



İÇİMİZDEKİ SOBAYI YAKALIM!

Prof. Dr. Oğuz Özyaral

Soğuk Havalarda İçimizi Isıtan Besinler: Vücudumuzu Nasıl Sıcak Tutabiliriz?

Prof.Dr.Oğuz ÖZYARAL

Mikrobiyolog, Koruyucu Sağlık Uzmanı, Antalya Belek Üniversitesi, Rektör Yardımcısı

Soğuk havalarda beslenme, vücudun dış etkenlere karşı direnç geliştirmesi ve sıcak kalabilmesi için kritik bir rol oynar.

Kış aylarında düşen hava sıcaklıkları, vücudun kendi iç sıcaklığını korumasını zorlaştırır; bu durum hem bağışıklık sistemi üzerinde ek bir baskı yaratır hem de metabolizmayı etkiler.

Kış boyunca sağlıklı ve enerjik kalmak için ısıtıcı, enerji verici ve bağışıklık destekleyici besinlerin düzenli tüketimi gereklidir.

Soğuk havalarda doğru beslenmenin vücut sıcaklığı ve bağışıklık üzerindeki etkileri:

1. Vücut Sıcaklığını Koruma

Enerji Gereksinimi:

Soğuk havalarda vücut, daha fazla enerji harcayarak iç sıcaklığını korumaya çalışır.

Bu nedenle enerji veren ve termojenik (vücutta ısı üreten) besinlere daha fazla ihtiyaç duyarız.

Kompleks karbonhidratlar ve protein açısından zengin yiyecekler, sindirim esnasında enerji harcatarak vücut sıcaklığını artırır.

Isıtıcı Besinlerin Etkisi:

Zencefil, tarçın, bal gibi doğal ısıtıcılar, metabolizmayı hızlandırarak vücut ısısını yükseltir. Aynı zamanda dolaşım sistemini uyarır ve vücudun her bölgesine sıcak kan akışı sağlanmasına yardımcı olur.

2. Bağışıklık Sistemini Destekleme

Mikroplara Karşı Direnç:

Soğuk hava, bağışıklık sistemini zayıflatarak vücudu grip, soğuk algınlığı ve diğer kış hastalıklarına daha duyarlı hale getirir.

Antioksidanlar, vitaminler ve minerallerle zengin besinler (örneğin C vitamini içeren turunçgiller veya zencefil) bağışıklık sistemini destekleyerek enfeksiyonlara karşı koruma sağlar.

Bağışıklık Güçlendirici Gıdalar:

Protein kaynakları (et, tavuk, mercimek) ve probiyotik içeren yiyecekler (yoğurt, kefir), bağırsak sağlığını destekler ve bağışıklık hücrelerinin görevini yerine getirmesine katkıda bulunur.

3. Metabolizmayı Dengede Tutma

Metabolizma Hızının Artışı:

Soğuk havalar metabolizmayı hızlandırarak daha fazla kalori harcamamıza neden olur. Yeterli enerji ve besin alımı, vücudun bu ekstra harcamaları dengeleyerek açlık, yorgunluk ve güç kaybı yaşamasını önler.

Dengeli Beslenme ve Kan Şekeri Kontrolü:

Vücut, kışın açlık ve tatlı isteği ile daha sık karşılaşır.

Dengeli bir karbonhidrat ve protein alımı, kan şekerini dengeleyerek daha uzun süre tok hissetmeyi sağlar ve kan şekeri düşüklüğünü önler.

4. Zihinsel ve Fiziksel İyi Hali Destekleme

Ruh Hali ve Enerji Düzeyi:

Soğuk ve güneşsiz günler, ruh halini olumsuz etkileyebilir. Beslenme yoluyla alınan triptofan (hindi eti, yulaf gibi gıdalarda bulunur) gibi amino asitler serotonin üretimini destekleyerek ruh halini dengelemeye yardımcı olur. Böylece, doğru beslenme sadece fiziksel değil, zihinsel sağlık için de önem kazanır.



