

Sosyal İzolasyon Döneminde

Sağlıklı Beslenme ve Akıllı Alışveriş Rehberi

Sosyal izolasyon döneminde mutfak alışverişinizi planlarken bilmeniz gerekenleri, alışverişinizi kolaylaştıracak tüyoları ve bağışıklığınızı artıran besinleri **yasasin.biz** kurucusu, **Bütünsel Yaşam ve Sağlık Koçu Yaprak Üner**, sizin için derledi.

Covid-19

salgını hayatımızın tüm yönlerini etkiliyor. Bu virüsün hızla yayılması, tüm dünyayı sosyal, ekonomik ve kişisel olarak sarstı. Koronavirüs, dünyaya yayılmaya devam ettikçe, en etkili korunma önlemleri kendimizi izole etmemiz, sosyal mesafeleri korumamız hatta karantina uygulamaları olarak öneriliyor. Daha önce yaşamadığımız bir süreç olduğu için, bilinçsiz alışverişler, gereksiz stokların doğurabileceği olumsuzluklar da gündemde.

Bu dönemde mutfak alışverişinizi planlarken bilmeniz gerekenler, alışverişinizi kolaylaştıracak öneriler ve bağışıklığı artıran besinleri sizin için derledik.

FOTOGRAF: GETTYIMAGES.COM

Alışverişe Başlamadan Bilmeniz Gerekenler

Virüs ve etkileri ciddi bir sağlık sorunu olsa da, sakın kalmanın önemli olduğu unutulmamalı.

Endişenin bağışıklık sistemimizin kuvvetini düşürücü etkisi olduğunu bilinir. Uzmanları da dinleyerek kendinize özel plan yapmalısınız. İlk olarak stoklarınızı gözden geçirin. Başlangıçta iki haftalık bir stoğun yeterli olacağını düşünerek alışverişinizi yapın. Alışveriş listenizi önceden hazırlayın, rutin düzeninizde tükettiğiniz yiyecekleri satın almanız gerektiğini unutmayın. Bu telaşlı süreçlerde, bir liste hatta bir alışveriş stratejisi belirlemeden çıktığınız alışveriş turu sonunda eve, aslında hiç de ihtiyacınız olmayan şeyleri almış olarak dönme ihtimaliniz oldukça yüksek.

Sağlık Açısından Dikkat Etmeniz Gerekenler

Önceden dondurulmuş paketler yerine kendiniz dondurabileceğiniz ürünleri tercih edin. Fazla su içeriğine sahip kereviz, marul, salatalık gibi ürünler hariç hemen her meyve veya sebze dondurabilirsiniz. Muz gibi meyveleri sadece soyup, kesip, sonra dondurup, ihtiyacınız olduğunda içeceklerinize katabilir, kendi dondurmanızı yapabilir veya hazırlayacağınız tatlılara ekleyebilirsiniz.

Yaban mersini gibi donduğu zaman besin değerinden kaybetmeyen antioksidan orman meyveleri alırsanız da içine şeker vs. eklenmediğinden emin olun.

Raf ömrü uzun paketli gıdalar yerine evde yapabileceğiniz alternatiflerini almaya özen gösterin. Paketli cips yerine pancar veya patatesten kendi cipsinizi hazırlayabileceğinizi unutmayın.

Sebze alışverişinizde önceden kesilmiş, hazırlanmış olanlar yerine mümkün olduğunca bütün ürünleri almaya çalışın. (Örneğin bütün mantarlar dilimlenenden daha uzun dayanır.)

Sosyal güvenli mesafe sürecinin uzun süreli izolasyona dönüştüğü açıklanmışsa ya da sizin böyle bir endişeniz varsa ancak o zaman konserve gıdaları tercih edin. Konserve gıdalarda içindekiler kısmına mutlaka bakın. İçeriğinde sadece su, tuz, zeytinyağı olanları almaya çalışın. Bu mümkün değilse, düşük sodyum versiyonları ve BPA içermeyen, plastik kısmı olmayan teneke kutuları satın alın.



Bütünsel Yaşam ve Sağlık Koçu Yaprak Üner
yasasin.biz



BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ OLUMSUZ ETKİLEYEN, ENERJİNİZİ DÜŞÜREN BESİNLER

✘ Bulaşıcı enfeksiyonlardan kaynaklanan ölümler genellikle enfeksiyonun kendisinin yıkıcı etkisinden değil, vücudun besin eksiklikleri nedeniyle yeteri kadar mücadele edememesinden kaynaklanır. Tükettiğimiz bazı yiyecek ve içecekler, bağışıklık sisteminin bu kolay teslimiyetine sebep olur. Kale duvarlarını içeriden çökertmiş oluruz.

- ✘ Kafein (miktarına dikkat edip aşırıya kaçmamak gerekiyor.)
- ✘ Alkol
- ✘ Rafine şeker (yerine ham bal veya akçağaç şurubu olabilir.)
- ✘ İşlenmiş tüm gıdalar
- ✘ Vücutta iltihabik bir durum var ise artışa neden olacağı için süt ürünleri ve gluten
- ✘ Şeker ve abur cubur detoksu için en doğru zaman olduğunu düşünüp şeker ve nişastalı yiyeceklerden sakının. Çalışmalar, rafine şekerlerin vücuda girdikten saatler sonra dahi bağışıklık sisteminin baskılayabildiğini göstermiştir. Nişasta ve şekeri sınırlamak bağışıklık sisteminizin daha iyi çalışmasına yardımcı olur ve genel sağlığını iyileştirir.

