

چند خوراکی مفید برای تقویت ریه‌ها

آنچه می‌خورید تقریباً بر همه ابعاد سلامتی شما تأثیر دارد و این شامل ریه‌هایتان نیز می‌شود.



آنچه می‌خورید تقریباً بر همه ابعاد سلامتی شما تأثیر دارد و این شامل ریه‌هایتان نیز می‌شود.

به گزارش ایسنا، بعضی از خوراکی‌ها وجود دارند که می‌توانند سلامت ریه‌ها را بهبود بخشیده، التهاب و وجود مخاط را کاهش داده، ظرفیت ریه‌ها را افزایش داده و توانایی بدن را در جلوگیری از بیماری ریه بهبود بخشند.

مراقبت و تقویت ریه‌ها در شرایط شیوع کرونا از اهمیت بیشتری برخوردار است و باید از روش‌های مختلفی برای محافظت از سیستم تنفسی خود بهره بگیرید. در ادامه چند خوراکی که برای تقویت ریه‌ها بسیار مفیدند به نقل از وب سایت "ای تی ان تی" آورده شده است:

موز:

موزها سرشار از پتاسیم بوده و گزینه‌ای عالی برای بهبود عملکرد ریه‌ها محسوب می‌شود. پتاسیم برای سلامتی و عملکرد خوب ریه "ضروری" است. مصرف کافی پتاسیم، به ویژه در کودکان به افزایش عملکرد و ظرفیت ریه‌ها کمک می‌کند. در کنار موز، آووکادو، کدو سبز و پرتقال نیز غنی از پتاسیم هستند.

گوجه فرنگی:

گوجه فرنگی نیز سرشار از پتاسیم است که برای سلامت ریه‌ها ضروری است.

همچنین یک مطالعه که توسط محققان دانشکده بهداشت عمومی جان هاپکینز بلومبرگ انجام شده نشان داده که یک رژیم غذایی حاوی گوجه فرنگی باعث کاهش تخریب بافت ریه در افراد سابقاً سیگاری می‌شود.

گوجه فرنگی همچنین سرشار از ویتامین C است که نه تنها سیستم ایمنی را تقویت می‌کند، بلکه می‌تواند به طور خاص سلامت ریه‌ها را نیز بهبود بخشد. بخشی از خواص آنتی‌اکسیدانی گوجه فرنگی در مقابله با عفونت‌هایی مانند ذات‌الریه که سلامت ریه‌ها را تهدید می‌کند مفید بوده و از آسیب رادیکال‌های آزاد به سلول‌های ریه‌ها جلوگیری می‌کند.

کاروتنوئیدهای گیاهی به ویژه لیکوپن موجود در گوجه فرنگی همچنین می‌تواند در بهبود عملکرد ریه نقش داشته باشد. این ترکیبات برای سلامتی ریه بسیار مهم است.

سیب زمینی شیرین:

سیب زمینی‌های شیرین نه تنها منبع عالی پتاسیم هستند، بلکه مانند گوجه فرنگی و انواع توت‌ها نیز سرشار از کاروتنوئیدها و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. از آنجا که آنتی‌اکسیدان‌ها اثر رادیکال‌های آزاد سلول‌های بدن را خنثی می‌کنند، غذاهای سرشار از آنتی‌اکسیدان می‌توانند به تقویت سلامت ریه‌ها در سطح سلولی کمک کنند.

مانند سایر سبزیجات نارنجی رنگ، سیب زمینی شیرین نیز سرشار از ویتامین A است که از پوشش‌های تنفسی حمایت می‌کند و خطر عفونت‌های ریه را کاهش می‌دهد.

ماهی چرب:

وقتی بدن ما مواد غذایی را متابولیزه می‌کند، ما از اکسیژن استفاده می‌کنیم و دی‌اکسید کربن تولید می‌کنیم. کار اصلی ریه‌ها بارگیری خون با اکسیژن و فیلتر کردن دی‌اکسید کربن است. کاهش سطح دی‌اکسید کربن به معنی کار

کمتر ریه هاست.

در حالی که سوخت و ساز هر ماده غذایی نیاز به استفاده از اکسیژن و تولید دی اکسید کربن دارد، اما همه مواد غذایی به اندازه یکسان با اکسیژن مورد استفاده خود دی اکسید کربن تولید نمی کنند. برای مثال کربوهیدرات ها بیشترین دی اکسید کربن را در برابر اکسیژن مصرفی خود تولید می کنند.

چربی هنگامی که متابولیزه می شود کمترین میزان دی اکسید کربن را ایجاد می کند. این بدان معنی است که اسیدهای چرب امگا ۳ در ماهی های چرب مانند سالمون می توانند به کاهش علائم بیماری های ریوی مانند بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD) و آمفیزم کمک کنند. اسیدهای چرب امگا ۳ همچنین دارای خاصیت ضد التهابی هستند که نشان داده شده به طور موثر با احتمال ابتلا به بیماری ریه مبارزه می کنند.

