



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
GENÇLİK VE SPOR
BAKANLIĞI

NEVŞEHİR GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ COVID-19 SÜRECİNDE BESLENME ÖNERİLERİ

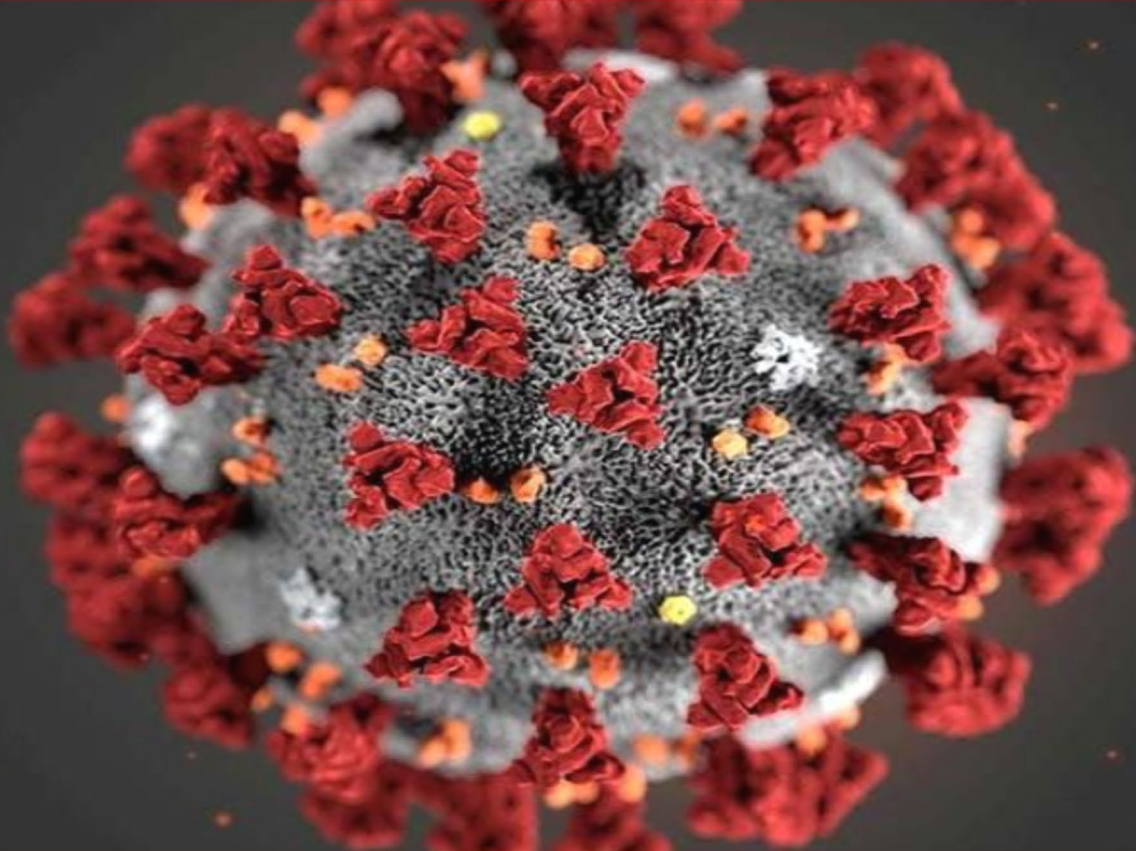
DYT.Kübra DURAK

DYT.Sema ŞENAL



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
GENÇLİK VE SPOR
BAKANLIĞI

COVID 19 SÜRECİNDE SAĞLIKLI BESLENME

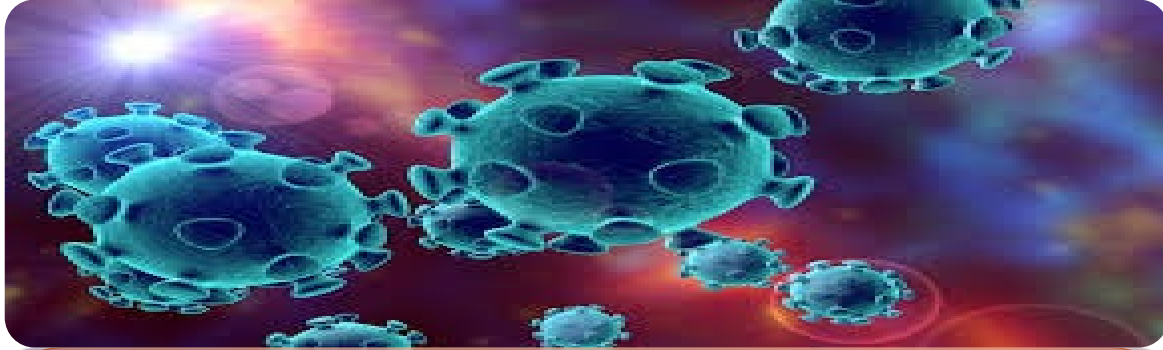


Dyt. Kübra DURAK
Dyt. Sema ŞENAL



- Dünya Sağlık Örgütü'nün artık bir pandemi olarak kabul ettiği koronavirüs hastalığı(Covid-19) ülkemizde de önemli bir halk sağlığı tehdidi oluşturmaktadır. Koronavirüsün bulaşmasını tek başına engelleyebilecek veya tedavi edebilecek herhangi bir gıda olmasa da; **sağlıklı ve dengeli beslenmenin, fiziksel aktivite ve düzenli uyku ile beraber bağışıklık sistemini güçlendirdiği kanıtlanmıştır.**





Sağlıklı beslenme, koronavirüs pandemisi bağlamında değerlendirildiğinde ülkemiz için sağlıklı bireylere yönelik öneriler aşağıdaki gibidir;





1.Yeterli ve Dengeli Beslenme

Tüm Dünyayı etkileyen Covid-19 virüsünden korunmada “yeterli ve dengeli beslenme” ile bağışıklığın korunması ve arttırılması büyük önem taşımaktadır.

Günlük beslenmemizde öğünlerimizde 4 besin grubundan;

- Et,yumurta.kurubaklagiller
- Süt ve süt ürünleri
- Sebze ve meyveler,
- Tahıllar bulundurarak besin çeşitliliği sağlanmalıdır.





Sebze ve meyve tüketimi ön planda tutulmalıdır dayanıklı gıda dendiğinde akla hemen gelmese de; aslında günlük yeterli sebze ve meyve tüketimi her gün ve her öğün sağlanmalıdır.

Sağlıklı Yemek Tabakı'na göre her ana öğünde tabağın bir çeyreği sebzelerden, diğer çeyreği tam tahıl ürünlerinden ve kalan yarısının eşit üç parça halinde meyvelerden, yüksek proteinli gıdalardan (kurubaklagiller, et, yumurta, balık, tavuk, yağlı tohumlar, vb.) ve süt ürünlerinden (süt, yoğurt, ayran, peynir vb.) gelmesi önerilmektedir.