Bu Besinler Vücudu Nasıl Isıtıyor?

❖ Termojenez Süreci:

Bazı yiyeceklerin sindirim esnasında daha fazla enerji harcatarak ısı üretimini artırdığı bir süreçtir. Bu süreç, vücudun enerji harcaması yoluyla ısı açığa çıkarması olarak

tanımlanabilir. Baharatlar, proteinler ve kompleks karbonhidratlar gibi yiyecekler bu süreci harekete geçirerek vücut ısısını destekler ve soğuk havalarda ısının korunmasına yardımcı olur.

❖ **Metabolizma Hızlandırıcı Etki:**

Zencefil, tarçın, karabiber gibi baharatlar metabolizma hızını artırarak vücutta daha fazla ısı açığa çıkmasına neden olur.

Baharatların içerdikleri bileşenler sindirim sistemini hızlandırır ve bu süreçte termojenez etkisi yaratarak ısının korunmasına katkıda bulunur.

❖ **Kan Akışını Hızlandıran Özellikler:**

Baharatlı yiyecekler kan dolaşımını hızlandırır ve vücudun daha hızlı ısınmasına yardımcı olur.

Kan akışının hızlanması, sıcak kanın vücudun her bölgesine ulaşmasını sağlar ve vücut ısısını artırarak dış koşullara karşı koruyucu bir etki yaratır.



Neden Bu Besinlere İhtiyacımız Var?

❖ **Vücut Direncini Destekleme:**

Soğuk havalarda bağışıklık sistemi daha fazla zorlanır; bu nedenle ısıtıcı ve bağışıklık güçlendirici besinlere duyulan ihtiyaç artar.

Kış boyunca vücut direncini yüksek tutmak, hastalıklara karşı korunmamıza ve daha zinde olmamıza yardımcı olur.

❖ **Enerji ve Dayanıklılık Sağlama:**

Vücut, soğukla başa çıkarken ekstra enerjiye ihtiyaç duyar.

Bu besinler yüksek enerji ve kalori sağlayarak vücudu destekler.

Özellikle protein ve karbonhidrat zengini gıdalar, uzun süre tok kalmamızı sağlarken vücuda enerji verir ve dayanıklılığı artırır.

❖ **Sağlıklı Bir Kış Dönemi Geçirme:**

Soğuk algınlığı ve grip gibi rahatsızlıklara karşı korunarak kışı daha sağlıklı geçirebilmek için ısıtıcı besinler büyük bir destek sağlar.

Ayrıca, bu besinler vücudun direncini artırarak hem fiziksel hem de zihinsel olarak daha iyi hissetmemizi sağlar.

Bu Besinlerin Metabolizma Üzerindeki Etkileri Nelerdir?

- **Metabolizma Hızlandırıcı Özellikleri:**

Protein ve baharat gibi besinlerin sindirilirken daha fazla enerji harcatması ve metabolizma hızını artırarak vücut ısısını desteklemesi.

- **Kan Şekeri Dengesine Katkı:**

Karbonhidrat açısından zengin besinlerin dengeli enerji sağlaması ve kan şekerinin düşmesini engellemesi, metabolizmayı dengede tutarak yorgunluğu azaltır.

- **Yağ Yakımını Destekleme:**

Bu besinler, metabolizmayı canlandırarak vücudun yağ yakımını hızlandırır ve kilo kontrolüne yardımcı olur.

Vücudumuzu Isıtan Besin Grupları

1. Isıtıcı Baharatlar

Zencefil, Tarçın, Karabiber, Kimyon, Pul Biber, Muskat:

Bu baharatlar, vücut sıcaklığını artırarak soğuk havalarda iç ısının korunmasına yardımcı olur. İçerdikleri bileşenler, sindirim sistemini uyararak termojenezi destekler.

