



9 ماده غذایی برای مقابله با آلرژی بهاری

گرده گل و گیاه و دیگر آلرژن‌ها مخاط بدن را حساس کرده و سیستم ایمنی را وادار می‌کنند تا با تولید یک ماده شیمیایی به نام هیستامین واکنش نشان دهد. البته اگر طبیعت مواد تحریک کننده تولید هیستامین وجود دارد پادزهر آن نیز آفریده شده است.

گرده گل و گیاه و دیگر آلرژن‌ها مخاط بدن را حساس کرده و سیستم ایمنی را وادار می‌کنند تا با تولید یک ماده شیمیایی به نام هیستامین واکنش نشان دهد. البته اگر طبیعت مواد تحریک کننده تولید هیستامین وجود دارد پادزهر آن نیز آفریده شده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تبیان، با مصرف برخی مواد غذایی می‌توانید علائم آلرژی بهاری را کاهش دهید؛ با ما همراه باشید...

تغذیه و آلرژی بهاری

دل انگیزترین فصل سال با گام‌های لطیف از راه رسیده است. اما در میان این همه سرسبزی و طراوت و زیبایی برخی افراد با آبریزش بینی، سوز چشم و گلو، اشک ریزی و عطسه‌های پی در پی کلافه می‌شوند. این علائم آلرژی بهاری هستند. گرده گل و گیاه و دیگر آلرژن‌ها مخاط بدن را حساس کرده و سیستم ایمنی را وادار می‌کنند تا با تولید یک ماده شیمیایی به نام هیستامین واکنش نشان دهد. البته اگر طبیعت مواد تحریک کننده تولید هیستامین وجود دارد پادزهر آن نیز آفریده شده است. با مصرف برخی مواد غذایی می‌توانید علائم آلرژی بهاری را کاهش دهید.

سیب

درست است که با مصرف روزانه یک عدد سیب نمی‌توان به طور کامل از آلرژی بهاری خلاص شد اما این میوه به تسکین علائم کمک می‌کند. چگونه؟ نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ویتامین C بدن را در مقابله با آسم و آلرژی‌ها مجهز می‌کند. سیب حاوی این ویتامین و همچنین آنتی‌اکسیدان‌هایی در پوست خود است که باعث بهبود عملکرد ریه‌ها شده و کمک می‌کند تا راحت‌تر نفس بکشید. علاوه بر سیب حتماً به پرتقال و کیوی نیز اعتماد کنید.

انگور سیاه

به سراغ انگور سیاه بروید. چون پوست نازک این میوه سرشار از آنتی‌اکسیدان قوی به نام راسوراترول؛ است که خاصیت ضدالتهابی دارد. این ترکیب به کاهش علائم آلرژی کمک زیادی می‌کند. محققان به این نتیجه رسیده‌اند که مصرف منظم انگور سیاه، سیب و پرتقال باعث کاهش علائم آلرژی می‌شود.

ماهی

ماهی بیشتری میل کنید. تحقیقات نشان داده است اسیدهای چرب امگا 3 خطر بروز آلرژی‌ها را کاهش می‌دهد. اگر آلرژی داشته باشید نیز مطمئن باشید مصرف ماهی به کاهش علائم کمک می‌کند. ماهی آزاد سرشار از این ترکیبات مفید است.

هویج

اگر آلرژی امانتان را بریده است به غذاهای تان سیر بزنید. چون در سیستم تنفس و دستگاه گوارش مانند یک ماده ضد عفونی کننده قوی عمل می‌کند. سیر خاصیت آنتی هیستامینی نیز دارد و به عقیده متخصصان بین آنتی‌اکسیدان‌های قوی موجود در آن و کاهش حساسیت به گرده‌ها ارتباط نزدیکی وجود دارد. هویج نیز شما را از علائم آزاردهنده آلرژی خلاص می‌کند. چون سرشار از ویتامین C بوده و علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن به کاهش خطر ابتلا به سرطان نیز کمک می‌کند. نوشیدن آب هویج تازه برای افراد آلرژیک توصیه می‌شود. اگر می‌خواهید ویتامین‌ها را از این نارنجی پوش‌ها؛ بهتر جذب بدنانتان شود آن را با مقدار اندکی روغن، گردو یا پنیر میل کنید چون کاروتنوئیدهای موجود در آن محلول در

چربی هستند. بهتر است هویج را به صورت پخته شده میل کنید.

اسفناج

اسفناج منبع ویتامین A و C است. در واقع با یک «اِبرسبزی» طرف هستید که پروتئین زیادی برای تقویت بدن و بهبود عملکرد ارگان‌ها «های حیاتی در اختیار دارد. اسفناج همچنین منبع آهن است. یک فنجان اسفناج پخته شده 2 میلی گرم ویتامین E دارد که برای کاهش علائم آلرژی مؤثر عمل می‌کند.

کلم برگ

نتایج پژوهش‌ها «ها نشان می‌دهند که کلم برگ و دیگر کلم‌ها «های برگ دار مانند کلم کیل باعث کاهش علائم تب یونجه و آلرژی‌ها «های پاییزی می‌شود. چون سرشار از ترکیبی به نام «کاروتنوئید» هستند که علائم آلرژی را تسکین می‌دهد. هر چه رنگ برگ‌ها «تیره‌تر باشد به معنای غنای بیشتر کاروتنوئید است.

بروکلی

بروکلی را همانند لیموترش، پرتقال، گریپ فروت و توت فرنگی، منبع ویتامین C و تسکین دهنده علائم آلرژی می‌دانند. بدن برای مقابله با آلرژی‌ها «های فصلی به روزانه 500 میلی گرم ویتامین C نیاز دارد و هر پیمانه بروکلی خام حدود 80 میلی گرم از این ویتامین را تأمین می‌کند.

آناناس

اگر با رسیدن بهار بدنتان ساز مخالف می‌زند و عطسه و آب‌ریزش بینی آزارتان می‌دهد به سراغ آناناس بروید. این میوه شیرین و آبدار سرشار از یک ترکیب ضدآلرژی به نام «بروملائین» است. نتایج پژوهش‌ها «ها نشان می‌دهد که این آنزیم ضدالتهابی قوی و یک سلاح طبیعی در برابر عطسه‌ها «های پی در پی است. به این معنی که التهاب مجاری تنفسی و سینوس را از بین می‌برد و به تنفس راحت‌تر «کمک می‌کند. یادتان باشد که آناناس نیز یکی از میوه‌ها «های سرشار از ویتامین C است.

سیر

اگر آلرژی امانتان را بریده است به غذاهایتان سیر بزنید. چون در سیستم تنفس و دستگاه گوارش مانند یک ماده ضدعفونی کننده قوی عمل می‌کند. سیر خاصیت آنتی هیستامینی نیز دارد و به عقیده متخصصان بین آنتی‌اکسیدان‌ها «های قوی موجود در آن و کاهش حساسیت به گرده‌ها «ارتباط نزدیکی وجود دارد. پیاز نیز شما را از شر علائم آزاردهنده آلرژی بهاری خلاص می‌کند.

نکته:

مواد غذایی ذکر شده در فوق به دلیل مواد مغذی موجود در ساختارشان برای پیشگیری و یا تسکین علائم آلرژی بهاره مفیدند؛ اما ممکن است فردی به یکی از این‌ها «های آلرژی و یا حساسیت غذایی داشته باشد. پس در صورت مشاهده «های علائم آلرژی بعد از مصرف هر ماده‌ای «غذایی، نسبت به آن هوشیار باشید و پزشکتان را از آن مطلع سازید.