



## مبتلایان به آسم از خوردن سوسیس و کالباس حذر کنند

مطالعات اخیر کارشناسان و محققان نشان می‌دهد که مصرف گوشت‌های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس علائم بیماری آسم را تشدید می‌کند.

همشهری آنلاین: مطالعات اخیر کارشناسان و محققان نشان می‌دهد که مصرف گوشت‌های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس علائم بیماری آسم را تشدید می‌کند.

به گزارش سلامت آنلاین به نقل از bbc، محققان در بررسی‌های جدیدی که روی حدود هزار شهروند فرانسوی انجام دادند، دریافتند که مصرف بیش از ۴ وعده گوشت‌های فرآوری شده در هفته علائم آسم را در مبتلایان تشدید می‌کند.

پژوهشگران بر این باورند که استفاده از گوشت‌های فرآوری شده با توجه به داشتن مواد نگهدارنده‌ای مانند نیتريت که در گوشت‌هایی چون سوسیس و کالباس به کار می‌رود، راه‌های هوایی را تحریک می‌کند و از این طریق، علائم آسم را تشدید می‌کند. از این رو، دانشمندان همواره به مصرف مواد غذایی سالم و بهداشتی توصیه کرده‌اند. مصرف گوشت‌های فرآوری شده همچنین با بروز سرطان در ارتباط است. تنها مصرف کم‌تر از ۷۰ گرم گوشت قرمز و فرآوری شده برای سلامتی افراد توصیه می‌شود.

محققان مطالعات خود را بین سال‌های ۲۰۰۳ تا ۲۰۱۳ روی فرانسوی‌ها انجام دادند. حدود نیمی از آنها بیماران مبتلا به آسم بودند و مابقی شرکت‌کنندگان در این آزمایش سابقه‌ای از علائم آسم نداشتند. آنها علائم بیماری آسم مانند تنگی نفس، خس‌خس سینه، احساس سنگینی روی قفسه سینه را در ارتباط با مصرف گوشت‌های فرآوری شده مورد مطالعه قرار دادند و دریافتند که در میان مبتلایان به آسم، علائم ریوی در افرادی که بالاترین مصرف سوسیس و کالباس را دارند، شدیدتر است.

به گفته این محققان، به طور کلی، افرادی که هفته‌ای بیش از ۴ وعده گوشت فرآوری شده مصرف می‌کنند شدیدترین حملات آسم را تجربه خواهند کرد. البته تنها رژیم غذایی نمی‌تواند عامل تشدید علائم آسم باشد و محققان بر این باورند که عوامل متعددی با این امر در ارتباط است. از این رو، پژوهشگران در تلاشند با حذف برخی عوامل مستعدکننده مانند چاقی و کاهش ارتباط مصرف این قبیل گوشت‌ها با تشدید آسم، به کاهش علائم این بیماری کمک کنند. دانشمندان بیش از هر چیز، پیروی از رژیم مدیترانه‌ای را که سرشار از مواد تازه است، توصیه می‌کند.