

Həkim-diyetoloq: “Virus infeksiyalarından qorunmaq üçün immuniteti gücləndirmək lazımdır”

İmmunitet orqanizmi bakteriya və viruslardan qoruyur. Dırnaqların qırılması, saçların tökülməsi və zəifliyi, yorğunluq və aqressivlik kimi hallar immunitetin aşağı olmasının başlıca əlamətləridir. Bundan başqa, halsızlıq, bədən temperaturunun mütəmadi yüksəlməsi, virus infeksiyaları ilə tez-tez xəstələnmək immunitetin zəifliyindən xəbər verir. İmmuniteti gücləndirmək üçün yuxu rejimini normaya salmaq lazımdır. Sutkada 8 saat yatmaq, yorğun olarkən mütləq dincəlmək lazımdır. Həmçinin gün ərzində 2 saat aktiv yerimək də vacib nüansdır. Səhər 6-7 radələrində və yatmadan əvvəl təxminən 1 saat gəzmək olduqca faydalıdır.

AZƏRTAC xəbər verir ki, diyetoloq-nutrisioloq Nərinə Mahmudova yeni növ koronavirus (COVID-19) pandemiyası dövründə immuniteti gücləndirməyin vacibliyindən və metodlarından danışdı.

Həkim-mütəxəssis bildirib: “İmmuniteti qaldırmaq üçün qidalanma menyusu düzgün seçilməlidir. Bal, sitrus meyvələri, sarımsaq, zəncəfil və itburnu immuniteti möhkəmləndirmək xüsusiyyətinə malikdir. Həmçinin “fast food” qidalardan, qızardılmış yeməklərdən uzaq durmaq lazımdır. Düzgün qidalanma hər zaman bol tərəvəzli qidalanma-
dır. Normasında olmaq şərtilə, et qi-

daları qəbul etmək immuniteti qaldıra bilər. Ətli qidalardan əsasən günorta saatlarında istifadə etmək lazımdır, çünki et yeyərkən həzm prosesi gec baş verir. Ona görə axşam saatlarında ətlə qidalanmaq məsləhət deyil. Ümumiyyətlə isə, gün ərzində yalnız bir porsiya et yeməyi kifayətdir.

Nəzərə almaq lazımdır ki, meyvələr yeməkdən ya yarım saat öncə, ya da yeməkdən 2 saat sonra qəbul edilməlidir. Su da həmçinin yeməkdən yarım saat öncə qəbul edilə bilər. Yeməkdən sonra isə yalnız bir stəkan qatıq və ya kefir içmək məsləhətdir, çünki bu məh-



sullar bağırsaqların mikroflorasını təmizləyir”.

İmmuniteti gücləndirmək üçün qidalanma zamanı vaxt rejiminə də riayət etməyin vacibliyini vurğulayan N.Mahmudova qeyd edib: “Rejimsiz qidalanmaq düzgün deyil. Pandemiya şəraitində rejimə əməl

etmək xüsusilə vacibdir. Səhər saat 7-8-də oyandıqdan sonra 2 stəkan su içmək faydalıdır. Mədəbağıracaq sistemində ciddi problemi olmayanlar suya yarım limonun suyunu sıxaraq içə bilərlər. Bu həm immuniteti yüksəldir, həm də bədəndəki artıq piyləri yandırır. Bil-

mək lazımdır ki, səhər yeməyi üçün kəsmik, pomidor, xiyar və zeytun kimi məhsullar çox faydalıdır. Həmin qidalar lazım olan qədar arıqlamağa kömək edir. Səhər yeməyi ilə günorta yeməyi aralığında aclıq hiss edəndə “detoks” içmək olar. Bununla yanaşı, ara yemək kimi müxtəlif çərəzlərdən istifadə etmək mümkündür. Axşam yeməyini isə 18-19 radələrində qəbul etmək daha məqsədəuyğundur. Gecikdirmək olmaz, çünki orqanizmdə həzm prosesi saat 22-yə qədər davam edə bilər. Yeni immuniteti, ümumiyyətlə, orqanizmi gücləndirmək üçün yemək saatları nəzərə alınmalıdır”.

Diyetoloq vətəndaşları ehtiyatlı olmağa çağırır: “İnternetdən götürülmüş şablon pəhriz menyuları ilə immuniteti qaldırmağa və arıqlamağa çalışmaq məsləhət deyil. Hər kəsin orqanizmi individualdır. Orqanizmin tələbini müvafiq analizlərin cavabı olmadan müəyyən etmək olmaz. Həkimlə məsləhətləşmədən pəhriz saxlamaq doğru deyil”.