

میوه و سبزی های مقابله کننده با آلرژی

این روزها با شروع فصل پاییز بسیاری از افراد دچار حساسیت های فصلی می شوند این در حالی است که کارشناسان تغذیه براین باورند که می توان با خوردن میوه ها و سبزی ها از بروز آلرژی ها جلوگیری کرد.



سلامت نیوز : این روزها با شروع فصل پاییز بسیاری از افراد دچار حساسیت های فصلی می شوند این در حالی است که کارشناسان تغذیه براین باورند که می توان با خوردن میوه ها و سبزی ها از بروز آلرژی ها جلوگیری کرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا ؛ براین اساس، خوردن میوه ها و سبزی هایی همچون سیب، انار، انگور، جعفری، سیر و پیاز، کلم پیچ، کلم بروکلی و انواع مرکبات برای مبارزه با آلرژی ها از سوی متخصصان پیشنهاد می شود.

دکتر نسرین حاج سید جوادی کارشناس تحقیقات میکرو بیولوژی مواد غذایی انستیتو تغذیه ایران در مورد چگونگی بروز آلرژی در بدن گفت: آلرژی حاصل واکنش معیوب و ناقص سیستم ایمنی بدن در مقابله با عوامل خارجی است. آمارها نشان می دهد که از هر ۱ نفر مبتلا به آسم، هشت نفر از آلرژی های فصلی رنج می برد. از این رو برای مقابله با حساسیت فصلی نخستین قدم بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن است.

وی افزود : بررسی الگوی تغذیه، میزان خواب و استرس فرد در درمان حساسیت فصلی مهم است. افرادی که از حساسیت های فصلی و آلرژی رنج می برند می توانند با گنجاندن انواع میوه و سبزی و انواع ماهی در رژیم غذایی از بروز حساسیت های فصلی و شدت آن بکاهند.

حاج سید جوادی اظهار کرد: انواع مرکبات مانند پرتقال، گریپ فروت، لیموشیرین و نارنج و موادی همچون عسل، دارچین، زردچوبه، بابونه، بادرنجبویه، شاه تره و سیاهدانه موجب کاهش شدت آلرژی در فرد می شود زیرا این مواد حاوی آنتی اکسیدان ها، انواع ویتامین ها ، چربی های امگا ۳ و ترکیبات موثر دیگری هستند که در مقابله با علایم حساسیت به بدن کمک می کنند.

وی یادآور شد: برخی از مواد غذایی مانند شمشیر دولبه عمل می کنند. زیرا مصرف برخی مواد در افرادی تحت شرایط خاص ممکن است حساسیت نیز ایجاد کند مثلا مصرف بیش از حد برخی ماهی ها حساسیت را می شود. همچنین مصرف بیش از حد انواع کلم می تواند به مشکلات تیروئید منجر شود بنابر این توصیه می شود در مصرف آنها دقت شود.

این کارشناس تحقیقات میکرو بیولوژی مواد غذایی خاطرنشان کرد: مواد غذایی پروتئین دار با تحریک سیستم ایمنی بدن، علایم بروز حساسیت را در فرد افزایش می دهند چنانچه لوبیا، تخم مرغ، شیر گاو و صدف های خوراکی از مواد غذایی حساسیت زا هستند.

حاج سید جوادی افزود: مصرف مواد غذایی حاوی هیستامین مانند گوجه، آجیل، شکلات و خربزه نیز موجب افزایش علایم آلرژی پاییزه می شوند. مصرف فست فودها به دلیل وجود رنگ های مصنوعی و غذاهای پرادویه نیز علایم آلرژی را تشدید می کند. از این رو به افراد مستعد به آلرژی توصیه می شود از این مواد کمتر مصرف کنند.