

Bağışıklık Sistemi Sağlığı için

14 Beslenme Önerisi

1. Bol su için. Bir kişinin günlük su ihtiyacı kg başına 30-35 ml kadardır. 70 kg olan biri 2-2,5 litre su içmelidir.
2. Bitki çayları için. Ihlamur, kuşburnu, hibiskus (tiroidin çalışmasını baskılayabilir), nane-limon, zencefil çayı önceliğiniz olsun.
3. Günde 4-5 porsiyon meyve ve sebze tüketin. Roka, maydanoz, ıspanak, yeşil, kırmızı biber; portakal, limon, kivi, nar, muz önceliğiniz olsun. Porsiyon miktarları için Diyetisyeninize danışın.
4. Günde 1-2 porsiyon yoğurt, kefir tüketin.
5. Probiyotik içeren besinler ve gıda takviyeleri kullanın. Doktorunuza ve diyetisyeninize danışın.
6. Karabiber, zencefil, zerdeçal gibi baharatları beslenmenize ekleyin. Salatalarda, yoğurtlarda, çorbalarda, yemeklerde kullanabilirsiniz.
7. Soğan, sarımsağı beslenmenize ekleyin. Çiğ olarak ve pişmiş olarak tüketin.
8. Kabak çekirdeği, tahin, ceviz, badem, fındık, zeytin, zeytinyağını beslenmenize ekleyin. Kahvaltılarda, ara öğünlerde, yemeklerde, salatalarda tüketin.
9. Omega – 3 yağ asitleri içeren; somon gibi yağlı balıkları, keten tohumunu, avokadoyu beslenmenize ekleyin. Balığı ana öğünlerde, keten tohumunu yoğurt ile avokadoyu salatalar ile tüketebilirsiniz.
10. Nohut, mercimek, fasulye gibi B vitamini kaynağı kuru baklagilleri tüketin. Kaliteli protein kaynağı yumurtayı da tüketin.
11. Vitamin – mineral eksikliğiniz varsa bunları tamamlayın. Güçlü bağışıklık için; D vitamini, çinko, C vitamini, omega-3, alfa lipoik asit, beta glukan, kara mürver ve propolis takviyelerini doktorunuza danışarak alabilirsiniz.
12. Hareket edin. Güvenli ortamlarda yürüyüş yapın. Evde egzersizler yapın.
13. Uykunuzu düzenleyin. Günde 6-8 saat kaliteli uyku gereklidir, yeterlidir.
14. Beyaz un, beyaz şeker, asitli, şekerli içecekler, içeriği bilinmeyen gıdalar, kızartmalar, işlenmiş et ürünleri gibi besinlerden; sigara, alkol gibi zararlı alışkanlıklardan uzak durun. Gerekirse destek alın.

Kişiyeye özel beslenme programları ve beslenme danışmanlığı almak için bize

[+90533 068 6090](https://www.whatsapp.com/message/60900683339053390533) **WhatsApp hattından mesaj atabilirsiniz.**

Diyetisyen Yusuf Öztürk

diyetisyenyusuf.com