



چند ماده غذایی ضد آلرژی

بهار و تابستان برای بعضی‌ها فصل آبریزش بینی و سوزش چشم و خلاصه حساسیت است. برای تسکین این مشکل احتمالاً دارو مصرف می‌کنید. با این حال بهتر است بدانید که مواد غذایی متعددی می‌توانند برای تسکین علائم مشکلاتان مفید باشند.

همشهری آنلاین:

بهار و تابستان برای بعضی‌ها فصل آبریزش بینی و سوزش چشم و خلاصه حساسیت است. برای تسکین این مشکل احتمالاً دارو مصرف می‌کنید. با این حال بهتر است بدانید که مواد غذایی متعددی می‌توانند برای تسکین علائم مشکلاتان مفید باشند.

مواد غذایی چگونه با آلرژی مقابله می‌کنند؟

زمانی که مواد آلرژی‌زا، گرده‌ی گل‌ها، کپک‌ها، آکاربین‌ها و غیره با بینی فردی که مستعد آلرژی است تماس پیدا می‌کنند، بدن وی در معرض حساسیت قرار می‌گیرد. سلول‌های ایمنی، یک ترکیب شیمیایی به نام هیستامین آزاد می‌کند که باعث بروز بیش‌ترین علائم حساسیتی می‌شود. البته این علائم حساسیتی نیز با هدف ممانعت از ورود آلرژن‌ها ایجاد می‌شوند؛ یعنی اینکه بدن با بروز فرآیندهای التهابی از نفوذ آلرژن‌ها یا همان مواد آلرژی‌زا پیشگیری می‌کنند. در نتیجه فرد مستعد آلرژی با تغییراتی مانند خارش چشم و تورم سینوس‌ها مواجه می‌شود.

علاوه بر این هیستامین باعث ترشح مایعاتی در مجاری بینی می‌شود و درست به همین دلیل آبریزش بینی و خارش گلو، شروع و استارت عطسه‌ها هم زده می‌شود. این هم روش دیگر بدن برای مقابله با ترکیبات مهاجم و بیگانه است. در بیشتر موارد مواد غذایی باعث تسکین این آلرژی‌ها می‌شود به طوری که با التهاب‌ها مقابله کرده و یا اینکه باعث تسکین سیستم ایمنی بدن می‌شوند.

مواد غذایی ضد آلرژی

ماهی آزاد و ماهی‌های چرب دیگر

ماهی‌های چرب مانند ماهی آزاد و ماکرو جزو اولین مواد غذایی مقابله‌کننده با آلرژی هستند. به خاطر اینکه حاوی میزان قابل‌ملاحظه‌ای اسیدهای چرب امگا 3 هستند که التهاب‌های عامل علائم آلرژی را کاهش می‌دهند. نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهند کودکانی که از همان سنین پایین ماهی می‌خورند کمتر از بچه‌های دیگر در بزرگسالی به آلرژی دچار می‌شوند. مصرف ماهی به حفظ تعادل امگا 3 و امگا 6 بدن کمک می‌کند و همین تعادل تأثیر مثبتی روی عملکرد سیستم ایمنی بدن دارد که در نتیجه به تسکین علائم آلرژی منجر می‌شود.

نتایج پژوهش‌های محققان استرالیایی که روی 500 کودک 8 ساله انجام شده است نشان می‌دهد کودکانی که در هفته حداقل یک مرتبه ماهی می‌خورند 80 درصد کمتر در معرض آلرژی به گرده‌ی گل‌ها و تب یونجه قرار می‌گیرند. توصیه می‌کنیم هفته‌ای یک یا دو مرتبه ماهی آزاد، تن یا ماکرو میل کنید. اگر می‌خواهید میزان امگا 3 بدنتان را بیشتر کنید می‌توانید از مکمل‌های امگا 3 نیز استفاده کنید. توصیه می‌کنیم اول با پزشکتان مشورت کنید.

