

BİLİM KÜLTÜR VE EĞİTİM

Kış döneminde metabolik değişiklikler ve beslenme

Dr. Öğr.Üyesi. Sevil Nas

DEPRESYONUNA KARŞI NASIL BESLENMELİDİR?

Omega 3 vücutta kolesterol ve yağ seviyeleri üzerinde, bağışıklık sistemini artırmada, göz,cilt üzerinde olumlu etkilerinin yanı sıra sinir sistemi üzerinde faydaları bulunmaktadır. Depresyon tedavisini destekler, konsantrasyonu artırır,sakinleştirici,ruh halini düzenleyici etkiye sahiptir.

Omega-3 den zengin gıdalar:

1-BALIK; Özellikle hamsi, palamut ve somon balığı gibi yağlı balıklarda daha da fazla bulunduğunu söylemek mümkündür. Balığı haftada en az 2 kere,ızgara veya buğlama şeklinde tüketmek gerekmektedir.

2-CEVİZ-FINDIK: yüksek oranda omega 3 içeren ceviz ve fındık, kalp sağlığı üzerindeki olumlu etkilerinin yanı sıra zihin sağlığı üzerinde de çok etkilidir. Çinko, potasyum, magnezyum ve demirden de zengin olan her gün düzenli olarak 2-3 tam ceviz veya 10 adet fındık tüketilmelidir. Yağ içeriği ve kalorisi yüksek olduğundan miktar olarak aşırıya kaçmamakta gerekir.

3-KETEN TOHUMU: Güçlü omega 3 kaynağı olmasının yanı sıra magnezyum, demir, bakır, çinko içeriğinde fazladır. Yüksek oranda çözünür ve çözünmez posa içerir, Bağırsak fonksiyonlarını da düzenler. 100 gr' ında ortalama 430 kalori vardır. O yüzden günde düzenli olarak tüketilecek 1 tatlı kaşığı keten tohumu yeterli olacaktır.

4- KANOLA YAĞI: yemeklerimizde 1 kg sebze için 3 çorba kaşığı olarak kullanılabilir. Omega3 alımımıza katkı sağlamış oluruz.

5-YEŞİL YAPRAKLI BİTKİLER: özellikle koyu yeşil yapraklı bitkiler yüksek antioksidan vitamin içermelerinin yanı sıra omega 3 den de zengindir. Mevsiminde olduğumuzdan ıspanak tüketmeye özen göstermeliyiz. Sebze yemeği olarak kullanılacağı gibi, çorbada, börek ,içinde de tercih etmeliyiz.

6-KURUBAKLAGİLLER: Kurufasul ye,börülce, bezelye, yeşil mercimek, nohut, barbunya, soya fasulyesi gibi hem bitkisel proteinden zengin, çinko, demir, b vitaminleri ve protein içeriği yüksek hem de omega 3 kaynağı kurubaklagiller beslenmemizde çok önemli yer teşkil etmektedirler. Kolesterolü yüksek olan kişilerde et yerine tercih edilebileceği gibi zihinsel yorgunluk ve mutsuzlukta da beslenmemizin vazgeçilmezidir.

Ülkemizde de bol bulunan kurubaklagilleri haftada en az 2 kere tüketmek yeterli olacaktır.

TRİPTOFAN İÇERİĞİ ZENGİN GIDALAR:

Triptofan vücut tarafından üretilmeyen. besinlerle alınan proteinin yapı taşlarından bir amino asit çeşididir. Beyinden salgılanan ruhsal durumumuz düzenlemede rolü olan serotonin ve melatonin üretiminde görev alır.

Serotonin eksikliğinde sinir sisteminde olumsuzluklar, depresyon, uyku bozukluğu gözükabilir. Triptofan içeren besinler:

1-tavuk-hindi-dana eti-balık 2-fındık 3-süt-peynir 4-meyve -sebzeler 5-yumurta ve patates dir.



