

تغذیه مناسب مهارکننده آلرژی فصلی

حداقل 25 درصد افراد به آلرژی‌های فصلی بخصوص در فصل بهار مبتلا می‌شوند.



جام جم آنلاین: حداقل 25 درصد افراد به آلرژی‌های فصلی بخصوص در فصل بهار مبتلا می‌شوند. این نوع حساسیت به درجات متفاوتی در افراد منجر به سرفه، آبریزش بینی، عطسه و خارش پوست می‌شود. در واقع حساسیت‌های فصلی در برخورد با بیش از 130 هزار ماده آلرژی‌زا به وجود می‌آید که از راه‌های تنفسی، تماس‌های پوستی، خوردن و آشامیدن وارد بدن می‌شود و برخی افراد نیز به طور ژنتیکی آلرژی را از خانواده‌شان به ارث می‌برند.

با این همه پزشکان دریافته‌اند که نوع مواد غذایی مصرفی می‌تواند با تقویت و هوشمندسازی سیستم ایمنی بدن، شدت آلرژی‌های فصلی را کاهش داده یا بدن را نسبت به آنها تضعیف و آسیب‌پذیرتر کند.

به بیان دیگر، کاهش مقدار دریافت چربی مصرفی با افزایش نسبت اسیدهای چرب غیراشباع، استفاده بجا و به‌اندازه از فیبرهای محلول و نامحلول، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند سیستم دفاعی بدن ما را در مقابله با آلرژی‌های فصلی تقویت کند.

دکتر کوروش جعفریان، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی در گفت‌وگو با «جام‌جم» می‌گوید: کسانی که وزن خود را در حد طبیعی و مهم‌تر از آن، نسبت توده عضلانی و بافت چربی بدن خود را در حد طبیعی حفظ کرده‌اند، علائم آلرژی را کمتر از سایر افراد بروز می‌دهند.

به گفته وی، برخی از غذاها سبب افزایش یا کاهش عوارض ناشی از آلرژی خواهد شد. برای نمونه، از سویا، تخم‌مرغ، ماهی، خربزه، گوجه‌فرنگی، بادمجان، گوجه‌سبز، کرفس و برخی از شکلات‌ها می‌تواند عوارض ناشی از آلرژی‌های فصلی را تشدید کند.

دکتر جعفریان می‌افزاید: سیستم ایمنی بدن در مواجهه با مواد آلرژی‌زا باعث ترشح هیستامین‌ها می‌شود که عوارضی چون عطسه، تورم چشم‌ها، قرمزی صورت، خارش پوستی و در برخی افراد مشکلات تنفسی و گوارشی را همراه می‌آورد.

این پزشک متخصص می‌گوید: همچنین عواملی چون کار و فعالیت زیاد، کاهش میزان خواب شبانه، انجام ورزش‌های سنگین، قرارگرفتن در محیط‌های آلوده، مصرف دخانیات و مواد مخدر و مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها نیز می‌تواند به تضعیف سیستم ایمنی بدن و افزایش احتمال بروز آلرژی منجر شود.

وی ادامه می‌دهد: مصرف مواد غذایی صنعتی و کارخانه‌ای فرآوری شده به دلیل وجود نگهدارنده‌ها، رنگ‌های مصنوعی و طعم‌دهنده‌های موجود در آنها، آجیل‌های کهنه، کنسروها، کمیوت‌ها و غذاهایی که به مدت طولانی فریز می‌شود و نیز غذاهای سرشار از چربی‌های اشباع چون شیرینی‌های خامه‌ای، سس مایونز، روغن‌های جامد و نیز فست‌فودها تضعیف‌کننده سیستم ایمنی بدن است و می‌تواند به تشدید عوارض ناشی از آلرژی‌های فصلی کمک کنند.

لبنیات کم‌چرب، میوه و سبزیجات تازه، ضدآلرژی

متخصصان تغذیه بر نقش برخی مواد غذایی در تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از بروز آلرژی‌های فصلی اتفاق نظر دارند؛ از جمله این متخصصان تاکید می‌کنند که مصرف انواع ویتامین‌های گروه B مانند گلات، گوشت، لبنیات، تخم‌مرغ، انواع سبزی‌های برگ سبزی‌تیره مثل اسفناج، کرفس و انواع ویتامین‌های گروه C، مانند مرکبات و سبزی‌های تازه و نیز سبزیجات غنی از ویتامین A همچون هویج می‌تواند از شدت عوارض ناشی از آلرژی‌ها بکاهد.

دکتر جعفریان تاکید می‌کند: مصرف ماست کم‌چرب بخصوص ماست پروبیوتیک (فرآورده‌هایی که مایه بایو به آنها افزوده شده است و هضم و جذب مواد خوراکی درون دستگاه گوارش به کمک آنها انجام می‌شود) می‌تواند حساسیت را در افراد مستعد آلرژی کمتر کند. براین اساس افرادی که به گرما و حتی گرده گیاهان حساسیت دارند، با خوردن روزانه 2 تا 3 لیوان ماست از ماه‌های قبل از شروع فصل آلرژی‌زا در مقابل حساسیت‌های فصلی ایمن می‌شوند. همچنین نوشیدن چای سبز به دلیل برخورداری از آنتی‌اکسیدان بالا، علائم التهابی در شخص را کاهش می‌دهد.

این متخصص تغذیه اضافه می‌کند: سیر و پیاز نیز به عنوان یک تقویت‌کننده بسیار قوی سیستم ایمنی بدن و یک ماده غذایی ضدباکتری و ویروس به کاهش عوارض آلرژی کمک می‌کند. همچنین مصرف روغن‌های امگا-3 شامل روغن ماهی و روغن دانه کتان و کانولا به پیشگیری از بروز عوارض آلرژی و نیز به تامین مواد معدنی نظیر ید و روی نیز کمک می‌کند.

پونه شیرازی - گروه سلامت