Kullanım Önerileri:

Yemeklere veya sıcak içecekler (çay, süt) içerisine eklenebilir.

Özellikle kış çaylarında, tarçın çubukları, taze zencefil veya karabiberle hazırlanmış içecekler, vücut ısısını dengelemeye katkı sağlar.

2. Isı Veren Protein Kaynakları

Kırmızı Et, Tavuk, Hindi, Balık, Kemik Suyu, Mercimek, Nohut:

Protein açısından zengin bu besinler, sindirim sırasında daha fazla enerji harcatır ve vücudun enerji ihtiyacını karşılayarak içsel sıcaklığı artırır.

Kullanım Önerileri:

Sıcak yemekler ve çorbalar halinde tüketildiğinde, özellikle kemik suyu ile yapılan çorbalar vücudu ısıtır ve bağışıklığı güçlendirir.

3. Karbonhidratlarla Enerji ve Isı Kazanımı

Tatlı Patates, Balkabağı, Patates, Kepekli Ekmek, Bulgur, Pirinç, Kinoa, Yulaf:

Kompleks karbonhidrat içeren bu besinler yavaş sindirilir, enerji sağlar ve vücudu uzun süre sıcak tutar.

Kullanım Önerileri:

Fırında veya haşlanarak pişirilmiş tatlı patates ve balkabağı gibi sebzeler veya yulaf lapası gibi kahvaltılar, enerji sağlarken vücudu ısıtır.

4. Bal ve Şekerin Isıtıcı Gücü

Bal, Pekmez, Hurma, Kuru Üzüm, Kuru İncir:

Doğal tatlandırıcılar olan bu besinler, hızlı enerji kaynağı olarak vücudu ısıtır.

Bal ve pekmez gibi ürünler, enerji sağlayarak metabolizmayı hızlandırır.

Kullanım Önerileri:

Sıcak bitki çaylarına veya sütlere eklenerek tüketilebilir. Tatlı yapımında da kullanıldığında, sıcaklığı ve enerjisi artırır.

5. Sıcak İçeceklerin Önemi

Bitki Çayları (Adaçayı, İhlamur, Nane-Limon), Salep, Sıcak Süt, Sıcak Çikolata, Çorba:

Soğuk havalarda sıcak içecekler, sıvı alımını artırarak vücut sıcaklığını korur ve içsel sıcaklık sağlar. Aynı zamanda boğazları rahatlatır ve bağışıklığı destekler.

Kullanım Önerileri:

Özellikle adaçayı ve ihlamur gibi bitki çayları hem ısı hem de rahatlatıcı etki sağlar. Sıcak salep ve çikolata gibi içecekler de vücut ısısını korumada yardımcı olur.



Sonuç

- ❖ Soğuk havalarda beslenme düzenimize doğru besinleri dahil etmek, vücudumuzun sadece içsel sıcaklığını korumakla kalmaz, aynı zamanda bağışıklık sistemimizi güçlendirerek bizi hastalıklara karşı korur.
- ❖ Isıtıcı baharatlar, protein zengini çorbalar, enerji verici karbonhidratlar ve doğal tatlandırıcılar gibi besinler sayesinde, kış aylarını daha sağlıklı ve dirençli geçirebiliriz.
- ❖ Bu besinler, metabolizmayı hızlandırarak yağ yakımını destekler ve enerji seviyemizi yüksek tutar.
- ❖ Kış boyunca enerjik kalmak, daha zinde hissetmek ve bağışıklığımızı korumak için doğru beslenme alışkanlıklarını edinmek, soğuk havaların getirdiği zorluklara karşı vücudumuzu hazırlamanın en etkili yollarından biridir.
- ❖ Enerji veren, bağışıklığı güçlendiren ve sıcaklık sağlayan bu besinlerle, kışın sert koşullarına karşı dirençli bir yaşam tarzı benimseyebiliriz.



Prof. Dr. Oğuz Özyaral