B-C-A vitaminleri,folik asit,magnezyum,selenyum içeren gıdalarında sinir sistemi üzerinde faydaları bulunmaktadır.

Stres, sindirim sorunlarına sebep olacağından, melisa çayı tüketilebilir.

Zencefil, yeşil çay, ginko bloba, kuşburnu bitkileri de depresyon için faydalı olabilecek bitkilerdir. Hem antioksidan özellikleri mevcut, hem de sinir sistemiz üzerinde faydalı olacaktır. Her gün 2- 3 fincan yeşil çay tüketilmesi uygun olacaktır..

UYKUSUZLUĞA İYİ GELEN BESİNLER:

• İyi bir «triptofan» kaynağı olan sütün, vücudumuzun üzerinde yatıştırıcı bir etkisi vardır.

• Düşük yağlı bir yoğurt veya ayran, içerdiği triptofan ve kalsiyum sayesinde aralıksız bir uyku çekmeniz için birebirdir.

• Uyku için doğal yardımcı olarak gösterilir. İçindeki "oreksin" maddesi, beynin dinlenmesine yardımcı olur

Kış aylarında havaların çalışması, havanın erken kararması gün ışından az faydalanan olmak depresyon, uykusuzluk, halsizlik, hareketlerde azalma, özellikle karbonhidrat tüketiminde artma sıklıkla görülmektedir.

- Zengin magnezyum ve potasyum içeriğiyle muz, kaslarınızı gevşetip derin bir uykuya dalmanızı sağlarken, uyku kalitenizi de artırır.
- Brokoli gibi yeşil sebzelerde bulunan mineral magnezyum, kasları ve sinirleri gevşetmeye yardım eder
- Melisa ve Papatya çayı tüketilmelidir.

YORGUNLUĞA İYİ GELEN BESİNLER:

- Demir içeriği zengin olduğunda kırmızı et ve beyaz et, kuzu üzüm pekmez,
- Vitamin içeriği zengin olduğundan taze sebze ve meyveler
- Düzenli su tüketimi de yorgunlukla daha rahat baş etmemizi sağlar

KARBONHİDRAT KRİZLERİ

Havalar soğudukça metabolizma hızımızda bir miktar artış olur. bu da bizim daha sık acıkmamıza özellikle karbonhidrattan zengin besinler tercih etmemize sebep olur.

- Eğer çok fazla karbonhidrat tüketiyorsak,
- Kan şekerimizde düzensizlikler varsa (düşük kan şekeri,diyabet veya insülin direnci gibi),
- Öğün atlıyorsak,
- Acıktığımızda diren tatlı şeylere yöneliyorsak,
- Çok düşük kalorili hatalı diyetler yapıyorsak,
- Spor yapmamıza rağmen yeterli enerji, protein ve karbonhidrat almıyorsak,
- Gün içinde sıklıkla karbonhidrat isteğiyle karşılaşıyoruz.
- Öğün sayısını artırın(2 öğün arası 2,5-3 satti geçmesin)
- Her öğünde mutlaka pişmiş veya çiğ sebze tüketin
- Basit karbonhidratlardan uzak durun(beyaz ekmek-hamur işleri-tatlılar gibi) (bunları yedikçe çık sık acıkrı sürekli tatlı yeme isteği duyarsınız)
- Ekmeği kesmeyin. her öğünde mutlaka tam tahıllı,- çavdar gibi posadan zengin glisemik indeksi düşük ekmeği tüketin.
- Meyveleri aç karnına ve fazla miktarda tüketmeyin.
- Kuru meyveleri tatlı isteklerinizde kullanabilirsiniz ama şeker dengesini bozmaması ve uzun süre tok tutması için mutlaka süt veya yoğurtla beraber tüketin.
- Aç karnına spor yapmayın. ana yemeklerde 1,5 saat sonra ara öğünlerden 45 dk sonra yapın.

