

SAĞLIK VE BESLENME

Saygıdeğer okuyucular bu hafta size sağlık ve beslenme konusunda yazmak istiyorum. Çünkü ne yiyorsanız o'sunuz diye bir söz var. Yediklerimiz çok şeyi belirliyor.

Önce sağlığın tanımını verelim;

SAĞLIK NEDİR?

Dünya sağlık örgütünün tanımına göre sağlık; bedensel, ruhsal, sosyal ve ekonomik olarak tam iyilik hali olarak tanımlanır. Buna göre sağlık bedensel olarak bir hastalığın olmaması yanında psikolojik bir rahatsızlık olmamalıdır. Bunun yanında sosyal yani içinde yaşanılan toplumunda iyi olması gerekir. Bunu yaşadığımız Korona virüs 2019 büyük salgınında gördük. Kişiyi çevresinin dışında düşünemeyiz. Çevrendeki bir hastalık senide etkileyecektir. Ekonomik olarak da iyi olmalıdır. Düzgün geliri ve sosyal güvencesi iyi olmayan, yaşam koşullarının yeterince sağlanamayan, konutların yetersiz olduğu ve çevre sağlığı iyi olmayan bir kişi sağlıklı sayılamayacaktır.

BESLENME NEDİR?

Beslenme insanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri alıp vücudunda kullanılmasıdır. Besinler adı verilen bu öğeler başlıca proteinler, yağlar, karbonhidratlar, vitaminler mineraller ve su olarak sıralanılabilir.

Beslenme ve Bağışıklık

Beslenme ve immün sistemimiz yani bağışıklık sistemimiz güncel bir konudur. Ümmün sistemin yüksek tutulması için beslenmenin önemli olduğu belirtilmektedir. Birçok baharatın azınının bu sistemi uyardığı ortaya çıkarmıştır. Bazı durumlarda immün sistemin aşırı çalışması ile kendi hücrelerine saldırdığı görülmektedir. Ve böylece birçok sistemi tutan otoümmün hastalıklar dediğimiz hastalıklar ortaya çıkmaktadır. Korona virüs enfeksiyonları da benzer mekanizma ile olmaktadır. Vücuda giren antijen denilen yabancı kabul edilen maddelerin reseptörlere bağlanması ile sitokin fırtınası dediğimiz hücrenin içindeki ve zarındaki birçok maddeyi boşaltması ile bu düzen bozulmaktadır. Bilinen birçok otoümmün hastalık vardır. Kalp ve damar hastalığı yüksek tansiyon, astım, diyabet bağırsak iltihabı ülser ve kanser varacak herhangi bir hastalığa yakalanma ihtimali artar. Ayrıca Multipl Skleroz, Romatoid Artrit, Lupus gibi otoümmün hastalıklar artar. Örneğin açlık bir strestir. Aç bir varlık stres altındadır. Hele ne zaman yiyeceğin geleceğini bilmemek büyük bir strestir. Fakat oruç gibi süreli bir stres vücut için son derece yararlı olduğunu bulan Japon araştırmacı nobel ödülü almıştır.

Artık yağlara eskisi kadar çok kötü bakmıyoruz. Çünkü sinirlerin yapıtaşında da lipoproteinler vardır ve her hücre zarında da lipoprotein vardır. Yağsız hayat olamaz. Onun için her gün bir yumurta yiyebilirsiniz hatta bunu tereyağıyla da kızartabilirsiniz şartımız sağlıklı olmanız. Sağlıklı iseniz çok dikkat etmeyebilirsiniz; diyabet yani şeker hastalığınız, hipertansiyon ve metabolik sendrom varsa artık vücut her şeyi ayarlayamıyor, dışarıdan bir müdahale gerekiyor ayarlaması için. İlaçlarla bu ayarlama oluyor yani otomatik değil artık manuel ayar oluyor.

Sonuç olarak seçerek yemeliyiz, organik yemeliyiz ve az yemeliyiz zaman zaman oruçlarla hayatımıza bir değişiklik yapmalıyız, süreli açlıkla yani oruçla immün sistemimizi de uyarmış oluruz.

NOT: Sağlıklı beslenme konusuna zaman zaman yazılarımızda da yer vermeye çalışacağız.

Sağlıklı mutlu ve günler dilerim, sevgili okuyucular.