

KORONAVİRÜS VE BESLENME

Tavuk suyu çorba, kelle paça, avokado, zerdeçal ve diğerleri... Virüse karşı ne kadar etkililer? Beslenme ve Diyet Uzmanı Dr. Dyt. Tuba Kayan Tapar, Radyo Trafik'te, trafik hariç her şeyin konuşulduğu Özay Şendir ile "İnce Ayar" programına konuk oldu.

Koronavirüs nedeniyle gündemden düşmeyen sağlıklı beslenme ile bağışıklığın güçlendirilmesi konusunda kulaktan dolma bilgiler kafa karışıklığına neden oluyor. Özay Şendir, "İnce Ayar" programında virüslerden korunmak için nasıl beslenmesi gerektiğini ele aldı. Beslenme ve Diyet Uzmanı Dr. Dyt. Tuba Kayan Tapar, Radyo Trafik canlı yayınında yararlı bilgiler paylaştı.

C VE D VİTAMİNİNİN ÖNEMİ

Tavuk suyu çorbanın koronavirüse karşı etkili olduğu görüşleri üzerine Dr. Dyt. Tuba Kayan Tapar, Tavuktaki kolajenin faydasından bahsederken, içinde kullanılan karabiberin de üst solunum yollarındaki enfeksiyonu azaltmada yardımcı olduğunu belirtti. Tapar, çorbaya sıkılan limondan da C vitamini anlamında destek alındığına vurgu yaparak, "C vitamini sıkıldığında hemen kullanılması gereken bir vitamin. O yüzden tavuk suyuna çorba yaptığınızda limon sıkıp hemen içmeniz gerekiyor. Hepsi bir araya geldiği zaman üst solunum yollarında enfeksiyonun akciğere inmesinde azaltıcı etki sağlıyor. Tam olarak virüse karşı direnç oluşturuyorsunuz. C vitamini bakımından ne kadar yüksek beslenebiliyorsanız, ne kadar kaliteli protein alıyorsanız, ne kadar turuncgilleri tüketiyorsanız o kadar direnci arttırıyorsunuz. Tabi ki D vitamini de buna bir destek." dedi.

"AVOKADO OLMAZSA OLMAZ DEĞİL"

Dr. Dyt. Tuba Kayan Tapar, koronavirüse karşı savaşta sıklıkla önerilen avokadonun, omega3 kaynağı olması, içerisinde demir, magnezyum, çinko bulunmasının bağışıklık sistemi açısından gündeme getirildiğinden bahsetti. Avokadonun yetiştirilmesi için çok suya ihtiyaç duymasının su kaynakları açısından çok önemli arz ettiğini belirten Tapar, "Avokado hayatımızda yokken nasıl yaşıyorduk? Omega3'ü semizotu, ceviz, badem, fındık ve balıktan da alabiliriz. Sırf omega3 için avokado tüketiyoruz gibi bir durum da söz konusu değil. Ceviz, badem, fındık, fıstıktan da yüksek oranda çinko alabiliyoruz." şeklinde konuştu.

DİĞER YARARLI BESİNLER...

Bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi ve sağlıklı beslenme anlamında Özay Şendir'in sorularını yanıtlayan Beslenme ve Diyet Uzmanı Dr. Dyt. Tuba Kayan Tapar, yararlı olduğu belirtilen diğer besinler hakkında açıklayıcı bilgiler verdi:

“Balkabağı, az şekerli olması kaydıyla, tüketecek kişinin herhangi bir rahatsızlığı varsa tatlı olarak tüketilebilir. Balkabağı çorbasının avantajı lif ve magnezyum içeriğinin çok yüksek olması. Kelle paça çorbası kolajen anlamında oldukça faydalı. İçerisinde kullandığımız sarımsak da önemli bir besin. Bağışıklığı güçlendiren zerdeçalı kullanırken de 1 tatlı kaşığı geçmememiz gerekiyor.”

“KISA SÜREDE MUCİZE BEKLENMEMELİ”

Sağlıklı beslenmenin, vitamin alımının bir süreç olduğuna vurgu yapan Beslenme ve Diyet Uzmanı Dr. Dyt. Tuba Kayan Tapar, “Uzun süre sağlıklı beslenme çok daha iyi bir sisteme sahip olmanızı sağlar. Son dönemde soğan çaylarından bahsediliyor. Akciğerin kapasitesini arttırdığı bilimsel olarak da kanıtlandı. Pırasa ve soğan ile elma, ayva ve nar kabukları da çok değerli. Bunları demleyerek çay yaptığınız takdirde uçucu yağları alabiliyorsunuz ve bağışıklık sistemini kuvvetlendiriyorsunuz. 10 gündür kullanılan probiyotiğin bir etkisini göremezsiniz. Probiyotiğin en az 3 ay kullanılması gerekiyor. B vitamininin de etkisini 3 ay almadan kanda göremezsiniz. Vitamin alımları kısa sürede mucizevi bir etki yaratmıyor.” uyarısında bulundu.