

با این غذاها، ریه‌تان را تقویت کنید

به گفته سازمان بهداشت جهانی، اختلالات تنفسی سالانه موجب مرگ حدود سه میلیون نفر در جهان می‌شود. هوای آلوده و یک سبک زندگی بد بر سلامت ریه‌ها تاثیرگذار هستند و این می‌تواند به دشواری در تنفس و بیماری‌های تنفسی مختلف منجر شود.



به گفته سازمان بهداشت جهانی، اختلالات تنفسی سالانه موجب مرگ حدود سه میلیون نفر در جهان می‌شود. هوای آلوده و یک سبک زندگی بد بر سلامت ریه‌ها تاثیرگذار هستند و این می‌تواند به دشواری در تنفس و بیماری‌های تنفسی مختلف منجر شود.

مصرف یک رژیم غذایی سالم می‌تواند نقش چشمگیری در تقویت سلامت ریه‌ها داشته باشد و به کاهش هزینه‌های دارویی و عمل جراحی منجر شود. در ادامه با ۱۵ ماده غذایی مفید برای سلامت ریه‌ها، چند نمونه از غذاهایی که باید از آن‌ها پرهیز کرد و برخی تغییرات سبک زندگی موثر در تقویت این اندام‌های کلیدی بیشتر آشنا می‌شویم.

سیر

آلیسین ماده مغذی اصلی موجود در سیر است که مسئول فواید سلامت مختلف این ماده غذایی محسوب می‌شود. سیر از خواص ضد میکروب، ضد سرطان، و کاهشنده فشار خون برخوردار است. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف سیر اثر مثبتی بر بیماران مبتلا به اختلالات ریوی و سرطان ریه دارد.

مصرف دو تا سه حبه سیر در روز می‌تواند به محافظت از ریه‌ها در برابر عفونت و بیماری‌ها کمک کند. شما می‌توانید سیر را به کاری، سالادها، و چاشنی‌های سالاد اضافه کنید.

اسفناج

اسفناج و دیگر سبزیجات سبز برگ مانند کیل، برگ چغندر، و برگ تربچه سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. دانشمندان دریافته‌اند که اسفناج حاوی مواد شیمیایی گیاهی است که به پیشگیری از آسیب اکسیداتیو، کاهش التهاب و مبارزه با سرطان کمک می‌کنند.

مصرف حداقل یک پیمانه اسفناج در روز به تقویت ایمنی و حفظ سلامت ریه‌ها کمک خواهد کرد.

سیب

سیب سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد شیمیایی گیاهی مانند کاتچین‌ها، اسید کلروژنیک، و فلوریدزین است که به کاهش خطر آسم، سرطان، التهاب، و بیماری قلبی عروقی کمک می‌کنند.

مصرف یک سیب در روز همراه با صبحانه یا به عنوان یک میان‌وعده می‌تواند به حفظ سلامت ریه‌ها کمک کند.

ماهی‌های چرب

ماهی‌های چرب مانند سالمون، خالمخالی، کپور و هادوک سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند. این مواد به عنوان اسیدهای چرب چندغیراشباع شناخته می‌شوند، زیرا در ساختار شیمیایی آن‌ها بیش از یک پیوند دوگانه وجود دارد. این نوع از اسیدهای چرب دارای خواص ضد التهاب، ضد سرطان، آنتی‌اکسیدان و محافظت قلب هستند.

مصرف ماهی‌های چرب یا مکمل‌های روغن ماهی می‌تواند به حفظ سلامت کلی بدن انسان کمک کند. شما می‌توانید با پزشک خود درباره میزان دوز مصرفی برای مکمل روغن ماهی مشورت کنید.

زنجبیل

زنجبیل یکی از درمان های خانگی قابل اعتماد برای مقابله با سرماخوردگی و گلودرد است. دانشمندان دریافته اند که این ماده غذایی حاوی ترکیبی زیست فعال به نام جینجرول است. این ترکیب مسئول طعم تند زنجبیل است. همچنین، جینجرول به پیشگیری از آسم، میگرن و پرفشاری خون کمک می کند.

توت ها

توت ها از جمله توت فرنگی، تمشک، کرنبری، توت سیاه و بلوبری حاوی اسید های فنولیک، فلاونوئیدها، تانن ها، اسید اسکوربیک و سایر مواد شیمیایی گیاهی مفید هستند. افزون بر تقویت سلامت ریه، این مواد غذایی به کاهش التهاب، تقویت ایمنی، محافظت از قلب، و مبارزه با انواع مختلف سرطان کمک می کنند.

زردآلو

با این غذاها، ریه تان را تقویت کنید

زردآلو نه تنها میوه ای خوشمزه است بلکه محافظی قدرتمند برای ریه های شما محسوب می شود. زردآلو منبع خوبی برای ویتامین C، ویتامین E، بتا کاروتن و لیکوپن است. تمام این ترکیبات آنتی اکسیدان هایی هستند که به مبارزه با رادیکال های آزاد مضر کمک می کنند. زردآلو از خواص ضد آلرژی، ضد میکروب، ضد التهاب و ضد سرطان برخوردار است.