ALIŞVERİS LİSTESİ VE GIDA ÖNERİLERİ

Meyveler

Elma, sos yapabilir veya püre şeklinde saklayabilirsiniz. Uzun ömürlü taze meyveler: Elma, portakal, nar.

Sebzeler

Dondurabileceğiniz sebzeler: Brokoli, karnabahar, kuşkonmaz. Uzun ömürlü taze sebzeler: Tatlı patates, havuç, yaban havucu, turp, soğan, sarımsak, bütün mantarlar.

Tohumlar ve Kuru Yemişler

Protein, lif, omega kaynakları tüm tohumlar, çekirdek, susam, çörekotu, chia, keten tohumu. Çiğ kuru yemişler sayesinde hayvansal ürünlere alternatif bitkisel süt ve peynirlerinizi hazırlayabilirsiniz. İçerdikleri alfa-linolenik yağ asitleri sayesinde anti-enflamatuar faydalar sağlarlar.

Yağlar

Doğru yağlar; zeytinyağı, avokado yağı, susam yağı, ghee

Bakliyatlar

Filizlendirip nişasta oranlarını dolayısıyla glisemik endekslerini ve kalorilerini azaltıp bağırsaklarda şişkinlik yapmalarını önleyebilirsiniz.

Nohut, mercimek, maş fasulyesi, Beluga mercimeği, bakla

Protein

Tofu, konserve sardalya veya hamsi

Tahıllar

Esmer pirinç Protein değeri yüksek olanlar, kinoa, karabuğday Yulaf Kahvaltılık granola ve şekersiz enerji barlar hazırlayabileceğiniz yulaf ezmesi

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZİ NASIL DESTEKLERSİNİZ?

YETERİNCE PROTEİN ALDIĞINIZDAN EMİN OLUN

Proteinler, bağışıklık fonksiyonları için vazgeçilmezdirler. Günde yaklaşık 1 gram/kg ya da en az vücut ağırlığınızın yarısı kadar protein tüketmeye özen gösterin. Öğünlerde organik, temiz hayvansal protein veya bitki bazlı proteinler (baklagiller, kabuklu yemişler/tohumlar) tüketin. En yüksek bitkisel protein almak için kinoa, GDO'suz soyadan tofu ve tempeh deneyin.

QUERCETİN İÇEREN BESİNLERİ İHMAL ETMEYİN

Yemeklerinize sarımsak, soğan, zencefil ve çok sayıda baharat (kekik, zerdeçal, biberiye) ekleyin. Bunları çorba ve sebze yemeklerinin yanı sıra soslarda kullanın. Sarımsak ve soğanın geniş spektrumlu antimikrobiyal özellikler sunduğunu unutmayın.

SEBZELER İLACINIZ OLSUN

İlk önceliği bağışıklık sisteminin en çok destekleyen C, A vitamini ve beta-karoten ile dolu gökkuşağı renklerdeki tüm mevsim sebzelerine verin, porsiyonlarınızı artırın. D vitamini ve anti-viral özelliklere sahip oldukları için mantarları da ihmal etmeyin. Koyu yeşil yapraklıları, turpgilleri (brokoli, brüksel lahanası ve karnabahar), biberi, tatlı patatesi eksik etmeyin.

FERMENTE GIDALAR İLE MİKROBİYOTANIZI KUVVETLENDİRİN

Vücudumuzun eko sistemi sayılan mikrobiyotaya yapısını kuvvetlendirmek ve bağışıklığınızı desteklemek için fermente gıdalar yiyin. Lahana turşusu, kimchi, miso, tempeh, Hindistan cevizi sütünden hazırlayacağınız yoğurt tüketin, kefir için.

VÜCUDUNUZU ALKALİZE EDİN

Asidik vücut yapısı virüslere daha açıktır. PH'nızı artırmanıza yardımcı olabilecek sebze ve kemik suyu çorbaları yapmayı deneyin. Buğday çimi suyu yüksek klorofil oranıyla arınmanıza, hasarlı hücrelerin onarılmasına yardımcı olur.

BOL MİKTARDA SIVI TÜKETİN

Özellikle daha sıcak sıvılar için. Yeterli sıvı tüketmek bağışıklık sistemi de dahil olmak üzere tüm vücudunuzun işlevlerini destekler. Taze sebzelerle çorbalar ve et suları yapın. Zencefil, matcha, oolong, ekinezya, hibiskus ve zerdeçal çayı gibi bitkisel çaylar için. Her zaman yanınızda bir şişe temiz filtre su bulundurun. Şeker içeriği bağışıklık sistemi için zararlı olduğundan enerji içeceklerinden, konsantre meyve sularından ve şekerli

içeceklerden kaçının. Elektrolit dengesini korumak için Hindistan cevizi suyu için.

Pek çok uzmanın da dediği gibi, insanoğlu bu salgını olumlu dersler olarak atlatacaktır. Ancak bunun mümkün olması için bireylerin kendi vücutlarını ve dirençlerini kuvvetlendirmeleri, yeni bir yaşam tarzına geçmeye karar vermeleri alınacak her türlü dış önlemden daha etkilidir.