

## درمان آسم کودکان با رژیم غذایی

شواهد و مطالعات جدید نشان می دهند که رژیم غذایی غنی از میوه ها، سبزیجات، پروبیوتیک ها و روغن ماهی می تواند آسم کودک را درمان کند.



سلامت نیوز : شواهد و مطالعات جدید نشان می دهند که رژیم غذایی غنی از میوه ها، سبزیجات، پروبیوتیک ها و روغن ماهی می تواند آسم کودک را درمان کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ چکیده ای از تحقیقی که توسط گروه علوم و فناوری بیوشیمیایی دانشگاه ملی تایوان در تایپه انجام شد، نشان می دهد: #171& آزمایش تصادفی انجام شده بر روی 192 کودک مبتلا به آسم 10 تا 12 ساله نشان داد که میوه، سبزی، روغن ماهی و پروبیوتیک ها استفاده از داروهای آسم را کاهش داده و کارکرد تنفسی را بهتر می کنند.»

به گفته پژوهشگران، این گروه درمانی عصاره های میوه و سبزی، روغن ماهی و پروبیوتیک (مکمل FVFP) دریافت کردند که نوعی باکتری است که به حفظ تعادل طبیعی ریزگیهان در روده ها کمک می کند. شرکت کنندگان در شروع آزمایش و در هفته هشتم و شانزدهم ارزیابی شدند.

مشخص شد که فست فود پشت قضیه آسم در کودکان است.

#171& نتایج نشان دادند که گروه درمانی از لحاظ پارامترهای کارکرد تنفسی بهبود یافته و میزان استفاده از اسپری آسم و داروهای استنشاقی در آنها کاهش یافت. نتایج نشان دادند که مکمل های FVFP استفاده از دارو را کاهش می دهند و کارکرد تنفسی در کودکان مبتلا به آسم را کاهش می دهند.»

نتایج این تحقیق که عنوان آن "کاربرد کمتر دارو و بهبود کارکرد تنفسی با مکمل های حاوی سبزیجات و عصاره میوه ها، روغن ماهی و پروبیوتیک ها در دانش آموزان مبتلا به آسم: آزمایش کنترل شده تصادفی" است، توسط کارشناسان و پزشکان نیز تأیید شد.

مطالعات جداگانه ثابت کردند که انواع دیگر غذاها هم ممکن است ابتلای زود هنگام به آسم را افزایش دهند. دانشمندی از کشورهای نیوزیلند، اسپانیا، استرالیا، آلمان و بریتانیا کشف کردند که فست فود و غذاهایی با ارزش غذایی پایین ممکن است پشت قضیه ابتلا به آسم باشند.

تحقیقی نشان داده است که نوجوانان و کودکانی که بیش از سه بار در هفته همبرگر، سیب زمینی سرخ کرده و فست فودهای دیگر می خورند، 40 درصد بیشتر از دیگران احتمال ابتلا به آسم دارند. فست فود تنها نوعی از غذا است که به ابتلا به آسم و آلرژی ها ارتباط دارد

همانطور که در مطالعه دانشگاه تایوان ثابت شده است، خوردن میوه به محافظت از کودکان و نوجوانان در برابر آسم و آلرژی کمک می کند. خوردن سه یا چند وعده میوه در هفته علائم شدید آسم را 11 درصد در نوجوانان و 14 درصد در کودکان کاهش می دهد.