

خوردنی‌های مفید برای ریه‌ها

به گفته متخصصان سلامت و تغذیه، مصرف گریپ‌فروت، موز، ماهی و پنیر در بهبود علائم بیماری مزمن انسدادی ریه موثر است.



به گفته متخصصان سلامت و تغذیه، مصرف گریپ‌فروت، موز، ماهی و پنیر در بهبود علائم بیماری مزمن انسدادی ریه موثر است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، در این بررسی که اطلاعات مربوط به رژیم غذایی 2167 فرد مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه در آمریکا و اروپا مورد مطالعه قرار گرفت، مشخص شد در عملکرد ریه‌ها و تعداد گلبول‌های سفید خون افرادی که یکی از این خوردنی‌ها را مصرف کرده‌اند، بهبودی حاصل شده است.

«کورین هانسون»، متخصص ارشد این مطالعه گفت: رژیم غذایی می‌تواند یک عامل خطرزای بالقوه در ابتلا و نیز تشدید بسیاری از بیماری‌ها باشد و شواهد علمی نیز وجود دارند که تایید می‌کنند نوع رژیم غذایی در ابتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه و شدت علائم بالینی این بیماری نقش دارد.

اما از سوی دیگر در این آزمایش که با هدف بررسی ارتباط بین رژیم غذایی با بیماری مزمن انسدادی ریه انجام گرفت، آشکار شد افرادی که یک روز قبل از آغاز آزمایش گریپ‌فروت، موز، ماهی یا پنیر مصرف کرده بودند، عملکرد ریه‌هایشان در آزمایش‌های استاندارد بهتر بوده، سریع‌تر راه می‌رفتند و شاخص‌های التهابی در خون آنان نیز به مراتب کمتر بوده است.

متخصصان معتقدند در حالی که رابطه علت - معلولی مصرف این خوردنی‌ها با بهبود بیماری مزمن انسدادی ریه تایید نشده اما می‌توان خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی این چهار ماده غذایی را دلیل این رابطه دانست.