KIŞ AYLARINDA BESLENME

NUTRITION IN WINTER

Uzman Diyetisyen Hande ÇELİKKAYA



ÖZET: Soğuk havalarla birlikte vücut, ısısını ve kendini korumaya aldığı için metabolizmamız daha yavaş çalışır, yağ depolar. Bu mevsimde özellikle sebze ve meyve günde en az 5 porsiyon tüketilmeli, mevsimine uygun, çiğ ya da az pişmiş olarak tüketilmesi gerekir. Havaların soğumasıyla birlikte metabolizmamız kendini koruma altına almak için enerji harcamak istemez ve yağ dokusunu korumayı tercih eder.
Anahtar Kelimeler; d vitamini, karbonhidrat, kış, beslenme

ABSTRACT: With cold weather, our metabolism works slower and stores fat, as the body protects itself and its heat. In this season, especially vegetables and fruits should be consumed at least 5 por-tions a day, and they should be consumed raw or undercooked in accordance with the season. With the cold weather, our metabolism does not want to spend energy to protect itself and prefers to pro-tect the adipose tissue.
Keywords; vitamin d, carbohydrates, winter, nutrition



KIŞ AYLARINDA NASIL BESLENMELİYİZ?

Kış mevsiminde havaların soğumasıyla beslenme alışkanlıklarımız değişmektedir. Grip ve soğuk algınlığının baş gösterdiği bu dönemde yeterli ve dengeli beslenmek çok önemlidir. Yani vücudumuzun ihtiyacı olan karbonhidrat, yağ, protein, vitamin ve minerallerin kişinin gereksinimi doğrultusunda tüketilmesidir. Kış aylarında havanın erken kararması, gecelerin uzaması, televizyon karşısında yapılan atıştırmalıklar kilo alımına sebep olabiliyor. Soğuk havalarla birlikte vücut, ısısını ve kendini korumaya aldığı için metabolizmamız daha yavaş çalışır, yağ depolar.

Bağışıklık Sistemini Güçlendir!

Bu mevsimde özellikle sebze ve meyve günde en az 5 porsiyon tüketilmeli, mevsimine uygun, çiğ ya da az pişmiş olarak tüketilmesi gerekir.

Sonbahardan kış aylarına geçme döneminde bağışıklık sistemimizi güçlendirmek için meyve ve sebze tüketiminin artırılması önemli noktalardan biridir. Bakterilere karşı savaşan savunma hücrelerine nüfus eden ve vücudu zararlı maddelere karşı koruyan C vitamini tüketimine dikkat etmek gerekiyor

Kış aylarında yapılan en önemli hatalardan biri de hastalıklardan korunmak amacıyla doktora danışmadan vitamin ve mineral tabletlerinin tüketilmesidir. Düzenli ve dengeli beslenildiği durumlarda, bireyin özel bir hastalık durumu yoksa, besinlerde günlük ihtiyacımıza yetecek kadar vitamin mineral alırız.

Bu tabletlerin bilinçsiz kullanımı kansızlık, böbrek taş hastalıkları, baş ağrısı, saç dökülmeleri ve bulantı gibi pek çok yan etkiye yol açar

Kış meyvelerinden; Elma, armut, nar, portakal, kivi ve mandalina, Greyfurt, ayva. Kış sebzelerinden ise; Brokoli, bal kabağı, ıspanak, maydanoz, kereviz, lahana, pırasa. Yeterli ve dengeli şekilde tüketmeliyiz.

