



مواد غذایی دوستدار سلامت ریه

این روزها که آسمان شهرهای بزرگ پر شده از آلاینده‌های مختلف و اطراف‌مان هم پر شده از افرادی که سیگار از دست‌شان نمی‌افتد، تنها کاری که می‌توان کرد رعایت بهداشت زندگی است و تغذیه سالم تا ریه‌های‌مان از گزند این‌همه آسیب در امان باشد.

این روزها که آسمان شهرهای بزرگ پر شده از آلاینده‌های مختلف و اطراف‌مان هم پر شده از افرادی که سیگار از دست‌شان نمی‌افتد، تنها کاری که می‌توان کرد رعایت بهداشت زندگی است و تغذیه سالم تا ریه‌های‌مان از گزند این‌همه آسیب در امان باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین‌ها، در این مطلب مواد غذایی دوستدار سلامت ریه‌ها را مرور می‌کنیم.

بروکلی و رفقا

اطراف ما آکنده از گازها و ترکیبات سمی مانند بنزن و آکروئین است که از آگروز ماشین‌ها، دود سیگار و ... وارد هوا شده و سلامت ریه‌ها را به خطر می‌اندازند. خوشبختانه کلم بروکلی با این ترکیبات شیمیایی مقابله و از ابتلا به آسم، حساسیت‌ها و مشکلات دستگاه تنفسی پیشگیری می‌کند. گل‌کلم، کلم بروکسل و انواع کلم‌های دیگر نیز به دلیل دارا بودن ترکیباتی به نام «سولفوران‌ها» آسیب‌های وارده به سلول‌های ریه را کاهش می‌دهند. توصیه می‌شود کلم‌ها را به صورت بخارپز یا خام میل کنید تا به‌طور کامل از خواص آنها بهره‌مند شوید.

سیب

مصرف منظم و زیاد این میوه بهشتی خطر ابتلا به بیماری‌های دستگاه تنفسی، به‌خصوص آسم را کاهش می‌دهد زیرا حاوی ترکیبی قوی به نام «پولیفنول» است که مانند منیزیم و انواع امگا 3 جزء قوی‌ترین ضدالتهاب‌ها هستند. این تاثیر ضدالتهابی سیب با آسیب‌های وارده به نای مقابله می‌کند. محققان انگلیسی معتقدند افرادی که هر هفته بیش از پنج عدد سیب می‌خورند، ریه‌های سالم‌تری دارند و کمتر با مشکلات تنفسی، آسم و تنگی‌نفس مواجه می‌شوند.

سویا و مشتقاتش

سویا حاوی مولکول‌هایی شبیه استرون است که از رشد و گسترش تومورها پیشگیری می‌کنند. این مولکول‌ها که ایزوفلاون‌ها نام دارند، خطر ابتلا به سرطان ریه را 40 درصد کاهش می‌دهند. توصیه می‌شود برای افزایش سلامت ریه‌های‌تان، به‌خصوص اگر سیگاری هستید، از مصرف سویا و مشتقاتش مانند نوشیدنی سویا و توفو (پنیر سویا) غافل نشوید. محققان معتقدند سویا باعث افزایش قدرت پرتودرمانی برای نابودی سلول‌های سرطان ریه می‌شود.

مواد غذایی سرشار از ویتامین‌های B

ویتامین‌های B6 و B9 یا همان اسیدفولیک برای سلامت ریه‌ها ضروری‌اند. هر دوی این ویتامین‌ها از سلول‌های ریه در برابر آلودگی هوا و آسیب دخیلیات حفظ و از رشد تومورها پیشگیری می‌کنند. این ویتامین‌ها در کاهو، اسفناج، حبوبات، تخم‌مرغ، غلات کامل، آجیل‌ها، چغندر، آرتیشو یا کنگرفرنگی و انواع ماهی‌ها و ... وجود دارند. اگر هوای شهرتان آلوده است یا سیگار می‌کشید از ویتامین‌های گروه B بیشتر استفاده کنید.

مواد غذایی حاوی کرسنتین

کرسنتین یک مولکول آنتی‌اکسیدانی است که ریه‌ها را سالم‌تر نگه می‌دارد و خطر ابتلا به سرطان ریه را به‌خصوص در افراد سیگاری کاهش می‌دهد. آنتی‌اکسیدان‌ها ترکیبات مفیدی هستند که با رادیکال‌های آزاد یا مولکول‌های آسیب‌رسان به سلول‌های بدن مقابله می‌کنند. کرسنتین در میوه‌ها و سبزیجاتی مانند پیاز، سیر، مورد صحرایی، انگور فرنگی، شاه‌توت، کاهو،

سیب و... به میزان کافی وجود دارد.

