



5 خوراکی موثرتر از دارو برای کاهش آلرژیهای فصلی

هرسال با آغاز فصل گرده افشانی گیاهان، عده بسیاری دچار آلرژی می شوند، اما صرفنظر از علت و علایم آن، خوراکی های سرشار از آنتی اکسیدان، اومگا 3 و ویتامین C به عنوان راهکارهای تخفیف علایم این آلرژی شایع آزار دهنده، در هر خانه ای وجود دارد.

هرسال با آغاز فصل گرده افشانی گیاهان، عده بسیاری دچار آلرژی می شوند، اما صرفنظر از علت و علایم آن، خوراکی های سرشار از آنتی اکسیدان، اومگا 3 و ویتامین C به عنوان راهکارهای تخفیف علایم این آلرژی شایع آزار دهنده، در هر خانه ای وجود دارد. به گزارش خبرنگار مهر، در نتیجه تغییرات جوی، افزایش دمای هوا موجب شده که فصل بهار زودتر فرا برسد و بیشتر ادامه داشته باشد، این درحالی است که سطح بالای دی اکسید کربن در جو نیز به آلرژیهای ناشی از گرده افشانی می افزاید. امسال هم با سالهای گذشته چندان تفاوتی ندارد، زمستانی معتدل به معنای این است که درختان و گیاهان جوانه زدن را زودتر آغاز می کنند و گرده افشانی نیز زودتر شکل می گیرد.

برخلاف تمام این موارد خبرخوش این که درمان طبیعی آلرژی تنها چند قدم با ما فاصله دارد و آن هم در یخچال قرار گرفته است. غذاهای غنی از ویتامین C و فولیک اسید به کاهش التهاب مرتبط با واکنشهای آلرژیک کمک کرده و تحقیقات این خوردنی ها را همچون برخی از داروهای گرانتقیمت موثر دانسته است.

معرفی این نوع خوردنی ها می تواند به افراد مبتلا به آلرژی کمک کند که به جای خوردن داروها درمیان غذاهای شناخته شده ای چون انگور قرمز، سیب، ماهی و آجیل به دنبال راهکار رهایی از آلرژی باشند.

آلرژی یا حساسیت به عنوان واکنش افراطی سیستم ایمنی بدن نسبت به عوامل گوناگون تعریف می شود. افرادی که دچار حساسیت هستند، دارای دستگاه ایمنی فوق هوشیار هستند که نسبت به مواد ظاهراً بی ضرر موجود در محل زندگی خود، واکنشی بیش از حد معمول نشان می دهند.

برای مثال گرده گیاهان، می تواند سیستم ایمنی شخص آلرژیک را طوری تحریک کند که گویی با یک خطر جدی روبرو شده است. حساسیت یک مشکل بسیار شایع است و تقریباً از هر ده نفر، دو نفر به نوعی از آن مبتلا هستند.

ماهی

ماهی منبع عظیم اسیدهای چرب اومگا 3 است که برای خواص ضد التهابی شناخته می شود. اومگا 3 می تواند به ارتقای سیستم ایمنی بدن کمک کند تا بدن بتواند بهتر با آلرژی مقابله کند.

دکتر ویلیام سیرز اظهار داشت: اسیدهای چرب اومگا 3 در غذاهای دریایی دارای تأثیرات ضدالتهابی هستند که می تواند موجب ارتقای سیستم ایمنی بدن شود. اکثر آلرژیکها زمانی رخ می دهد که سیستم ایمنی بدن در وضعیت مناسبی قرار ندارد.

خوردن 170 گرم سالمون دوبار در هفته به همان میزان موثر است که خوردن داروهای آلرژی موثر واقع می شود. پوست خشک و اگرما که در فصل آلرژی شایع هستند با یک رژیم غنی از اومگا 3 قابل اجتناب هستند.

آجیلها

آجیلها سرشار از منیزیم و ویتامین ای هستند که می توانند با نفس کشیدن با خس خس که همراه آسم ایجاد می شود مبارزه کند. از سوی دیگر ویتامین E می تواند سیستم ایمنی بدن را ارتقا بدهد. این ویتامین به حفظ بدن علیه رادیکالهای آزاد کمک می کند تا از التهاب و صدمه دور بماند. آجیلها منبع خوب دیگری برای اسیدهای چرب اومگا 3 هستند که به تخفیف علائم آلرژی کمک می کند.

انگور قرمز

یکی از پردردسرتترین تأثیرات آلرژی التهاب همراه آن است. مصرف غذاهای سرشار از آنتی اکسیدان می تواند به کاهش التهابی که در تمام بدن رخ می دهد کمک کند. کاری که آنتی اکسیدانها انجام می دهند حفظ سلولها از صدمه اکسایشی است که می تواند بیماریهای مختلفی را به همراه داشته باشد.

علاوه بر آنتی اکسیدانها، پوست انگور قرمز شامل ماده ای به نام رزوراترول است که برای تأثیرات ضدالتهابی بسیار موثر است. درمیان سایر خوردنی هایی که از آنتی اکسیدانهای بالایی برخوردارند می توان به خانواده توتها، سبزیجات و سیب زمینی اشاره کرد.

گوچه فرنگی

تحقیقات نشان می دهد که گوچه فرنگی می تواند تحمل فرد نسبت به آسم و مشکلات تنفسی را افزایش دهد. ویتامین C یک خوردنی ارتقا دهنده سیستم ایمنی و یک ضد آسم طبیعی است که می تواند به کاهش التهاب ناشی از آلرژی کمک کند. گوچه فرنگی همچنین ویتامین C مورد نیاز بدن را تأمین کرده و بهترین شیوه مصرف آن برای جذب مواد مغذی طبیعی خام خوردن آن است.

سیب

براساس یک رژیم غذایی معتبر، افرادی که سیب می خورند احتمال محافظت شدنشان در مقابل آلرژیکها و آسم افزایش می یابد. این میوه دربرگیرنده کرسستین است که نوعی فلاونوئید تلقی می شود که تأثیرات ضد التهابی دارد. پوست سیب سرشار از آنتی اکسیدان است که سلولها را از صدمه حفظ می کند.

بنابراین بهتر است که سیب را پوست نکنده مصرف کرد. خوردن سیب در میان وعده ها به طور مرتب به همراه سایر غذاهای دارای

آنتی اکسیدان می تواند به درمان تنفس همراه با خس خس کمک کند.