Elma, içeriğindeki E ve C gibi antioksidan vitaminler ile bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklara karşı vücut direncini artırır. Elmada bulunan lifler kabızlık sorununa iyi

Armut, fosfor ve B vitaminiyle zihinsel yorgunluğu giderir. Çözünür lif sayesinde kan kolesterol seviyesini dengeler ve çözünmeyen lif ise bağırsakların düzgün çalışmasını sağlar. Nar, Antioksidan kapasitesi yüksek olan nar önemli miktarda da potasyum, lif, C ve A vitamini içerir. Kalp sağlığını korur kansere karşı koruyucu etki yaratır. İdrar söktürücü ve tansiyon düşürücü etkisi bulunmaktadır 1 Çay bardağı nar suyu, 1 çay bardağı kırmızı şaraba veya 1 çay bardağı yeşil çaya göre 2- 3 kat daha fazla antioksidan kapasite gösterir.

Portakal, Kış mevsiminin vazgeçilmez meyveleri arasındadır. Zengin C vitamini ile hastalıklara karşı vücudun savunma mekanizmasını kuvvetlendirir. İçerdiği yüksek potasyum tansiyonun dengelenmesine yardımcı olur.

Mandalina, içerdiği zengin ve doğal C vitaminiyle, bedenimizin hastalıklara karşı direnme gücünü artırır. Potasyum içeriğiyle yüksek tansiyonu düşürmeye yardımcı olur

Kivi, A ve C vitamini içerir, soğuk algınlığı gibi hastalıklardan korunmamız için bize yardımcı olacak çok iyi bir vitamin deposudur

Brokoli, İçerdiği sulforan maddesi ile antioksidan aktivite gösterir ve bağışıklık sistemini uyarır. C vitamin ve E vitamini bir arada içerdiği için bağışıklığı kuvvetlendirir.
Bal kabağı, C vitamini ve E vitamini zengini, demir, potasyum gibi mineraller ve antioksidanlar içerir. Bağışıklık sisteminin de görevli hücreleri güçlendirir

Ispanak, bağışıklık sisteminin en iyilerinden A, B, C, E vitaminleri, kalsiyum, magnezyum, quarcetin hepsi bir arada bulunur. Enfeksiyonları önleyip, bağışıklığı güçlendirir
Havuç, A vitamininin öncü maddesi olan B-karoten içerir, güçlü bir antioksidanttır

Maydanoz, C vitamini içeriği yüksektir, demir içerir. Ödem söktürücüdür. Böbrekleri temizleyici, kanserin oluşumunu azaltıcıdır.

Kereviz, İçeriğindeki fitalid kanda ki stres hormonlarının düşmesine sebep olmaktadır. B vitamini içeriği yüksektir. Tansiyonun düşürülmesinde etkendir. Kolesterolü azaltır, sindirim sistemini rahatlatır.

Lahana, A B ve C vitamin içeriği yüksektir. Bol posa içerir. Romatizma hastalıklarının azaltılmasında etkendir. İdrar söktürücüdür.

Pırasa, İçeriğinde E, C, B1, B2 ve A vitaminleri bulunur, Potasyum, kalsiyum, demir gibi mineral içeriği zengindir. Yüksek posa içeriği vardır. Mide-barsak rahatsızlıklarının azaltılmasında, damar sertliğinin azaltılmasında etkendir. Barsak hareketlerinin arttırılması sonucunda kabızlığı azaltır.

Tabi ki kış aylarında en önemli unutmamız gereken antioksidan içeriği yüksek olan, Omega-3 yağ asitleri bakımından zengin Somon, sardalye gibi yağlı balıklar vücutta iltihapları önler. Mikroplarla savaşarak bağışıklığı yükseltir kış aylarında haftada 2-3 gün tüketmeye özen gösterin Yeterli E vitamini almak da önemli çünkü E vitamini deriyi koruyucu etki gösteren ve hücrelerdeki serbest radikalleri yok eden bir diğer besin öğesi.

Yoğurt, Probiyotikler zararlı bakterileri yok ederek, bağışıklık sistemini güçlendirirler. Aynı zamanda doğal antibiyotik görevi yapıp bağırsak sistemini korurlar.

Yeşil çay, en önemli bitkisel antioksidanlardan kateşin ve polifenol içerdiği için immun sistem üzerinde çok etkilidir, hatta grip virüsünün vücutta yayılmasını önler.