چای سبز

چای سبز برای تقویت و افزایش سلامت ریه‌ها مفید است چون حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی (پولیفنول‌ها) است که احتمال ابتلا به سرطان ریه را به‌خصوص در سیگاری‌ها کاهش می‌دهد. محققان تایوانی معتقدند که مصرف روزانه این چای خطر رشد تومورهای ریه را کاهش می‌دهد. به عقیده آنها خطر ابتلا به سرطان ریه در سیگاری‌هایی که چای سبز نمی‌نوشند 12 برابر بیشتر از افرادی است که روزانه یک فنجان از آن را میل می‌کنند.

ویتامین خورشیدی

ویتامین D خواص ضدسرطانی دارد و برای تقویت سیستم ایمنی بدن لازم است. متاسفانه کمبود این ویتامین باعث تضعیف عملکرد ریه شده و سیستم ایمنی بدن را نیز آسیب‌پذیر می‌کند. وقتی سیستم ایمنی بدن ضعیف باشد، باکتری‌ها و ویروس‌ها فرصت جولان بیشتری دارند و ارگان‌های حیاتی مانند ریه را نشانه می‌روند. نور خورشید منبع اصلی ویتامین D است. البته این ویتامین در شیر، نوشیدنی سویا، بادام، ماهی، قارچ، زرده تخم‌مرغ، ماست و سبزیجات سبز رنگ نیز وجود دارد.

زردچوبه

زردچوبه را یک ادویه ضدسرطان فوق‌العاده می‌دانند. این ادویه حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی طبیعی است که با سلول‌های سرطانی ریه مقابله کرده و آنها را سالم نگه می‌دارند. حتماً به همه غذاهای تان زردچوبه بزنید. همچنین می‌توانید با نظر پزشک یا داروساز از قرص‌ها یا کپسول‌های ساخته‌شده از این ادویه استفاده کنید. بهتر است از مکمل‌هایی استفاده کنید که در آن «پیپرین» که از فلفل گرفته می‌شود نیز وجود داشته باشد. توجه داشته باشید که آلوورا نیز مانند زردچوبه یکی از گیاهان ضدسرطان طبیعی است.

آویشن

آویشن ضد عفونی‌کننده است و خواص ضدباکتریایی قوی دارد زیرا حاوی ترکیبی به نام «تیمول» است که برای تقویت سیستم ایمنی بدن همچنین درمان التهاب و عفونت‌های مجاری تنفسی و تسکین ریه‌ها مفید است. برای بهره‌مندی از خواص آویشن می‌توانید یک تا دو گرم آویشن خشک را با یک فنجان آب‌جوش به مدت 10 دقیقه دم و میل کنید. می‌توانید مقداری عسل نیز به این دمنوش اضافه کنید تا طعم آن بهتر شود.

دوستان نارنجی‌پوش

آلاینده‌های موجود در هوا و دود سیگار باعث فعال شدن رادیکال‌های آزاد شده و به سلول‌های ریه آسیب می‌زند. خوشبختانه ترکیبات آنتی‌اکسیدانی موجود در میوه‌ها و سبزیجات نارنجی‌رنگ آسیب‌های این رادیکال‌های شوم را خنثی کرده و سلامت ریه‌ها را بالا می‌برند. به عقیده محققان سنگاپوری، میوه‌ها و سبزیجات قرمز و نارنجی‌رنگ مانند پرتقال، نارنگی، انبه، هویج، فلفل دلمه‌ای قرمز و... که سرشار از بتاکاروتن و بتاگریپتوگزانتین هستند، برای سلامت ریه‌ها فوق‌العاده‌اند. این میوه‌ها همچنین حاوی ویتامین C نیز هستند که خواص آنتی‌اکسیدانی دارند و سلامت ریه‌ها را به‌خصوص در افراد سیگاری ارتقا می‌دهند.

چند نکته که شاید نمی‌دانستید

دستگاه تنفس ما روزانه حدود 8 هزار لیتر هوا را از راه 300 میلیون حفره موجود در ریه‌ها تصفیه می‌کند تا اکسیژن مورد نیاز خون را تامین کند. سیگار را ترک و با مصرف مواد غذایی مفید ریه‌های تان را تقویت کنید.

از هر دو نفر سیگاری، یک نفر به دلیل آسیب‌های دخانیات جان خود را از دست می‌دهد. با این وجود، هنوز هم خیلی‌ها بدون توجه به این آمارهای هشدار دهنده همچنان به دود کردن سیگار ادامه می‌دهند.

دود سیگار حاوی بیش از 4000 نوع ترکیبات شیمیایی است که به سلامت ریه‌ها رحم نمی‌کنند. اگر سیگار می‌کشید یا در معرض دود سیگار قرار دارید، بهتر است به طور مرتب به فکر سم‌زدایی بدن تان باشید.

