

(COVID 19) SÜRECİNDE SPORCULARA BESLENME TAVSİYELERİ



Coronavirüsler (CoV), hayvanlarda veya insanlarda hastalığa neden olabilecek büyük bir virüs ailesidir. Dünya Sağlık Örgütü'nün Pandemi olarak kabul ettiği COVID-19 halkımız için önemli bir sağlık tehdidi oluşturmaktadır.

Bizler Kayseri Gençlik Spor İl Müdürlüğü Diyetisyenleri olarak bu mücadelede Sağlıklı Beslenme Tavsiyelerimiz ile değerli personelimizin yanında olacağız.

1. Bilimsel çalışmalar gösteriyor ki, Koronavirüsün bulaşmasını engelleyebilecek veya tedavi edebilecek herhangi bir gıda olmasa da;
 - i. Sağlıklı Ve Dengeli Beslenmenin
 - ii. Fiziksel Aktivitenin
 - iii. Düzenli Uykunun

bağışıklık sistemini güçlendirdiği kanıtlanmıştır.

2. Karantina Uygulamalarında Sağlıklı Beslenme Önemlidir Covid-19 ile ilgili bilinen en net uygulama her türlü temasın minimuma indirildiği sosyal izolasyon olduğu için, birçok küresel sağlık kuruluşu herkese olası karantina uygulamalarını da kapsayacak şekilde en az iki haftalık ilaç ve gıda bulundurulmasını önermektedir. Alınacak gıdaların olabildiğince besleyici, raf ömrü uzun ve dayanıklı olması uygun olacaktır. Bu zor dönemi olabildiğince rahat atlatmak için seçilecek gıdaların protein, lif, vitamin, mineral ve antioksidanlardan zengin olması dengeli beslenme yönünden büyük önem taşımaktadır.
3. Ana Öğünlerde Yeterli ve Dengeli Beslenme Tabağı oluşturulmalıdır.
 - i. Et, Yumurta, Tavuk, Balık, Kurubaklagiller
 - ii. Süt ve Süt ürünleri
 - iii. Sebze ve Meyveler
 - iv. Tahıllar



4. Günlük beslenmede zeytinyağı kullanılması önerilmektedir.
5. Günlük su tüketimi ihmal edilmemeli ve en az 2 litre tüketilmelidir.



6. Taze sebze ve meyvenin bir kısmının daha sonra tüketilmeye ve/veya pişirmeye uygun miktarlarda dondurularak saklanması da evden uzun süre çıkılamayan durumlarda sağlıklı beslenmenin sürekliliğinin sağlanabilmesi için gereklidir.



7. Mevsime uygun ve dayanıklı sebze ve meyveler satın alınmalıdır. içinde bulunduğumuz mevsim düşünüldüğünde uzun süre dayanabilecek bazı sebzeler ve meyveler;
 - i. karnabahar, lahana, kabak, brokoli, biber, turp, havuç, patates; meyvelere ise elma, portakal, greyfurt, mandalina, olgun olmayan muz örnek verilebilir. Özellikle narenciye grubu meyveler bağısklık sistemini destekleyici C vitamininden zengin olduğu için bu meyvelerin tüketimine ağırlık verilmeli, mümkünse yemeklere taze limon sıkılmalıdır.
 - ii. Dayanıklı sebzelerin raf ömrünü uzatmak için yıkanmadan ve kesilmeden buzdolabında saklanmaları gerekmektedir.
 - iii. Bunlara ek olarak kuru meyve, kuru bamyaya, patlıcan, biber, domates gibi gıdalar da raf ömrü uzun; lif ve mineral kaynağı gıdalar olduğu için evde bulundurulmak faydalı olacaktır.



8. Kuru Baklagiller her gün tüketilebilirler oldukça dayanıklı ve besin değeri yüksek bir başka protein kaynağı alternatifi ise kuru baklagillerdir.
 - i. Yeşil, kırmızı mercimek, nohut, fasulye çeşitleri, barbunya, vb. gıdalar her gün tüketilebilirler. Yalnız, pişirme süresi uzun olabilen bu ürünlerin önceden büyük miktarlarda haşlanıp daha sonra hızlıca pişirilebilecek şekilde buzlukta saklanması kuru baklagillerin tüketimini kolaylaştıracaktır.
9. Haftada iki kere balık tüketimi önemlidir. Haftada en az iki defa tüketilmesi önerilen balığın tazesinin bulunamadığı durumlarda donmuş veya konserve ton balığı alternatiflerinin karantina durumlarına karşı evde bulundurulması önerilebilir.
10. Kaliteli hayvansal protein tüketimine yönelik tavsiyeler içinde yumurta ve peynir çeşitleri de uygun koşullarda saklandığında uzun süre dayanabilen kaliteli hayvansal protein içeren gıdalardır. Hastalıklara neden olan virüs ve bakterilere karşı vücudun önemli savunma mekanizmalarından olan antikorların görevlerini yerine getirebilmeleri için her gün yeterli protein alınması gerekmektedir.



11. Bunlara ek olarak probiyotik takviyeli yoğurt ve kefir gibi ürünlerde bulunan faydalı mikroorganizmalar da bağışıklık sistemini destekleyici etkiye bulunabildikleri için özellikle bu dönemde sevenlerce tüketilebilir.

12. Tüketimi Sınırlanması Gereken Yiyecek ve İçecekler



Bu dönemde tüketilmesi sınırlandırılması gereken yiyecek ve içecekler;

Kan şekerini hızla yükselten şeker ve şekerli yiyecek ve içecekler, beyaz ekmek de dâhil hamur işi ürünler, işlenmiş et ürünleri, aşırı tuz içeren besinlerdir (hazır soslar, cips gibi tuzlu ürünler, patlamış mısır, tuzlu kurabiyeler, vb.). Enerji içeriği yüksek alkollü

içeceklerin de vitamin, mineral emilimini olumsuz etkileyebildiği ve uyku problemlerine yola açabildiği için tüketimi mümkün olduğunca sınırlı olmalıdır. Alkol tüketiminin koronavirüs enfeksiyonunu önlediğine dair herhangi bir kanıt bulunmadığı gibi, içinde etil alkol yerine metil alkol bulunan sahte içkiler de çok ciddi zehirlenmelere yol açabilmektedir.

13. Yemek Hazırlarken Temizlik ve İyi Pişirmek Önemlidir

Koronavirüsün gıdalarla bulaştığına dair bir bulgu olmasa da gıda hazırlama süreçlerinde temizliğin en üst düzeyde sağlanması, et ürünleri başta olmak üzere; pişen tüm yiyeceklerin yüksek iç sıcaklığa erişmesi yani iyi pişirilmesi oldukça önemlidir.