



ارتباط تغذیه با بیماری‌های لته

التهاب، رایج‌ترین بیماری لته است که به عنوان ورم لته شناخته شده و در اکثر موارد به دلیل عفونت ایجاد می‌شود، در عین حال ثابت شده که بین بیماری‌های لته و تغذیه ارتباط وجود دارد.

التهاب، رایج‌ترین بیماری لته است که به عنوان ورم لته شناخته شده و در اکثر موارد به دلیل عفونت ایجاد می‌شود، در عین حال ثابت شده که بین بیماری‌های لته و تغذیه ارتباط وجود دارد.

فاطمه شفیعی، کارشناس ارشد تغذیه علوم پزشکی شیراز در خصوص ارتباط بیماری‌های لته و تغذیه گفت: به نظر می‌رسد ورم لته به دلیل ایجاد پلاک دندانی (ترکیب محکمی از خرده‌های غذا، بزاق و باکتری) ایجاد می‌شود. همچنین ممکن است در سنین بالاتر در اثر تغییرات هورمونی مربوط به بارداری حاصل شود.

فاطمه شفیعی با بیان اینکه برخی مواد غذایی می‌توانند در این رابطه تأثیر داشته باشند، افزود: پرتقال، گریپ فروت، سبزی‌های دارای برگ سبز تیره، انواع توت، هلو و سیب زمینی، منابع مناسبی از ویتامین سی هستند که برای استحکام لته‌ها اهمیت دارد.

این کارشناس ادامه داد: پیاز، سیب و چای مقدار زیادی مواد طبیعی مفید به نام بیوفلاونوئیدها دارند که می‌تواند در سرعت بخشیدن به روند بهبود لته مفید واقع شود؛ سیر دارای مواد ضد باکتریایی است که به مبارزه با عفونت‌های دهانی کمک می‌کند.

وی افزود: غلات کامل (با سبوس و جوانه)، نان‌های سبوس‌دار و عصاره مخمر، دارای اسید فولیک هستند که برای سلامت بافت‌ها مورد نیاز است. مصرف غذاهای دارای فولات مانند چغندر، کلم پیچ، اسفناج و حبوبات خطر ایجاد التهاب لته را کاهش می‌دهند.

این کارشناس ارشد تغذیه، اضافه کرد: ماهی ساردین و کیلکا که همراه با استخوانشان خورده می‌شوند، منابع عالی ویتامین دی و کلسیم هستند. کمبود ویتامین دی، جذب کلسیم را کاهش داده و می‌تواند در شدت یافتن این بیماری‌ها مؤثر باشد؛ هویج، انبه، زردآلو و سبزی‌های برگ سبز تیره دارای بتاکاروتن هستند که باعث افزایش میزان ویتامین آ می‌شود، کمبود این ویتامین با خطر بروز بیماری لته در ارتباط است.

شفیعی با اشاره به وجود کلسیم در شیر، ماست، پنیر، شیر سویا و دانه کنجد، گفت: مصرف کافی این ماده معدنی به استحکام استخوان آرواره کمک می‌کند. گوشت، ماهی، غذاهای دریایی، مغزها، دانه‌های روغنی، جوانه گندم و غلات کامل (با سبوس و جوانه) دارای روی هستند. کمبود این ماده معدنی ممکن است باعث لته را آماده آسیب دیدگی کند. قند، نوشیدنی‌های شیرین، بیسکویت، کیک و انواع شربت باعث افزایش پلاک دندانی می‌شوند و باید در اندازه متعادل مصرف شوند.

این کارشناس تغذیه گفت: نوشیدنی‌های دارای گازکربنیک، غذاهای کنسرو شده و غذاهای فرآوری شده که به آن‌ها فسفات سدیم، فسفات پتاسیم، اسید فسفریک و پلی فسفات اضافه شده باشد، علاوه بر سایر عوارض باعث شدت یافتن بیماری‌های لته و دندان می‌شوند.

شفیعی خاطرنشان کرد: البته مصرف مقداری فسفر برای سلامتی استخوان‌ها و دندان‌ها ضرورت دارد، اما مصرف بیش از اندازه آن می‌تواند نسبت کلسیم به فسفر را تغییر داده و منجر به کاهش کلسیم شود که به نوبه خود ممکن است باعث کاهش استحکام استخوان آرواره و شدت یافتن بیماری لته شود.

منبع: ایسنا