

Kış aylarında sağlıklı yaşam için 7 altın ipucu

Kış aylarında yaşanan mevsim geçişleri, hava sıcaklıklarının düşmesi ve uyku düzenindeki değişiklikler bağışıklık sistemini ciddi oranda etkileyen faktörler olarak ön plana çıkıyor. Bir yandan pandemi tedbirlerinin devam etmesi, diğer yandan kış aylarında artan enfeksiyon hastalıklarının oranı, birtakım önlemleri zorunlu kılıyor. 150 yılı aşkın köklü geçmişiyle müşterilerine hizmet veren Generali Sigorta, kış aylarının daha az sorunla atlatılmasını sağlayacak sağlıklı yaşam önerilerini paylaştı.

Beslenme alışkanlıklarınızı düzenleyin

Kış aylarında yaşanan mevsim geçişi, hava sıcaklıklarının düşmesi ve buna bağlı olarak hastalıkların artması sağlıklı beslenmenin önemini ortaya çıkarıyor. Özellikle bağışıklık sistemini güçlendirmeyi hedefleyen ve gerekli besin içeriklerine sahip beslenme programları hastalıklara yakalanma oranını düşürmeyi başarıyor. Beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi hastalıklara karşı güçlü bir bağışıklık sistemi ve direnci de beraberinde getiriyor. Uzmanlar, gereğinden fazla besin tüketilmesinin vücutta yağ olarak depolanacağını, yeterli beslenilmediği takdirde gerekli vitamin ve minerallerin alınmayacağını altını çiziyor. Bu durum uzmanlara göre başta enfeksiyon hastalıkları olmak üzere birçok hastalığa davet çıkarıyor.

Yeterli oranda vitamin ve mineral alın

Kış aylarında vücudun yeterli vitamin ve mineral alması hastalıklara karşı adeta bir bariyer örüyor. Özellikle kış aylarında güneş ışığının giderek azalmasına bağlı olarak D vitamini eksiklikleri baş gösteriyor. Bu noktada uzmanlar C ve D vitamini başta olmak üzere çinko, magnezyum ve selenyum içeren yiyecek ve içeceklerin tercih edilmesi gerektiğinin altını çiziyor. Öte yandan kış aylarında sağlıklı yaşam için vitamin ve mineral takviyeleri de büyük önem taşıyor.

Egzersiz yapmayı ihmal etmeyin

Kış aylarında genellikle havaların soğumasına da bağlı olarak egzersiz yapma oranları giderek azalıyor. Ancak düzenli hareket etmek fiziksel ve mental sağlığın korunması açısından oldukça önemli. Soğuk havaların da etkisiyle vücudun yağlanmaya meyilli olması ve bu yağlanma sonucu yararlı vitamin ve minerallerin yeterli düzeyde alınamaması birçok hastalığa davet çıkarıyor. Uzmanlar kış aylarında evde veya spor salonlarında belirli programlar dahilinde egzersiz ve buna ek olarak hafif tempolu koşular yapmanın büyük bir önem taşıdığını belirtiyor.

Doğru stres ve uyku yönetimi

Doğru beslenme ve egzersiz yapmanın yanı sıra uyku ve stres yönetimi de kış aylarında oldukça önemli diğer kavramlar olarak ön plana çıkıyor. Doğru miktarda uyku, fiziksel ve mental sağlığı destekleyen en önemli faktörler arasında yer alıyor. Uzmanlar yetersiz uykuyu obezite için yeni bir risk faktörü olarak değerlendiriyor ve en az 7-9 saat aralığında bir uyku sürecini öneriyor. Öte yandan doğru stres yönetimi de kış aylarında fiziksel ve mental sağlığın korunmasına yardımcı oluyor.

Şekerli içeceklerden uzak durun

Günlük 3 litre sıvı tüketilmesi vücuttan toksik maddelerin atılması, enerji dengesinin korunması ve metabolizmanın düzenli çalışması için oldukça önemlidir. Ancak vücuda alınan sıvının içeriği ve kalitesinin de göz ardı edilmemesi gerekiyor. Uzmanlar sıcak çikolata, sahlepe, şekerli kahve ve çay gibi içeceklerin yerine



bitki çaylarının tüketilmesini öneriyor. Ayrıca bitki çaylarının içerisinde bulunan fenolik bileşikler de bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardımcı oluyor.

Çevresel toksinleri azaltın

Kış aylarında kimyasallar ve çeşitli çevresel toksinler içeren tüm unsurlardan uzak durmak gerekiyor. Uzmanlar, doğal içeriklere sahip olan çevre dostu ürünlerin kullanımının büyük önem taşıdığını belirtiyor. Seçilen doğal içeriklere sahip çevre dostu ürünlerin hormon dengesini sağladığı ve bağışıklık sistemine katkı sunduğu biliniyor.

Önlem almayı ihmal etmeyin

Tüm dünyayı etkisi altına alan koronavirüs ve kış aylarına bağlı olarak ortaya çıkan enfeksiyon hastalıkları birtakım önlemleri zorunlu kılıyor. Özellikle hava sıcaklıklarının düşmesine paralel olarak pandemi ve enfeksiyon hastalıkları vaka sayılarında ciddi artışlar görülüyor. Uzmanlara göre kış aylarında daha da dikkatli olunmalı ve sağlıklı bir gelecek için belirtilen tüm önlemlere uyulmaya devam edilmeli.

GENERALI HAKKINDA

En büyük global sigorta ve varlık yönetimi sağlayıcılarından biri olan Generali, 1831'de kuruldu. Grup, 2021'de 75,8 milyar Euro'nun üzerinde toplam prim geliri ile dünyanın 50 ülkesinde faaliyet gösteriyor. 67 milyon müşteriye hizmet veren ve yaklaşık 75.000 çalışanı bulunan Grup, Avrupa'da lider konumda yer alırken, Asya ve Latin Amerika'da yükselen bir varlığa sahip. Generali'nin amacı, benzersiz dağıtım ağı sayesinde yenilikçi ve kişiye özel çözümler sunarak müşterilerinin yaşam boyu ortağı olmak. Generali Sigorta A.Ş. ise 150 yılı aşkın süredir Türkiye'de faaliyet gösteriyor.