

Kış kapıdayken soğuk algınlığından korunmak için ne yapmalı?



SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI

Sabri Ülker Vakfı Hakkında

Dünya genelinde uluslararası referans kabul edilen, güvenilir kurumlar ve platformları takip ederek, onlarla işbirliği içinde olan Sabri Ülker Vakfı, aynı zamanda Avrupa Beslenme Vakıfları İletişim Platformu'nun Türkiye'den tek üyesidir. Vakıf, 2009 yılından bu yana toplumun sağlıklı yaşam ve beslenme konularında doğru ve güvenilir bilimsel bilgiyi ulaştırmakta ve referans kurum olma hedefiyle yoluna devam etmektedir.

0



Sabri Ülker Vakfı, soğuk algınlığı, grip ve solunum yolu hastalıklarından korunmak için dengeli beslenme ve hijyene dikkat çekiyor.

Havalar soğumaya, yazlık giysiler yerini kışlıklara, güneşli günler ise yerini yağmurlu günlere bırakmaya başlarken, siz kendinizi kışa hazır hissediyor musunuz? Sabri Ülker Vakfı, enfeksiyonlardan korunmak için beslenme, uyku düzeni ve hijyene dikkat edilmesi gerektiğinin altını çiziyor.

Kışın gelmesiyle birlikte, ev ve kapalı alanlarda geçirdiğimiz vakit artarken bunun bir sonucu olarak fiziksel aktivitemiz azalıyor. Yaşam tarzımızın yanı sıra, beslenme ve su tüketim alışkanlıklarımız da değişiyor. Kış aylarında hava sıcaklıklarının düşmesiyle hastalıklara yakalanma riski de artıyor. Hele ki soğuk algınlığı ve grip salgınları başlayınca, bağışıklık sistemimizi korumak ve güçlendirmek için hangi besinleri, yiyecek ve içecekleri tüketmemiz gerektiğiyle ilgili telaşımız da artıyor. Oysaki korktuğumuz kış mevsiminin bize sunduğu besinleri dengeli tüketerek hastalıklara karşı korunabiliriz!

Taze meyve ve sebzeleri tüketmek çok önemli

Taze meyve ve sebze tüketiminin bağışıklık sistemini desteklediği böylelikle enfeksiyon ve soğuk algınlığına karşı koruyucu etkisi olduğu biliniyor. Çocukları taze meyve ve sebze yemeye teşvik etmek için beslenme çantalarına

sevdikleri kış meyvelerini eklenebilir. Yetişkinlerde de gün içinde ara öğünler de taze sebze ve meyveleri tüketebilir. Sebze-meyveler, vitamin ve minerallerin iyi birer kaynağı olmasının yanı sıra, posa ve yüksek su içeriği ile özellikle kış aylarında hareketsizliğe bağlı ortaya çıkabilen kabızlık gibi sindirim sistemi sorunlarının önlenmesine de yardımcı olur.

Daha sık el yıkamak hastalıklara yakalanma riskini azaltabiliyor

Grip gibi enfeksiyon salgınları okul, iş yeri ve toplu kullanıma açık alanlarda



çok sık ortaya çıkabiliyor. Gün içerisinde birbiriyle çok fazla temas ederek, toza, kire maruz kaldıkça da enfeksiyon riski artıyor. Bunun önüne geçmek için öncelikle hijyen kurallarını doğru uygulamak gerekiyor. Elleri sık sık yıkamak, hasta olan bireylerle çok yakın temas kurmamak, tüketilecek besinlerin bol su ile yıkanması enfeksiyonların önüne geçilmesine yardımcı olabilir.

Yeterli uyku bağışıklık sistemini de güçlendiriyor

Yaz aylarında çok daha rahat bir uyku düzenine alışan bireyler, günlerin kısalması ile düzenli uykuya geçmekte zorlanıyor. Yeterli uyku, bağışıklık sistemini, dikkat ve konsantrasyonu olumlu yönde etkileyerek okul ve iş yaşamında fayda sağlıyor. Gribi önlemenin en önemli yollarından biri düzenli uyku olarak öne çıkıyor. Yetersiz uyku bağışıklık sistemini zayıf düşürüyor, vücudu gribe karşı daha dayanıksız hale getiriyor.

Sabri Ülker Vakfı proje ve etkinliklerini yakından takip etmek için: www.sabriulkerfoundation.org

