



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

KIŞA KARŞI SAVUNMA KÜRÜ

Anadolujet Magazin

Vücudumuz için en faydalı besinleri, o anki mevsimde bulacağımıza göre kışın meyvelerden narı, kivi, turunçgilleri; sebzelerden kerevizi, balkabağını, havucu, kırmızıbiberi, mor lahanayı, ıspanağı, pazıyı, kırmızıturbu, brokoliyi, karnabaharı sıkça tüketmeliyiz. Doğal antibiyotik sarımsak ve soğanı artırmalı, her gün düzenli olarak sarımsak kullanmalıyız.

Karaciğer ve bağırsak, adeta bağışıklığın kalesidir ve özel kürlerle desteklenmelidir. Karaciğer sağlığı için, kışa girerken iki hafta ve düzenli olarak aç karnına 10 dal maydanoz ve yarım limonu bir bardak su içinde mikserden geçirip içmek zindelik kazandırır. Bu kürün ardından iki yeşil elma, yarım limon ve bir ceviz kadar zencefilin suyunu sıkıp içmelisiniz.

Bağırsak florasının zenginleşmesi için probiyotikleri unutmayın. Probiyotik katkılı yoğurt, süt ürünleri, müsli, kefir, turşu, geleneksel ev yoğurdu, boza, elma sirkesi faydalı olacaktır. Ara öğünlere taze meyveler ve 10 adet badem veya fındık ekleyin. Sonbaharda taze, diğer mevsimlerde kuru hünnap tüketmeye özen gösterin.

Tabağınıza aldıklarınız sağlığını şekillendirir. Dengeli bir münüde tabağın yarısı sebze, çeyreği yağsız et ve diğer çeyreği ise ev yoğurdu olmalıdır. Proteinli yiyeceklerden yağsız olanları tercih edin. Derisiz beyaz et, balık, kümes hayvanları, yumurta ve kuru baklagillere yönelebilirsiniz.

Sağlıklı Yağlara Odaklanın:

Vücut üretemediği için dışarıdan alınması zorunlu olan Omega 3'ler de bağışıklığın güçlenmesinde etkilidir. Haftada üç kez, ızgara, fırın veya buğulama olarak pişen balık derisiz tüketilmelidir.

Enfeksiyonlarla savaşta vücudumuzun imha ekibi A, C ve E vitaminleri, selenyum ve çinko mineralidir.

En güçlü silahlarımızdan C vitaminin kaynağı olan turunçgiller, nar, kivi, kırmızıbiber ve brokoli beslenmeye eklenmelidir. A vitamini deposu havuç, balkabağı, brokoli, domates, ıspanak, yumurta ve marul bağışıklık sistemi hücrelerini artıracaktır. Hücre duvarlarına bariyer çeken E vitamini zengini fındık, badem, yer fıstığı, ceviz, zeytinyağı, hindistancevizi yağı da beslenmede yer almalıdır.

Vücudun savunma sistemini zayıflatan hamur işleri, yağda kızarmış besinler, ağır tatlılardan uzak durmak gerek. Özellikle şekerin bağışıklık sisteminin en büyük düşmanı olduğunu unutmayın. Yine fazla stres, aşırı alkol alımı, sigara kullanımı, uykusuzluk, yorgunluk, yeterli güneşlenmemek ve az spor da bağışıklığı düşüren faktörlerdir. Her gün nabızı şaşırtan yürüyüşler sağlığınıza iyi gelecek. Düzenli egzersiz yapanların enfeksiyonlara yakalanma riski, yapmayanlara kıyasla yüzde 25 daha az görülmektedir. Kış mevsiminin lezzetlerini kaçırmayın, sağlıklı yaşayın.