**Beslenme ve Bağışıklık Sistemi Eğitimi Verildi.**

Sakarya Üniversitesi Hizmet İçi Eğitim Şube Müdürlüğü tarafından 15/03/2021-26/03/2021 tarihleri arasında “Beslenme ve Bağışıklık Sistemi” konulu online eğitim düzenlendi.

Tıp Fakültesi Prof. Dr. Ali TAMER eğitimci olarak katıldı.

Beslenme ve bağışıklık sisteminin tanımıyla eğitime başlayan Prof. Dr. Ali TAMER, Diyet tiplerini örnekleriyle açıklayarak bağışıklık sistemi ile arasındaki ilişkiye değindi. Akdeniz Tipi diyetlerin kardiyovasküler, kanser, Parkinson, Alzheimer gibi hastalıklarda tüm mortaliteyi azaltdığını anlattı.

Prof. Dr. Ali TAMER özel besinlerin (vitaminler, eser elementler) bağışıklık sistemi ile arasındaki ilişkiyi anlatarak ardından hastalıklarda beslenmenin bağışıklık sistemi için önemli olduğunu belirtti.

Tamer, sağlıklı yaşama için diyet tiplerinden Akdeniz Tipi beslenme tercih edilmesi gerektiğini söyleyerek dinleyicilere teşekkür etti.