SAĞLIKLI BESLENME TABAĞI





2. Sebze ve Meyve Tüketimi Ön Planda Tutulmalıdır.

Mevsime Uygun ve Dayanıklı Sebze ve Meyveler Satın Alınmalıdır İçinde bulunduğumuz mevsim düşünüldüğünde uzun süre dayanabilecek bazı sebzelere karnabahar, lahana, kabak, brokoli, biber, turp, havuç, patates; meyvelere ise elma, portakal, greyfurt, mandalina, olgun olmayan muz örnek verilebilir.





Özellikle narenciye grubu meyveler bağışıklık sistemini destekleyici C vitamininden zengin olduğu için bu meyvelerin tüketimine ağırlık verilmeli, mümkünse yemeklere taze limon sıkılmalıdır.

Dayanıklı sebzelerin raf ömrünü uzatmak için yıkanmadan ve kesilmeden buzdolabında saklanmaları gerekmektedir.

Bunlara ek olarak kuru meyve, kuru bamya, patlıcan, biber, domates gibi gıdalar da raf ömrü uzun; lif ve mineral kaynağı gıdalar olduğu için evde bulundurulmak faydalı olacaktır.





3.Kuru Baklagiller Her Gün Tüketilebilirler

Oldukça dayanıklı ve besin değeri yüksek bir başka protein kaynağı alternatifi ise kuru baklagillerdir.

- ➔ Yeşil, kırmızı mercimek, nohut, fasulye çeşitleri, barbunya, vb. gıdalar her gün tüketilebilirler. Yalnız, pişirme süresi uzun olabilen bu ürünlerin önceden büyük miktarlarda haşlanıp daha sonra hızlıca pişirilebilecek şekilde buzlukta saklanması kuru baklagillerin tüketimini kolaylaştıracaktır.
- ➔ Konserve olarak da alınabilecek bu ürünlerin evde hazırlanması, konserveden başka alternatifi sınırlı olabilecek ürünler düşünüldüğünde Türkiye’de önerilerin oldukça üzerinde seyreden tuz tüketiminin azaltılması açısından daha uygun olacaktır.





