

## BESİNLER RUH SAĞLIĞIMIZI ETKİLER Mİ? RUHUNU BESLE, BEDENİNİ DİNLE

**Burçin KARAVELİOĞLU**

*Beslenme ve Diyetetik Bölümü*

[burcin.karavelioglu@neu.edu.tr](mailto:burcin.karavelioglu@neu.edu.tr)

“Çabuk yoruluyorum, eve gidip uyumak istiyorum, kimseyle görüşmek istemiyorum”. İşte, evde, arkadaşlar arasında sürekli duyduğumuz şikâyetlerdendir. Kişilerin duygu durumlarında görülen bu dalgalanmalar depresif ruh hali, depresyon gibi tanımları öncelikli akla getirmekte. Dünya Sağlık Örgütü sağlığı şöyle tanımlıyor: “Sağlık sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedence, ruhça ve sosyal yönden tam iyilik halidir.” Yapılan araştırmalarda, her beş kadından biri depresyon yaşarken, erkeklerde bu oran her on erkekten biridir. Bu rakamları göz önüne aldığımızda, günümüzde ruhsal açıdan sağlıksız kadın ve erkek sayısı azımsanmayacak kadar fazladır.

Depresyon yaşayan bireyler incelendiğinde, vücudumuzda iştah, duygu ve dürtüleri kontrol eden serotonin düzeyinin düşük olduğu görülmüştür. Kabuklu kuruyemişlerden ceviz, badem, kaju fıstığı; çekirdeklerden kabak çekirdeği, ayçiçek ve susam; tahıllardan buğday, pirinç, mısır gibi besinlerin tüketilmesinin vücudumuzdaki serotonin düzeyini artırdığı tespit edilmiştir.

Balık, ceviz, keten tohumu gibi omega 3 yönünden zengin besinler, sinir sistemi üzerinde bulunan hücreleri, zararlı ajanların hücreye geçişini engelleyerek vücudu korur. Haftada 1-2 kez balık ve salatalarınıza her gün iki ceviz ekleyerek tüketilmesinin tavsiye edilmesinin nedeni budur.

Sebze ve meyveler içeriğindeki vitamin, flavonoid, polifenollerle zengin bir antioksidan kaynağıdır. Vücut içerisinde oluşan stres, antioksidanlarla koruma kalkanına alınarak zararsız hale getirilebilir. Koyu yeşil yapraklı sebzeler, ıspanak, pazı gibi ve yağlı tohumlardan kabak çekirdeği ve badem, zengin çinko ve magnezyum içeriğiyle depresyonu azaltan etki göstermektedir. Günlük beş kez dalından yeni kopmuş, mevsimlik sebze ve meyveler yiyecek sağlıklı bir tercih yapabilirsiniz.

Tam tahıllı besinler bugün marketlerde olması gereken yeri alarak önemi anlaşılmıştır. Tam tahıllı ürünler içeriğinde bulunan vitamin, mineral ve diyet liflerini metabolizmanın sağlıklı çalışmasına yardımcı olur.

Rafine ürünler, şeker, zararlı yağlar sindirim sisteminde bulunan bakteri dengesini bozulmasına neden olur. Bir süre sonra bu durum gerginlik, baş ağrısı ve yorgunluk yaratır. Kefir, yoğurt, yulaf ve muz gibi prebiyotik ve probiyotik ürünler tercih edilerek sindirim sistemi için yararlı bakterileri açısından denge sağlanabilir.

Olmazsa olmaz su vücudumuz için elzendir. Günlük 2- 2.5 litre tüketilmesi yorulma, gerginlik gibi şikâyetlere iyi gelmektedir. İçeriğindeki bol su miktarı nedeni ile süt, meyve ve sebzelerden de faydalanılmakla birlikte, sıvı elektrolit dengesi için suyun sade tüketilmesi daha faydalıdır.