بروکلی

بروکلی منبع خوبی برای سولفورفان است که از خواص آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد سرطان، و ضد میکروب برخوردار است. همچنین، این ماده توانایی خود در پیشگیری از سرطان های ریه، معده و سینه را نشان داده است.

گریپ فروت

گریپ فروت به واسطه فواید سلامت مختلف خود شناخته شده است. این میوه کم کالری منبع خوبی برای ویتامین C، ویتامین B ۶، تیامین، اسید فولیک و منیزیم است. همچنین، گریپ فروت حاوی یک فلاون زیست فعال به نام نارینجین است که از خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهاب برخوردار است.

مصرف نصف یک گریپ فروت در وعده غذایی صبحانه می تواند به دفع سموم از بدن و کاهش التهاب در دستگاه تنفسی کمک کند. با این وجود، در برخی موارد، مرکبات می توانند شرایط را بدتر کنند. از این رو، پیش از مصرف میوه های این خانواده برای درمان سرماخوردگی یا هر شرایط ریوی دیگر با پزشک خود مشورت کنید.

زردچوبه

زردچوبه از گذشته های دور برای کمک به بهبود مشکلات سلامت مختلف مورد استفاده قرار گرفته است. کورکومین، ماده فعال موجود در زردچوبه، مسئول فواید سلامت مختلف آن است. این ماده از خواص آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، و ضد میکروب برخوردار است. این خواص، زردچوبه را به گزینه ای ایده آل برای مقابله با اختلالات التهابی، سرطان ها و چاقی بدل می کند.

لوبیاها، مغزدا نه ها

لوبیا ها و مغزدا نه ها دو نقطه مشترک دارند: آن ها منبع خوبی برای پروتئین بوده و از خواص ضد التهاب برخوردار هستند. از این رو، با مصرف آن ها به کاهش التهاب، کلسترول، فشار خون و مدیریت چربی احشایی کمک می کند.

حدود یک پیمانه از لوبیا ها و یک مشت از مغزدا نه ها را هر روز مصرف کنید.

آووکادو

آووکادو سرشار از ویتامین های E، K، B ۶، ریبولوین، اسید پانتوتیک، و نیاسین است و منبع خوبی برای اسید های

چرب چندغیراشباع محسوب می شود. این ویتامین ها دارای خواص ضد التهاب و آنتی اکسیدانی هستند. برخی پژوهش ها نشان داده اند که مصرف آووکادو می تواند به کاهش آرتروز، التهابی در مفاصل، کمک کند.

برای تقویت سلامت خود می توانید روزانه نصف یک آووکادو را مصرف کنید.

ماکیان

مرغ و بوقلمون پرمصرف ترین انواع گوشت ماکیان و منابع خوبی برای پروتئین بدون چربی هستند. یک رژیم غذایی سرشار از گوشت ماکیان نشان داده است که خطر سرطان ریه را به میزان ۱۰ درصد کاهش می دهد. برای کسب بیشترین فواید، مصرف نمونه های بدون هورمون را مد نظر قرار دهید.

لفل دلمه ای قرمز

لفل دلمه ای قرمز منبع خوبی برای لیکوپن، ویتامین C، و بتا کاروتن است. این مواد از خواص آنتی اکسیدانی برخوردار هستند و به خنثی کردن رادیکال های آزاد مضر کمک می کنند. در نتیجه، ریه ها و دیگر اندام های حیاتی بدن محافظت شده و به بیماری و اختلالات دیگر مبتلا نمی شوند.

لفل های چیلی

لفل های چیلی تند هستند و با نظر شخصی می توانید آن ها را به غذای خود اضافه کنید. کپسایسین موجود در فلفل عامل تندی این ماده غذایی است که البته از خواص آنتی اکسیدانی و ضد سرطان نیز برخوردار است.

مواد غذایی که در بالا به آن ها اشاره شد به راحتی در دسترس هستند و افزودن آن ها به رژیم غذایی روزانه دشوار نیست. تمام کاری که باید انجام دهید خرید هفتگی و نگهداری از آن ها در یخچال است.

از جمله غذا هایی که برای حفظ سلامت ریه ها باید از آن ها پرهیز کرد نیز می توان به موارد زیر اشاره کرد:

تخم مرغ

نمک

الکل

نرم تنان صدفدار

توجه: پیش از مصرف یا پرهیز از مواد غذایی باید با پزشک خود در این زمینه مشورت کنید. پزشک با توجه به وضعیت سلامت، سابقه پزشکی، و آلرژی های غذایی، مواد غذایی مفید برای سلامت ریه را به شما توصیه خواهد کرد.

سبک زندگی مساله دیگری است که باید برای حفظ سلامت ریه ها به آن توجه داشت. یک سبک زندگی بد می تواند از بهبود مشکلات ریوی جلوگیری کند. از جمله تغییراتی که می توانید مد نظر قرار دهید می توان به موارد زیر اشاره کرد:

ترک سیگار

پرهیز از دود دست دوم سیگار

مصرف رژیم غذایی سالم

خواب کافی و با کیفیت

ورزش روزانه