

COVID-19 salgını hayatımızın tüm yönlerini etkiledi. Koronavirüs, dünyaya yayılmaya devam ettikçe, en etkili korunma önlemleri kendimizi izole etmemiz, sosyal mesafeleri korumamız hatta karantina uygulamaları olarak önerildi. Daha önce yaşamadığımız bir süreç olduğu için, bilinçsiz alışverişler, gereksiz stokların doğurabileceği olumsuzluklar da gündemde.

COVID-19 döneminde mutfak alışverişinizi planlarken bilmeniz gerekenler, alışverişinizi kolaylaştıracak öneriler ve bağışıklığı artıran ve enerjinizi düşüren besinleri sizin için derledik.

### **Alışverişe Başlamadan Bilmeniz Gerekenler;**

Virüs ve etkileri ciddi bir sağlık sorunu olsa da, sakın kalmanın önemli olduğunu unutulmamalıdır.

Endişe bağışıklık sistemimizin kuvvetini düşürücü etkisi olduğunu bilinmektedir. 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 bir alışveriş turu sonunda eve, aslında hiç de ihtiyacınız olmayan şeyleri almış olarak dönme ihtimaliniz oldukça yüksektir

### **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.

Yabamersini 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 karantinaya 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.

## **Alışveriş Listesi ve Gıda Önerileri**

### **Meyve**

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...

### **Protein**

Konserve sardalya veya hamsi  
Tofu

### **Tahıllar**

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

### **Tohumlar ve Kuruyemişler**

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

### **Bakliyatlar**

Filizlendirip nişasta oranlarını dolayısıyla glisemik endekslerinin ve kalorilerinin azaltıp, bağırsaklarda şişkinlik yapmalarını önleyebilirsiniz.

Nohut,

Mercimek

Mař fasulyesi

Beluga mercimeęi

Bakla

### **Yaęlar**

Doęru yağlar; zeytinyağı, avocado yağı, susam yağı, ghee.