

Bağışıklık Sistemini Güçlendirmek İçin Uzmanından Gıda Önerileri

Prof. Dr. Coşkun Usta, “D vitamini, koronavirüsle mücadelede etkili. Çünkü bağışıklık sistemini güçlendiriyor. D vitamini eksikliği olanlar mutlaka bunun tedavisini yaptırmalı.” dedi. - 17.03.2020

Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıbbi Farmakoloji Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Coşkun Usta, virüslerle mücadelede D vitamini ve vücudun savunma mekanizmasını artıran Nrf-2 molekülünün etkili olduğunu bildirdi.

Usta, AA muhabirine yaptığı açıklamada, tüm dünyayı etkileyen yeni tip koronavirüs (Kovid-19) vakalarına yönelik, şu anda Türkiye için paniğe neden olacak bir durum olmadığını, ilgili bakanlıkların çok iyi tedbir aldığını söyledi.

Virüslere karşı vücut direncini artırmanın önemli olduğunu belirten Usta, bu süreçte yeterli düzeyde güneş ışığı alıp, D ve C vitamini içeren gıdalar tüketilmesini önerdi.

Vücut direncini artırmanın püf noktalarını anlatan Usta, “D vitamini, koronavirüsle mücadelede etkili. Çünkü bağışıklık sistemini güçlendiriyor. D vitamini eksikliği olanlar mutlaka bunun tedavisini yaptırmalı.” diye konuştu.

“Çinko birçok hastalığın atlatılmasında kritik rol oynar”

Virüslere karşı dirençli olmak için beslenmenin önemli olduğunu vurgulayan Usta, şunları kaydetti:

“İnsan vücudunda Nrf-2 dediğimiz bir molekül var. Bu molekül vücudun virüslere karşı savaşma gücünü artıran sistemleri ortaya çıkarıyor. Bu dönemde vücudumuzdaki Nrf-2 miktarını artıramamamız için brokoli, zerdeçal, üzüm, biberiye ve çinko içeren gıdalar tüketmemiz gerekiyor. Çinko da bağışıklık sisteminin direncini artırır. Aslında vücuttaki çinko düzeyi çok düşüktür ama birçok hastalığın atlatılmasında kritik rol oynamaktadır.

Çinko için bolca balık tüketebiliriz.”

Nrf-2 molekülüyle yurt dışında kanser tedavilerine başlandığını belirten Usta, vücudun virüslere karşı savunulmasında bu molekülün önemli olduğunu ifade etti.

Her gıdayı aşırıya kaçmadan normal oranlarda tüketmek gerektiğini söyleyen Usta, ölçülü ve dengeli tüketimin faydalı olduğuna işaret etti.

**MEVZUAT TAKİP SİSTEMİ**
İçerik desteği
MIARGEM tarafından desteklenmektedir

Telefon: +90 (312) 473 84 23
E-Posta: mts@mevzuattakip.com.tr
Adres: Çetin Emeç Bulvarı Hürriyet Cad. No: 2/12 Çankaya ANKARA

**MIARGEM**
Makale, kitap, araştırma ve geliştirme merkezi

mevzuattakip.com.trmiargem.org.tr