4.Haftada İki Kere Balık Tüketimi Önemlidir

- Haftada en az iki defa tüketilmesi önerilen balığın tazesinin bulunamadığı durumlarda donmuş veya konserve ton balığı alternatiflerinin karantina durumlarına karşı evde bulundurulması önerilebilir.
- Zengin protein kaynakları olan kırmızı et ve kümes hayvanlarının etlerine kıyasla balık, daha fazla yağ içerebilmesine rağmen genel olarak aynı miktardaki kırmızı ve beyaz etlerden daha az enerjiye sahip olduğu için de tüketiminin artırılması gereken yiyeceklerdendir.





5. Kaliteli Hayvansal Protein Tüketimine Yönelik Tavsiyeler



- ➔ Yumurta ve peynir çeşitleri de uygun koşullarda saklandığında uzun süre dayanabilen kaliteli hayvansal protein içeren gıdalardır. Hastalıklara neden olan virüs ve bakterilere karşı vücudun önemli savunma mekanizmalarından olan antikorların görevlerini yerine getirebilmeleri için her gün yeterli protein alınması gerekmektedir.
- ➔ Bunlara ek olarak probiyotik takviyeli yoğurt ve kefir gibi ürünlerde bulunan faydalı mikroorganizmalar da bağışıklık sistemini destekleyici etkide bulunabildikleri için özellikle bu dönemde tüketilebilir.



6.Tüketimi Sınırlandırılması Gereken Yiyecek ve İçecekler

- Bu dönemde tüketilmesi sınırlandırılması gereken yiyecek ve içecekler; kan şekerini hızla yükselten şeker ve şekerli yiyecek ve içecekler, beyaz ekmek de dâhil hamur işi ürünler, işlenmiş et ürünleri, aşırı tuz içeren besinlerdir (hazır soslar, cips gibi tuzlu ürünler, patlamış mısır, tuzlu kurabiyeler, vb.).
- Enerji içeriği yüksek alkollü içeceklerin de vitamin, mineral Emilimini olumsuz etkileyebildiği ve uyku problemlerine yola açabildiği için tüketimi mümkün olduğunca sınırlı olmalıdır.





7.Yemek Hazırlarken Temizlik ve İyi Pişirmek Önemlidir

Koronavirüsün gıdalarla bulaştığına dair bir bulgu olmasa da gıda hazırlama süreçlerinde temizliğin en üst düzeyde sağlanması, et ürünleri başta olmak üzere; pişen tüm yiyeceklerin yüksek iç sıcaklığa erişmesi yani iyi pişirilmesi oldukça önemlidir.





8. Yeterli Sıvı Alımı

- Fiziksel aktivitenin azaldığı bu süreçte sıvı alımı da azalmaktadır. Her sağlıklı yetişkin birey kg başına 30 ml sıvı almalıdır.
- Bu sıvı ihtiyacı başta su olmak üzere süt, ayran, yoğurt, taze sıkım meyve suyu, maden suyu gibi sıvılardan karşılanmalıdır.
- Gün içerisinde su tüketimini azaltan kahve ve çay tüketimi en aza indirilmelidir.





Doğal bağışıklık güçlendirici olan zencefil zerdeçal gibi baharatları beslenmenize ekleyin.

Günde en az 8 saat uyuyun.

Stres ve yorgunluğun da bağışıklığı düşürdüğünü unutmayın.

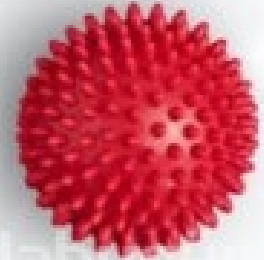
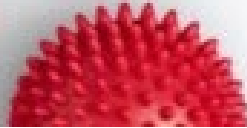
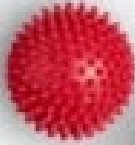
Zararlı alışkanlıklardan ve bağımlılıktan her zaman olduğu gibi kaçınin.



EVDE KAL, **SAĞLIKLI KAL!**

**Koronavirüs'e karşı en büyük
tedbir risk almamaktır.**

#EvdeKal



tedabir