

رابطه همبرگر با ابتلا به آسم در کودکان

تحقیقات نشان می‌دهد، کودکانی که در هفته، دوبر یا بیشتر همبرگر می‌خورند نسبت به کودکانی که کمتر از این مقدار می‌خورند احتمال بروز آسم در آنان افزایش می‌یابد.



تحقیقات نشان می‌دهد، کودکانی که در هفته، دوبر یا بیشتر همبرگر می‌خورند نسبت به کودکانی که کمتر از این مقدار می‌خورند احتمال بروز آسم در آنان افزایش می‌یابد.

محققان این تحقیق را روی 50000 کودک از 20 کشور دنیا در سال‌های 2005-1995 انجام دادند. در این بررسی از والدین کودکان در خصوص رژیم غذایی و تاریخچه پزشکی کودکانشان از جمله ابتلا به آسم در آنان، سؤالاتی پرسیده شد. در نهایت دانشمندان متوجه شدند بسته به جایی که کودکان زندگی می‌کنند تاثیر رژیم غذایی می‌تواند متفاوت باشد. در این میان مشخص شد در کشورهای نه چندان ثروتمند خوردن میوه و سبزی نقش موثرتری در پیشگیری از بیماری آسم در کودکان دارد، در حالی که در کشورهای ثروتمندتر خوردن ماهی در پیشگیری از این بیماری موثرتر است. همچنین در کشورهای ثروتمندتر، خوردن همبرگر بیش‌ترین خطر را برای ابتلا به بیماری آسم در کودکان ایجاد می‌کند. دانشمندان معتقدند خوردن میوه و سبزی به دلیل داشتن مقادیر زیادی از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین C می‌تواند از ابتلا به بیماری آسم جلوگیری کند.

این در حالی است که مقادیر بسیار بالای چربی‌های ناسالم در برگرها می‌تواند خطر ابتلا به آسم را افزایش دهد. تحقیقات نشان می‌دهد وزن کودکان نیز نقش بسیار مهمی در بروز علائم آسم در بدن انسان بازی می‌کند. به این ترتیب به والدین توصیه می‌شود فرزندان خود را تشویق به خوردن غذاهای سالم، داشتن رژیم غذایی متناسب و فعالیت‌های بدنی کافی کنند تا از ابتلا به بیماری‌های حساسیت‌زا مانند آسم در امان باشند.

www.naturalnews.com

شهره فرجی