امگا ۳ موجود در ماهی عملکرد ضد التهابی بدن و قلب و عروق را نیز بهبود می بخشد. این بدان معنی است که برای هرگونه التهاب در ریه ها یا دستگاه تنفسی مفید واقع می شود.

ماهی های چرب همچنین سرشار از ویتامین D هستند که یکی از مهم ترین ویتامین ها برای سلامتی ریه ها بوده و در افراد مبتلا به آسم نقش محافظتی دارد.

قارچ:

برخی از قارچ ها از جمله قارچ مرغ چوب، کرکونوسه، چنترله، صدفی و شیتاکه سرشار از ویتامین D هستند. مصرف بیشتر این قارچ ها می تواند به کاهش التهاب مسیرهای هوایی کمک کند.

قارچ ها به طور کلی برای سلامت ریه ها مفید هستند و می توانند همزمان سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت کنند. قارچ های سرچماقی نیز به طور ویژه برای ریه ها مفید بوده و به تنظیم تعادل رطوبت در ریه ها کمک می کنند.

تخم مرغ:

تخم مرغ حاوی پروتئین با کیفیت بالا است که به حمایت از سلامت ریه ها و حفظ ماهیچه های تنفسی قوی کمک می کند. از آنجایی که ریه ها برای تنفس سخت تر عمل می کنند، عضلات آن نیاز به پروتئین بیشتری برای حفظ توده و استحکام خود دارند. پروتئین همچنین از عملکرد سیستم ایمنی و بهبود زخم ها نیز حمایت می کند.

مانند ماهی های چرب، تخم مرغ نیز سرشار از ویتامین D و چربی های سالم است که برای سلامت ریه ها مفید است.

سیب:

مطالعه دانشگاه جان هاپکینز که نشان داد یک رژیم غذایی حاوی گوجه فرنگی باعث کاهش تخریب بافت ریه در افراد سابقا سیگاری می شود، این مزیت را برای سیب نیز ثابت کرده است.

سیب سرشار از کوئرستین است که دارای خواص آنتی هیستامین، ضد التهابی و آنتی اکسیدانی است و می تواند خطر ابتلا به بیماری مزمن ریوی، آسم و برونشیت را کاهش دهد.

بسیاری از غذاها از جمله پیاز، انگور، مرکبات، گیلاس و گیاه کبَر دارای کوئرستین زیاد هستند، اما سیب به خصوص سرشار از این ماده است.

آویشن:

آویشن به طور خاص یک داروی عالی برای سرفه است. این گیاه همچنین به تنفس و گلو نیز کمک می کند. این گیاه همچنین برای درمان برونشیت نیز پیشنهاد می شود. آویشن را به روش های مختلفی از جمله دم کردن گیاه آن، استفاده از روغن های گیاهی آن و همچنین برگ های تازه این گیاه می توان استفاده کرد.

زنجبیل:

زنجبیل برای سلامتی ریه ها بسیار مفید است. زنجبیل و همچنین زردچوبه حاوی "ترکیبات ویژه" است که دارای اثرات ضد التهابی قدرتمند هستند. مصرف آن ها ممکن است به کاهش آسیب های ریه و محافظت در برابر آسیب به DNA و بافت در ریه ها کمک کند.

نه تنها زنجبیل دارای خواص ضد التهابی است، بلکه تأثیر آرامش بخش در عضلات دارد که به باز شدن مجاری هوایی کمک می کند.

سیر:

سیر به ویژه هنگامی که به صورت خام یا به صورت عصاره مصرف شود، آنتی اکسیدان هایی را تأمین می کند که می تواند به محافظت از سلول های موجود در ریه ها و دفاع در برابر آسیب های رادیکال آزاد کمک کند.

سیر همچنین ممکن است مسیره های سم زدایی بدن را تقویت کرده و از فعال شدن سیستم ایمنی بدن که از مسیره های بینی محافظت می کند، پشتیبانی کند.

سیر همچنین دارای خاصیت ضد عفونی کننده خفیفی است و به علاوه می تواند برای بهبود سلامت ریه به کاهش التهاب در بدن کمک کند.

ترب کوهی:

ترب کوهی و واسابی (ترب ژاپنی) می توانند سینوس ها و مخاط نازک رقیق در ریه ها را تحریک کنند. تحقیقات همچنین نشان می دهد که ترب کوهی آنزیم های مقابله با سرطان را فعال می کند.

عصاره قلم استخوان:

استفاده از عصاره قلم در سوپ رشته فرنگی مرغ به بهبودی سرماخوردگی منجر می شود. عصاره مغز استخوان مملو از مواد معدنی و کلاژن است و می تواند گلو را مرطوب نگه داشته و از بدن و سیستم ایمنی بدن پشتیبانی کند.