

برنامه غذایی بیماران آسمی

متخصصان حوزه سلامت معتقدند که تغذیه نقش موثری در بهبود یا تشدید این بیماری دارد.



سلامت نیوز: متخصصان حوزه سلامت معتقدند که تغذیه نقش موثری در بهبود یا تشدید این بیماری دارد.

آسم. همان بیماری نفس گیر. همان تنگی نفس. همان سرفه‌های بی‌امان. اسپری‌های بد مزه و... تک تک این واژه‌ها برای آن‌هایی که آسم دارند آشنا و در عین حال رنج آور است.

متأسفانه در 10 سال گذشته آمار مبتلایان به این بیماری در بیشتر کشورهای جهان افزایش یافته است.

تغذیه یکی از عواملی است که در افزایش شمار مبتلایان به این بیماری تأثیر گذار بوده است.

در این مقاله به معرفی مواد غذایی موثر برای تسکین و همچنین مواد غذایی نامناسب و تشدید کننده‌ی آسم می‌پردازیم.

شما هم نفستان می‌گیرد؟ می‌دانیم که احساس ناخوشایندی است اما باید بدانید که تنها نیستید و میلیون‌ها نفر در این کره‌ی خاکی از این بیماری رنج می‌برند.

خوشبختانه باز هم تغذیه‌ی مناسب می‌تواند به تسکین و بهبود این بیماری کمک کند؛ برخی از ویتامین‌ها و مواد مغذی می‌تواند با رادیکال‌های آزاد مقابله کند، شدت و تعداد حملات آسم را کاهش دهد و عملکرد ریه‌ها را بهتر کند. افراد مبتلا به آسم همچنین باید از مصرف زیاد نمک بپرهیزند. پژوهش‌ها نشان داده است که بین وخیم شدن آسم و مصرف زیاد نمک ارتباطی وجود دارد.

برنامه‌ی غذایی بیمار آسمی باید سرشار از سبزیجات سبز رنگ و میوه باشد که در زیر به آن‌ها اشاره می‌کنیم:

مواد غذایی مناسب برای بهبود بیماری آسم

سبزیجات

سبزیجاتی مثل گوجه فرنگی، چغندر، کاهو و سبزیجات دارای برگ‌های سبز برای افرادی که دچار آسم هستند بسیار مفید است. این مواد غذایی سرشار از بیوفلاونوئیدها هستند که باعث کاهش میزان رادیکال‌های آزاد در بدن می‌شوند.

میوه

میوه‌های تازه مثل سیب، پرتقال، توت فرنگی، موز و غیره سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که تأثیر زیادی در کاهش اثرات منفی آلودگی هوا دارد. میوه‌ها همچنین سرشار از عناصر مغذی و میزان زیادی بتاکاروتن است که برای ریه‌ها بسیار مفید است.

مواد غذایی حاوی امگا 3

ماده‌ی غذایی دیگری که باید در برنامه‌ی غذایی بیماران آسمی گنجانده شود ماهی است. ماهی‌ها سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 هستند که در بهبود علائم آسم بسیار موثر هستند. می‌پرسید چرا؟ به خاطر اینکه این اسیدهای چرب ضروری حاوی ترکیبات

ضدالتهابی هستند که خطر حملات آسم و علائم این بیماری را کاهش می‌دهند.

همچنین گردو، تخم کتان، سویا و غیره نیز سرشار از این اسیدهای چرب هستند.

مواد غذایی دیگری از قبیل سیر، پیاز، زنجبیل و زردچوبه نیز حاوی ترکیبات ضدالتهابی هستند که باعث تحریک سلول‌های عصبی ریه‌ها شده و حساسیت‌های مربوط به آسم را کاهش می‌دهند.

در نهایت باید بگوییم افرادی که ویتامین E بیشتری مصرف می‌کنند و سیگار نمی‌کشند کمتر در معرض ابتلا به آسم قرار می‌گیرند.

متأسفانه کودکان نیز از گزند این بیمار در امان نیستند. اگر فرزندان از این بیماری رنج می‌برد حواستان به تغذیه‌اش باشد و تا جایی که می‌توانید او را از هوای آلوده دور کنید.

از این مواد غذایی بپرهیزید

* یک فرد آسمی باید از مصرف مواد غذایی که منجر به واکنش‌های آلرژی‌زا می‌شود پرهیز کند مثل غذاهای تند و ادویه‌دار به ویژه برای شام.

* همچنین توجه داشته باشید که یک فرد مبتلا به آسم باید از مصرف زیاد شیر، مواد لبنی، شکلات سیاه، نان و شکر سفید خودداری کند. این مواد غذایی باعث تشکیل مخاط‌هایی می‌شود که راه مجاری تنفسی را بسته و حالت تنگی نفس این افراد را وخیم‌تر می‌کند.

* افراد مبتلا به آسم همچنین باید از مصرف زیاد نمک بپرهیزند. پژوهش‌ها نشان داده است که بین وخیم شدن آسم و مصرف زیاد نمک ارتباطی وجود دارد.

ماهی‌ها سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 هستند که در بهبود علائم آسم بسیار موثر هستند.

راحت نفس کشیدن نعمت است. تا جایی که می‌توانید سیستم ایمنی بدن‌تان را تقویت کنید تا در معرض بیماری‌های این‌چنینی قرار نگیرید. سلامتی بزرگ‌ترین سرمایه هر انسانی است. با مصرف میوه، سبزیجات و غذاهای مغذی سلامتیتان را تضمین کنید. در نهایت توصیه می‌کنیم از استرس و فشارهای روحی دوری کرده و ورزش کنید.