

# Sonbahar yorgunluğu ile baş etmenin yolları

Hava sıcaklıklarının azaldığı ve sonbahara geçişin yaşandığı bugünlerde uzmanlar, yorgunluk ve halsizlik gibi kronik rahatsızlıklara karşı uyardı.

Yayın Tarihi : 23 Eylül 2016 Cuma (oluşturma : 27.05.2019)

Bu gibi rahatsızlıkları kolay atlamanın bazı tüyoları olduğunu belirten Yrd. Doç. Dr. Ruhan Aşkın Uzel, sağlıklı beslenmenin en önemli savunma silahı olduğunu söyledi.

Sonbahar mevsimini sağlıklı geçirebilmek için beslenmenin iyi düzenlenmesi gerektiğini aktaran Yrd. Doç. Dr. Uzel, "Bu dönemde vücudun direnci artırılmalıdır. Direncin artması ile birlikte savunma mekanizması güçlenecek, yorgunluk ve halsizlikten korunmak için tedbir alınacaktır. Bunun için besinlerden önce en önemlisi su tüketimidir. Su, yiyecek olmaktan ziyade gün boyu bizi zinde tutabilecek, en ekonomik besin araçlarından bir tanesidir. Yorgunluk yaşanması durumu oluşursa bu durumun sebepleri arasında susuzluk sayılabilir. Unutulmamalıdır ki, hiçbir fiziksel aktivite yapılmısa dahi terleme yolu ile vücut su kaybeder. Bu yüzden su tüketimini sıcaklıklar azalsa bile ihmal edilmemelidir" diye konuştu.

## "Güne sağlam kahvaltı ile başlayın"

Bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinin önemli bir süreç olduğunu dikkat çeken Yrd. Doç. Dr. Uzel, "Güne iyi bir kahvaltı ile başlayarak vücudun savunma mekanizmasını güçlendiren yiyecekler seçilmelidir. Özellikle E vitamininin bağışıklık sistemini güçlendirici etkisi bulunmaktadır. Soğuk algınlığında vücut direncini artırmakta ve A vitamininin okside olmasını engellemektedir. Yeşil yapraklı sebzeler, fındık, ceviz ve yağlı tohumlar E vitamini içeriği bakımından zengin yiyeceklerdir. Bağışıklığı güçlendiren besinlere örnek olarak brokoli, somon-sardalye gibi yağlı balıklar, portakal, yeşil çay, yumurta, bal kabağı, taze kırmızıbiber, ıspanak, domates ve yoğurt sayılabilir. Bu besinlerden bir kısmı antioksidan içeriği ile bir kısmı ise protein ve vitamin yönünden zenginliği ile vücuda direnç kazandıracak ve aynı zamanda metabolizma hızını düzenleyerek aşırı kilo alımının önüne geçilebilecektir. B vitamini içeren yiyeceklere de beslenme düzeninde yer vermek gerekmektedir. Tam tahıllı ekmekek, baklagiller, yeşil yapraklı sebzeler, et ve süt ürünleri B vitamini içeren yiyeceklerdir" dedi.

## "Protein ve karbonhidrat içeren gıdalar alınmalı"

Halsizliği gidermek için protein ve karbonhidrat içeren gıdaların tüketiminin önemli olduğunu belirten Yrd. Doç. Dr. Uzel, şöyle konuştu: "Protein, kas yapısı için enerji tedarik eder. Protein kaslar için gereken enerjinin ana kaynağıdır. Beyinde dopaminin üretimini arttıran bir amino asittir bu nedenle motivasyon ve zindelik sağlar. Geniş bir aminoasit kaynağı olan protein grubu yiyecekler arasında et ve yumurta grubu sayılır. Kolesterolü yüksek olan kişiler derisiz tavuk eti, fasulye,

nohut gibi protein içeren daha hafif yiyecekleri tüketilebilir. Yoğurdun sindirim sistemi için yararlı olan probiyotik bakterileri içermesinin yanında yüksek protein içeriği hem bağışıklık sistemini güçlendirir, hem de kronik yorgunluğun azaltılmasında yardımcı olur. Vücudun birincil enerji kaynağı karbonhidrat içeren gıdaları unutmamak gerekli. Tabii karbonhidrat içeren gıdalar kilo alımına neden olmadan dengeli alınmalıdır. Nişastalı gıdalar, kepekli tahıllar, sebze ve meyveler temel karbonhidrat kaynakları olarak sayılabilir.”

*Bu dökümanı orjinal adreste göster*

**Sonbahar yorgunluğu ile baş etmenin yolları**