

SAĞLIKLI YAŞAM BÜLTENİ

Mart 2022



Sevgili öğrenciler merhaba,

'Besinler ilacınız,
ilacınız besininiz olsun.'

HİPOKRAT



Özellikle pandemiyle beraber geçirdiğimiz bu iki yılda; stres ve kaygı bozukluğuyla beraber daha fazla düzensiz ve sağlıksız beslenme, yeme atakları, potansiyel problemler olarak daha çok görünür oldu. Bu noktada sağlığımızı koruma yolunda akılda tutulması gereken en önemli faktörlerden birisi kuvvetli bir bağışıklık sistemidir. Sağlıklı beslenme, yeterli uyku ve düzenli egzersizden oluşan sağlıklı bir yaşam biçimi, bağışıklık sistemini korur ve güçlü tutar.

Besin çeşitliliğine önem vermek!

- Her besinden gıda almaya ve beslenme çeşitliliğine dikkat etmeye özen göster!
- Sebze ve meyvelerin bağırsaklarımızdaki yararlı bakteriler olan probiyotiklerin çoğalmasına yardımcı olması, bağışıklık sistemimizi güçlendirmektedir.
- Yoğurt, kefir, turşu, sirke gibi fermente ürünleri sık tüketmek yararlı olacaktır.





Bağıışıklık sistemini güçlendiren besinler tüketmeye dikkat et.

- Bağıışıklık sistemini güçlendirmede günlük yeterli protein alımı ile birlikte C vitamini, D vitamini, çinko ve omega-3'ün önemi çok büyüktür. Vücudun savunma sistemini düzenleyen enzimlerin yapıları proteindir. Her gün kahvaltıda yumurta tüketmek, güne iyi bir başlangıç yapmanı sağlayabilir. D vitamini için ton balığı ve somon gibi yağlı balıkları tüketebilirsin.
- Diğer öğün saatlerini de doğru aralıklarla belirlemelisin.
- Süt ve süt ürünlerini günde 2 porsiyon kadar beslenmene eklemek, haftanın 2-3 günü kırmızı et, 2 günü balık tüketmek ve 2 gün kuru baklagillere yer vermek yeterli protein alımını da destekleyecektir.



Yeme zamanınızı ve öğün içeriklerini doğru ve dengeli belirle.

