



## بعد از ترک سیگار، سیب و گوجه فرنگی مصرف کنید

کارشناسان به افرادی که استعمال سیگار را ترک کرده‌اند توصیه می‌کنند که برای کمک به بهبود آسیب‌دیدگی ریه‌های خود سیب و گوجه فرنگی مصرف کنند.

همشهری آنلاین: کارشناسان به افرادی که استعمال سیگار را ترک کرده‌اند توصیه می‌کنند که برای کمک به بهبود آسیب‌دیدگی ریه‌های خود سیب و گوجه فرنگی مصرف کنند.

به گزارش ایسنا به نقل از خبرگزاری یونایتدپرس، برای افرادی که توانسته‌اند از استعمال سیگار دست بکشند ترمیم ریه‌های آسیب دیده به زمان زیادی نیاز دارد اما نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد مصرف سیب و گوجه فرنگی می‌تواند مفید باشد.

در این بررسی آمده‌است رژیم غذایی سرشار از گوجه فرنگی و میوه‌ها بخصوص سیب می‌تواند روند درمان آسیب‌دیدگی ریوی ناشی از استعمال سیگار را تسریع کند.

محققان آمریکایی همچنین تاکید کردند فواید این خوراکی‌ها برای دستگاه تنفسی تنها به افرادی که پیش از این سیگار مصرف می‌کردند، محدود نمی‌شود.

محقق ارشد این مطالعه گفت: رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها می‌تواند روند طبیعی فرسودگی ریه‌ها را حتی در افرادی که استعمال سیگار ندارند، کاهش دهد.