil yapraklı sebzeler, domates.
- ÇİNKO: Balık, et, karaciğer, kabak çekirdeği, tam tahıllar, ceviz, badem, yumurta, peynir, süt
- SELENYUM: Mısır, sarımsak, soğan, lahanası, brokoli, süzme peynir.
- B12 VİTAMİNİ: Yumurta, süt, yoğurt, karaciğer, dalak, kabuklu deniz ürünleri.
- MAGNEZYUM: Ispanak gibi yeşil yapraklı sebzeler, baklagiller, avokado, bitter çikolata, kuruyemişler.
- FOLAT: Brokoli, brüksel lahanası, yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, lahanası, bezelye) **
- DEMİR: Yumurta, kuru baklagiller (barbunya, kuru fasulye, mercimek, nohut), yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, pazı, marul, tere, roka), pekmez, kuru meyveler (kuru üzüm, kuru kayısı), et, ciğer, kuruyemişler (fındık, badem, antep fıstığı)

*D vitamini için olabildiğince gün ışığına çıkmak önemlidir.

** Gebelerin folik asit kaynaklarının tüketilmesi, bebeklerin gelişimi için büyük önem taşımaktadır.

Her Gün Mutlaka



- Bol sıvı tüketiniz ve gün içerisinde en az 2lt su mutlaka içiniz.
- En az 5 porsiyon farklı renklerde taze, mevsimine uygun meyve ve sebze tüketiniz.
- Zerdeçal, kekik, toz zencefil ve çörek otu gibi baharatları sıkça yemeklerinize ekleyiniz.
- Lif oranı yüksek tam tahıllı veya tam buğday ürünlerini tercih ediniz.
- Sağlıklı yağlardan (zeytinyağı, ceviz, fındık vb) tabaklarınızda bulundurunuz.
- Yoğurt, kefir, turşu ve sirke gibi fermente ürünleri düzenli olarak tüketiniz.
- Salatalarınızın içerisine sirke ve kurubaklagil ekleyerek zenginleştiriniz.
- Soğan ve sarımsağa yemeklerinizde ve öğünlerinizde sıkça yer veriniz.

Türk Mutfağı'ndan Gelen Sağlık

Tarhana ve Turşu

- Kökenleri çok eskilere dayanan tarhana ve turşu hem lezzet hem de besleyici yönü ile her hanede tüketilen yiyecekler arasındadırlar.
- İçerisinde bol miktarda vitamin, mineral ve protein olan tarhana çorbası, sindirim enzimleri yetersizliği sık görülen yaşlı bireyler ve bebekler için de uygun bir besindir. Basit karbonhidrat oranının yüksek olması sebebi ile insülin direnci ve metabolizma bozukluğu olan kişiler tarafından tüketimi sınırlandırılmalıdır.
- Turşu, tüketirken içeriğindeki tuz miktarına dikkat edilmesi gereklidir. Tansiyon ve kalp rahatsızlığı olan kişilerin dikkatli tüketmesi önerilir. Turşuların, yenilmeden önce temiz akan bir suda yıkanmaları, tuz miktarını azaltmak için önemlidir.

- Tarhana ve turşu fermente gıdalardır. Probiyotik ve prebiyotik özellikler gösteren fermente gıdalar, bağışıklık sistemimiz için destekleyicidir.
- Tarhana, içeriğinde bulunan çeşitli otlar ve mevsim sebzeleri ile hem iltihap önleyici hem antioksidan etki gösterir.
- Tarhananın sadece çorba şekli ile değil aynı zamanda tarhana çerezi biçiminde, sebzeleri toz tarhanaya bulayıp pişirerek, ekme yapımında kullanarak da tüketilebilirsiniz.
- Turşusu yapılmış sebze ve meyvelerin tüketimi ise diyetle alınan posa ve lif miktarını artırır. Böylece sindirim sisteminin çalışmasına katkı sağlar.
- Fakat evde üretilen fermente gıdalar, sağlık riski taşıyan durumlar doğurabilir. Bunu önlemek için gıda hazırlama hijyenine dikkat edilmelidir.
- Ürünlerde küflenme, böceklenme, kavanoz şişmesi/ patlaması, kötü koku ve benzeri duyuşal bozulmalar algılandığı zaman bu ürünlerin TAMAMI imha edilmelidir ve asla tüketilmemelidir.
- Bunun dışında gözle görülemeyen sağlık riski taşıyan etkiler üründe gelişmiş olabilir. Bunun önüne geçmenin tek yolu gıdayı üreten kişinin hijyeninin, işlenecek gıdanın hijyeninin ve gıdanın hazırlanacağı yerin hijyeninin sağlanmasıdır.

Bunu Biliyor Muydunuz?

Domates güçlü bir antioksidan kaynağıdır ve piştiği zaman içerdiği antioksidan miktarı artar!

HAZIRLAYANLAR

DANIŞMAN:

Dr. Binnur Okan Bakır

Marifet Yağmur Uzunçay

Damla Küçükgöksel

Zelal Sarıbal

Simge Ecem Kaykan

Almina Özdoğan

İlayda Özdemir

Sena Ulaşan

Sare Etkeser

İlknur Akdere

Ezgi Deniz Işık

Sevinç Yılmazer

Ceyda Gürel

Emine Öztürk

Gülce Cingi

Aliye İlayda Taşkın

Sinem Tan

Banu Tepe

Alara Miray Tokgöz

Su Sili

Efsane Hazal Akbulut

Senem Azizzade

Ebrar Tecim

Senem Yumuşak

Gülnur Özçelik

Ezgi Er