سیر

سیر یک درمان طبیعی جهانی است. این ماده‌ی غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست و به نظر می‌رسد که برای حفاظت از سیستم ایمنی بدن در برابر تب یونجه بسیار موثر عمل می‌کند. محققان معتقدند که میزان بالای آنتی‌اکسیدان‌های مصرفی باعث کاهش علائم حساسیتی می‌شود. توصیه می‌کنیم به غذاهایتان سیر تازه بزنید. می‌توانید یک حبه سیر را به قطعات کوچک‌تر تقسیم کنید و در طول روز مانند قرص میل کنید. در این صورت سیر در معده تجزیه‌شده و آنتی‌اکسیدان‌های آن به خوبی آزاد می‌شوند.

پیاز

پیاز سرشار از آنتی‌اکسیدان «کرسیتین» است که به تسکین التهاب و پیشگیری از ترشح هیستامین کمک می‌کند. علاوه بر این، کرسیتین باعث افزایش جذب ویتامین C در بدن می‌شود. باید بدانید که ویتامین C نیز جزو آنتی‌اکسیدان‌های تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن محسوب می‌شود. این آنتی‌اکسیدان همچنین می‌تواند در غشای سلولی تثبیت‌شده و به این ترتیب از حساسیت آن‌ها به آلرژن‌ها بکاهد. توجه داشته باشید که سیب با پوست، توت‌ها، انگور قرمز و چای نیز از منابع خوب این آنتی‌اکسیدان هستند. توصیه می‌کنیم به سالادها، خورش‌ها و کلا غذاهایتان پیاز بیشتری بزنید.

ماست

باکتری‌های زنده‌ی موجود در محصولات تخمیر شده مانند ماست و کفیر به افزایش سلامت فلور روده کمک می‌کند که این مسئله به افزایش مقاومت سلول‌های ایمنی بدن منجر می‌شود. این مواد غذایی به بدن کمک می‌کنند تا گلبول‌های سفید و آنتی‌کورها و همچنین فاکتور رشد بیشتری تولید کنند. این ترکیبات نیز تأثیر مثبتی روی کاهش عکس‌العمل‌های بدن به ترکیبات آلرژیک دارند.

نتایج پژوهش‌های محققان ایتالیایی نشان می‌دهند تولید هیستامین در بدن افرادی که به مدت 4 ماه روزانه دو فنجان (500 میلی‌لیتر) ماست مصرف کرده‌اند به میزان دو برابر کمتر از افرادی است که روزانه شیر کم‌چرب خورده‌اند. علاوه بر این علائم آلرژیک آن‌ها نیز به مراتب کمتر بوده است.

همچنین محققان معتقدند کودکانی که مادرانشان در دوره‌ی بارداری به طور مرتب ماست و دیگر محصولات غذایی سرشار از پروبیوتیک‌ها مصرف کرده‌اند کمتر در بزرگسالی به مشکل آلرژیک مبتلا می‌شوند. توصیه می‌کنیم روزانه دو فنجان ماست یا یکی دیگر از محصولات تهیه‌شده از شیر تخمیر شده میل کنید. برچسب محصولات را به دقت مطالعه کنید و آن‌هایی را خریداری کنید که حاوی ترکیباتی مانند لاکتوباسیلوس، بیفیدوباکتریوم و باسیلوس کلوسی باشد.

بادام، جوانه‌ی گندم و سبزیجات برگ سبز

نتایج پژوهشی که در آلمان و روی نزدیک به 1700 بزرگسال غیر مبتلا و مبتلا به تب یونجه انجام‌شده نشان می‌دهد تأثیر این بیماری در افرادی که مواد غذایی سرشار از ویتامین ای (10 تا 13 میلی‌گرم در روز) مصرف می‌کنند به میزان 30 درصد کمتر از افرادی است که از این مواد غذایی مصرف نمی‌کنند. توصیه می‌کنیم تا جایی که می‌توانید مصرف سبزیجات برگ سبز، غلات کامل، میوه‌های صدفی (بادام و غیره) و همچنین آووکادو را بیشتر کنید. 30 گرم بادام حدود 7 میلی‌گرم ویتامین E به بدن می‌رساند. علاوه بر این، یک فنجان اسفناج پخته، 2 میلی‌گرم و دو قاشق غذاخوری جوانه‌ی گندم حدود 2.5 میلی‌گرم از این ویتامین را نصیب بدن می‌کند.