Sıvı kaybı için ve zararlı besinlerin vücuttan atılmasını sağlamak amacıyla günde 2-2.5 su içmek gerekmektedir. Kuru ve soğuk hava su içmeyi isteğini azaltabilir ancak hissedilmese bile vücuttan su kaybı gerçekleşir. Suyunuzu meyvelerle renklendirin.

D Vitaminine Dikkat!

Kışın günün büyük bir kısmını kapalı ortamlarda geçirdiğimiz için güneş ışınlarından dolayısıyla D vitamininden mahrum kalıyoruz. D vitamininin, kemik sağlığını korumada, bağışıklık sistemine ve yaşamsal faaliyetler üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır. D vitamini yetersizliğinde



metabolik sendrom riskini artırmakta özellikle ileriki yaşlarda kalp hastalıklardan ölüm riskini artmaktadır.

D vitamini için az yağlı süt, D vitamini bakımından zenginleştirilmiş az yağlı sütse kış aylarında güneşle alamadığımız D vitamininin yerini doldurur.

En önemli D vitamini kaynağı güneştir. Kişide ihtiyacın %90'ı güneş ışığı sayesinde deride sentezlenir, kalan %10'u besinler ile alınmaktadır. Sardalye, somon gibi yağlı balıklarda, yumurta sarısı, süt ve süt ürünleri gibi besinlerde bulunmaktadır. D vitamini içeren yiyeceklerde D vitamini etkin halde bulunmaz, önce karaciğerde daha sonra da böbrek tarafından aktif hale gelir. Tükettiğimiz yiyeceklerle az miktarda D vitamini gereksinimimizi karşılarız. Bir su bardağı sütte 100 IU, bir yumurtada 20 IU D vitamini bulunmaktadır. Bu yüzden kış aylarında daha çok 25-30 dk güneşin altında vakit geçirmek günlük D vitamini ihtiyacımızı büyük oranda karşılar.

Kışın Hareketsiz Kalma!

Bu mevsimde fiziksel aktivitemiz azalır, günün büyük bir kısmını kapalı ortamlarda geçiririz. Hava şartlarının değişmesiyle egzersizi ihmal etmeyiniz. Haftada 45-60 dk yapılan yürüyüşler bizi hem fiziken, hem ruhen olumlu etkiler.

Son olarak; Havaların soğumasıyla birlikte metabolizmamız kendini koruma altına almak için enerji harcamak istemez ve yağ dokusunu korumayı tercih eder.

Genellikle kış aylarında birçok kişide gözlenen depresyon halinin artması da yeme eğilimini artırır. Anti-depresan etkili bir beslenme planı, bol miktarda balık ve omega-3 yağ asitleri bakımından zengin diğer besinleri (ceviz, keten tohumu, semizotu) içermelidir

Basit karbonhidratlı gıdalar (tatlı, şeker, hamur işi, gofret, bisküvi vb.) kan şekerinde ani değişiklikler yaratarak daha fazla tatlı isteğine sebep olabilir. Onların yerine kompleks karbonhidratlı gıdaları (tam tahıllı ürünler, yulaf ezmesi, kuru meyveler, kepekli bisküvi, krakerler vb.) tercih ederek, hem şeker-insülin seviyesini ayarlayabilir hem de daha az yağ ve kalori almış oluruz.

Soğuk kış günlerindeki favori içeceğimiz salebin; barsak çalıştırmada, öksürük ve bronşitte, bağışıklık sistemini güçlendirmede faydası vardır. Fakat hazır salepler içerdiği karbonhidrat ve şeker nedeniyle dikkatli tüketilmesi gerekir. 1 su bardağı salep 200 kaloridir. Ev yapımı bir salebi ise çok rahat ara öğün olarak kullanabiliriz 1su bardağı ev yapımı salep 90 kaloridir.

