

# KORONAVİRÜS (COVID-19) BESLENME ve SAĞLIK ÖNERİLERİ



## BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZ İÇİN SAĞLIKLI BESLENİN !!!

Tükettiğimiz gıdaların vitamin, protein, lif, mineral ve antioksidan içeriği zengin olmalıdır.



## GIDALARIN TEMİZLİĞİNE DİKKAT EDİN, İYİ PİŞİRİN !!!

Koronavirüsün gıdalarla bulaştığına dair bir bulgu olmasa da gıda hazırlama süreçlerinde temiz olmaları ve özellikle etlerin iyi pişirilmesi gerekir.

## HERGÜN YETERLİ MİKTARDA VİTAMİN ALIN!!!

**C vitamini** vucüttan zararlı maddelerin atılmasını sağlar ve bağışıklık sistemimizi güçlendirir. Yeşil Biber, maydanoz, ıspanak, tere, roka, karnabahar, portakal, limon, mandalina, kuşburnu bol C vitamini ve A vitamini içerir.

**D vitamini** bağışıklığı kuvvetlendirir, kemik yapısını güçlendirir, depresyon ve insülin direncinin kırılmasına yardımcı olur.

Güneşe çıkamadığımız şu günlerde D vitamini takviyesi alınabilir.



## UZAK DURUN !!!

Kan şekerini hızla yükselten şekerli gıdalar, beyaz ekmek dâhil hamur işi ürünler, işlenmiş et ürünleri, aşırı tuz içeren besinler, hazır soslar, cips gibi tuzlu ürünler, patlamış mısır ve gazlı-alkollü içeceklerden..



## BOLCA TÜKETİN !!!

Yumurta, süt, yoğurt, peyir, balık protein ihtiyacımızı karşılar.



## MİNERAL ALIN !!!

Tam tahıl ekmeği, bulgur, baklagiller, fındık, ceviz, badem mineral ve E vitamini deposudur.



## BOL SIVI ALIN !!!

Su, meyve suları, bitki çayları için..

## İYİ UYUYUN!!!

Günde 6-8 saat uyumak bizi kronik yorgunluktan korur..