

5 غذای آلرژی زا



غذاهایی وجود دارند که بعضی افراد نسبت به آن‌ها آلرژی دارند و بعضی دیگر به راحتی آن‌ها را می‌خورند. هیچ چیز بدتر از این نیست که سر سفره شام نشسته باشید ...

غذاهایی وجود دارند که بعضی افراد نسبت به آن‌ها آلرژی دارند و بعضی دیگر به راحتی آن‌ها را می‌خورند. هیچ چیز بدتر از این نیست که سر سفره شام نشسته باشید و ببینید کودک 9 ماهه شما به سختی نفس می‌کشد و دور دهانش شروع به تورم کرده است و این چیزی نیست جز اینکه کودک شما به سویا آلرژی داشته و آن را مصرف کرده است. به هر حال غذاهایی وجود دارند که بعضی افراد نسبت به آن‌ها آلرژی دارند و بعضی دیگر همان غذاها را به راحتی می‌خورند. آلرژی واکنش سیستم ایمنی بدن است و هنگامی ایجاد می‌شود که سیستم ایمنی ماده‌ای را که معمولاً برای بدن بی‌ضرر است اشتباهاً به عنوان ماده‌ای زیان آور شناسایی می‌کند و بر علیه آن وارد عمل می‌شود. اگر در يك میهمانی بخواهید به کودکان غذا بدهید باید غذاهایی که کودک شما نسبت به آن‌ها آلرژی دارد را، قبلاً شناسایی کرده باشید تا از واکنش‌های آن در امان باشید. در اینجا به 5 غذای آلرژی زا همراه با علایم آن می‌پردازیم:

1- کرفس

تمام آلرژی‌ها یکسان بوجود نمی‌آیند، و سندرم آلرژی دهانی (OAS) یکی از انواع حالت‌هایی است که کمتر مورد بحث بوده است و کرفس یکی از غذاهایی است که در بعضی افراد این نوع آلرژی را بوجود می‌آورد. در این نوع آلرژی، پوست، حساسیت پیدا می‌کند و دچار خارش گردیده و دور لب‌ها متورم می‌شود. آسم و حالت تهوع و حتی در برخی موارد شوک "آنافیلاکسی"، از دیگر علایم این نوع آلرژی می‌باشند.

2- کنجد

اگر شما در آمریکا زندگی می‌کنید ممکن است تا به حال در مورد کسانی که به دانه‌های ریزی که روی نان همبرگر می‌ریزند آلرژی دارند چیزی شنیده باشید ولی در برخی نواحی مانند چین و ژاپن که استفاده از این غذا رایج‌تر است آلرژی به کنجد، نامی آشنا تر است.

از واکنش‌های این نوع آلرژی، ایجاد شوک "آنافیلاکسی" است که علایم آن، بی‌هوشی ناگهانی و حتی در بعضی موارد، مرگ می‌باشد. پس اگر آلرژی شدیدی دارید دیگر هیچوقت در عمرتان کنجد مصرف نکنید.

3- شیر

شیرگاو، یکی از رایج‌ترین غذاهای آلرژی‌زا، بخصوص برای کودکان، در سطح دنیا است. طبق گزارشات، حدود 5-2 درصد از کودکان زیر یک سال نسبت به شیر گاو آلرژی دارند. اکثر پزشکان به والدین توصیه می‌کنند، قبل از اینکه کودکشان مرحله مهم زندگی، یعنی یکسالگی را پشت سرگذارد، به او شیر گاو ندهند.

از علایم این نوع آلرژی، کهیر، آسم و شوک "آنافیلاکسی" است و از دیگر علایم آن حالتی به نام "درماتیت اتوپیک" است که در این واکنش پوست جوش می‌زند و دچار خارش می‌شود.

مراقب باشید آلرژی نسبت به شیر را با عدم تحمل لاکتوز شیر اشتباه نگیرید. عدم تحمل شیر، ناشی از هضم نشدن، گاز و ایجاد نفخ است و مانند آلرژی روی سیستم ایمنی بدن تاثیر نمی‌گذارد. [نکته بهداشتی روز: علائم آلرژی را کنترل کنید]

4- تخم‌مرغ

برخی افراد به زرده و برخی به سفیده (برخی دیگر به هر دو) آلرژی دارند که هر کدام از آن، دارای پروتئین‌های خاصی است که حساسیت زاست.

از علایم این نوع آلرژی، بیماری پوستی "درماتیت اتوپیک"، کهیر شوک "آنافیلاکسی" است. از علایم دیگر این آلرژی می‌توان به "رینیت آلرژیک" اشاره کرد که به پولن‌های (گرده‌های) گیاهی جابجا شده از گیاهان مربوط می‌شود و با آبریزش بینی، سرفه و سردرد همراه است.

حساسیت نسبت به تخم‌مرغ، خسته کننده ترین نوع حساسیت است چرا که در اکثر غذاها تخم‌مرغ وجود دارد.

5- سویا

از سال 1950 سویا بعنوان جانشین شیرگاو مورد استفاده قرار گرفت چرا نسبت به شیر گاو کمتر آلرژی زا است. متأسفانه افرادی که به سویا حساسیت دارند در شرایط سختی هستند، چرا که سویا، به خاطر پروتئین فراوانی که دارد در بسیاری از غذاهای بسته‌بندی شده، وجود دارد.

در این نوع آلرژی، علاوه بر وجود علائم کهیر، آسم و شوک "آنافیلاکسی" ، فرد ممکن است به ورم مخاط روده بزرگ، دچار شود.
همشهری آنلاین - شهره فرجی