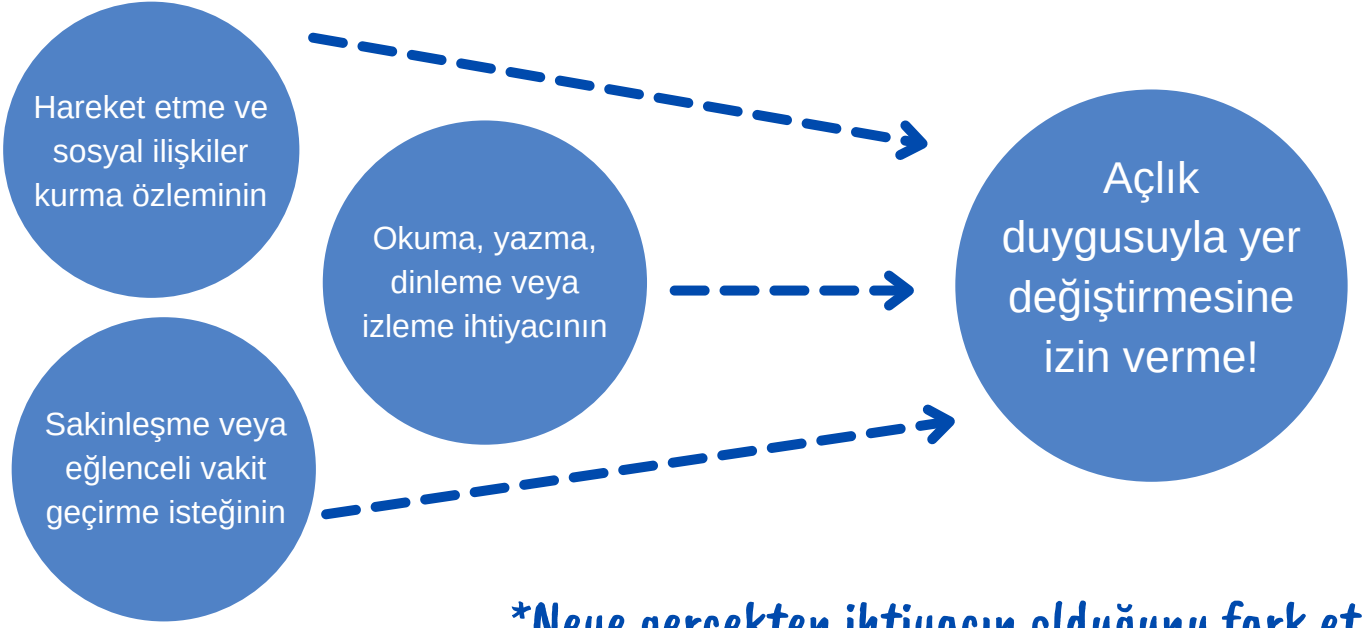


- Vücut direncinizin düşmemesi için altın öğün olarak adlandırılan kahvaltı öğününü mutlaka yapmalısın.
- Ara öğünleri ihmal etme. Böylece kan şekerin dengelenir ve çok aç kalmadığın için zararlı besinleri tüketme eğilimin de azalmış olur.
- Gün içinde yeterli sıvı almayı ihmal etme ve en az 2-2,5 litre su içmeye özen göster.
- Ara öğünlerinde vitaminler açısından zengin olan çiğ kuruyemişlere de yer verebilirsin.



Gerçekten aç mıyım?

Düşünerek yemek yemenin önemi:



**Nege gerçekten ihtiyacın olduğunu fark et.*





Uyku düzenim neden önemli?

- Sağlıklı bir uyku, bağışıklık sisteminin güçlenmesinde ve bununla paralel olarak bizi hasta eden virüslerden korunmamızda önemli bir rol üstleniyor.
- Biyolojik ritim içinde insanın günlük enerjisini, aktivasyonunu, hatta ruhsal durumunu etkileyen en önemli biyoritim faktörü, uykudur.
- Uyku hormonu olan melatonin salınımı, hava karardıktan sonra artmaya başlar, gece yarısından sonra en yüksek düzeye çıkar.
- Melatonin; hücreleri yenileyici, bağışıklık sistemini düzenleyici, vücudun biyolojik ritmini ayarlayıcı, anti-oksidan ve büyümeyi arttıran özelliklere sahip bir hormondur.
- Melatoninin yeterli oluşması için uykunun gece olması, sürekli olması ve sık bölünmemesi şarttır.



Uyku düzenini sağlamak için;



- Aynı saatte uyuyup uyanmaya çalış, sabit bir yatma ve kalkma saatin olsun.
- Kaliteli uykunun en önemli kurallarından biri, yatma ve kalkma saatlerinizi mümkün olduğunca sabit tutmaktır. Bu alışkanlık, kaygılı günlerde bile sonraki gece uykunun zamanında gelmesini kolaylaştıracaktır.
- İdeal uyku süresi kişiden kişiye değişmekle birlikte, en az 7-8 saat uyumak, bağışıklık sistemine desteklemek adına çok önemlidir.
- Özellikle gece 23.00 – 02.00 saat aralığında uyuyor olmak şart.
- Neden mi? Çünkü yapılan çalışmalara göre; bağışıklık sisteminin güçlenmesinde rol oynayan melatonin hormonu özellikle bu saatlerde ve karanlıkta salgılanıyor.





- ## Aktif ol, hareket et!



Hepinize sağlıklı
günler diliyoruz...



Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

