

## مواد غذایی مفید برای مقابله با آسم



آسم یک بیماری التهابی و رایج مجاری تنفسی است که متأسفانه گریبان خلی‌ها را گرفته و نفس‌شان را به شماره انداخته است. خوشبختانه برخی مواد غذایی می‌توانند از بروز این مشکل پیشگیری کنند.

همشهری آنلاین: آسم یک بیماری التهابی و رایج مجاری تنفسی است که متأسفانه گریبان خلی‌ها را گرفته و نفس‌شان را به شماره انداخته است. خوشبختانه برخی مواد غذایی می‌توانند از بروز این مشکل پیشگیری کنند.

آسم یعنی خس خس سینه، یعنی تنگی نفس و سرفه‌های مکرر. حس خوشایندی نیست که آدم وقتی قدم از قدم برمی‌دارد یا پله‌ای بالا می‌رود نفسش بگیرد و یا اینکه در آرزوی دویدن باشد. آسم یک بیماری التهابی و رایج مجاری تنفسی است که متأسفانه گریبان خلی‌ها را گرفته و نفس‌شان را به شماره انداخته است. خوشبختانه برخی مواد غذایی می‌توانند از بروز این مشکل پیشگیری کنند بخصوص مواد غذایی حاوی امگا 3ها، کرسستین و همچنین ویتامین C. در این مطلب چند ماده غذایی مفید را معرفی می‌کنیم.

لطفاً با ما همراه باشید.

### قهوه

با وجود اینکه نمی‌توان به قهوه به چشم یک جایگزین برای «تئوفیلین» نگاه کرد اما کافئین موجود در آن نیز باعث گشاد شدن مجاری هوایی می‌شود. یک یا دو فنجان قهوه غلیظ باعث کاهش سریع حملات آسم می‌شود. البته نباید این میزان قهوه را به همراه تئوفیلین مصرف کنید. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مصرف منظم قهوه می‌تواند به کاهش حملات آسم کمک کند. این نوشیدنی حاوی منیزیم و آنتی‌اکسیدان‌ها نیز می‌باشد که نقش موثری در مقابله با آسم دارند. با این حال اگر قهوه بی‌خواب‌تان می‌کند از مصرف آن بپرهیزید.

شما می‌توانید در صورت نیاز یک تا دو فنجان قهوه برای مقابله با حملات آسم و یا همین میزان را به صورت روزانه برای پیشگیری از بروز مشکل مصرف کنید.

### ماهی آزاد، ماهی خال‌مخالی و دیگر مواد غذایی سرشار از امگا 3

امگا 3 موجود در ماهی‌های چرب و برخی مواد غذایی دیگر باعث کاهش التهاب بدن از جمله التهاب‌های مجاری تنفسی می‌شود.

افرادی که تغذیه‌ای سرشار از این اسیدهای چرب دارند در مقایسه با افرادی که کمتر از این مواد غذایی استفاده می‌کنند بهتر می‌دوند. از این گذشته این مواد غذایی برای افرادی که دچار آسم هستند مفید است.

محققان هنوز به درستی نمی‌دانند آیا مصرف مکمل روغن ماهی نیز می‌تواند برای مقابله با آسم مفید باشد یا خیر! نتایج پژوهش‌های اولیه نشان دهنده اثرات مثبت این مکمل‌ها هستند اما محققان معتقدند که نیاز به بررسی‌های تکمیلی بیشتری وجود دارد. گردو و تخم‌کتان آسیاب شده سرشار از امگا 3ها هستند اما حدود 20 درصد آن‌ها جذب می‌شوند.

توصیه می‌کنیم روزانه حداقل 1 گرم امگا 3 مصرف کنید. این میزان امگا 3 در 125 گرم ماهی آزاد یا خال‌مخالی وجود دارد.

### پیاز

مصرف منظم پیاز باعث کاهش حملات آسم می‌شود. این ماده غذایی حاوی ترکیبات ضدالتهابی از جمله کرسستین است که یک آنتی‌اکسیدان قوی محسوب می‌شود. نتایج پژوهش‌های آزمایشگاهی نشان می‌دهد که کرسستین مانند برخی از داروهای ضدآسم مانع از ترشح ترکیبات التهاب‌زا می‌شود. علاوه بر این پیاز حاوی «ایزوتیوسیانات» است که از التهاب ناشی از آسم در حیوانات پیشگیری می‌کند. به عقیده متخصصان، مواد غذایی تند مانند پیاز، فلفل و خردل باعث تشکیل مایعاتی می‌شود که مخاط را روان می‌سازند. البته لازم است که جانب احتیاط رعایت شود چون برخی از افراد مبتلا به آسم با مصرف پیاز دچار حمله می‌شوند.

اگر با مصرف پیاز دچار مشکل خاصی نمی‌شوید آن را در هر زمان ممکن مصرف کنید. پیاز را به سوپ و غذاهای دیگر اضافه کنید.

#### سیب و توت‌ها

سیب نیز مانند پیاز حاوی کرسستین است و بنابراین به کاهش حملات آسم کمک می‌کند. این ترکیب در پوست سیب جایی که حاوی میزان زیادی فلاونوئید هست تمرکز دارد. بهتر است بدانید که کمپوت سیب حاوی نیمی از کرسستین موجود در سیب است. این ترکیب همچنین در توت‌ها نیز وجود دارد. محققان انگلیسی بر این عقیده هستند که خطر ابتلا به آسم در افرادی که هر هفته 5 عدد یا بیشتر سیب مصرف می‌کنند به میزان 40 درصد کمتر است. توصیه می‌کنیم هر چه میل تان می‌کشد سیب و توت میل کنید.

#### چای سبز

چای سبز نیز مانند پیاز و سیب سرشار از کرسستین و همچنین «اپیگالوکاتچین» است. مصرف روزانه دو فنجان چای سبز حداقل در مواقعی که حمله‌ای وجود ندارد کمک کننده است. چای سیاه تازه دم کشیده نیز حاوی میزان کمی کرسستین می‌باشد.

برای کاهش تلخی چای سبز از آب گرم به جای آب جوش برای دم کردن آن استفاده کرده و بیش از 2 دقیقه آن را دم نکنید. می‌توانید از چای سفید نیز استفاده کنید.

#### چای سبز

مواد غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان، ویتامین E، C و سلنیوم

در حین حملات آسم، بدن رادیکال‌های آزاد بیشتری ترشح می‌کند که باعث تشدید التهاب می‌شوند. خوشبختانه آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند سلنیوم و ویتامین C و E خطر بروز این بیماری را کاهش می‌دهند. این ترکیبات همچنین باعث بهبود عملکرد ریه‌های افراد آسمی می‌شوند.

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افراد مبتلا به آسم در مقایسه با دیگر افراد سالم آنتی‌اکسیدان کمتری مصرف می‌کنند. محققان انگلیسی به این نتیجه رسیده‌اند کسانی که روزانه حداقل 55 میکروگرم سلنیوم دریافت می‌کنند در حین دوییدن با خطر کمتری مواجه می‌شوند. آنتی‌اکسیدان‌ها باعث خنثی شدن رادیکال‌های آزاد تولید شده از ازن و آلاینده‌های جوی که مسئول بروز حملات آسم است می‌شود. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهند که این آنتی‌اکسیدان‌ها باعث بهبود عملکرد ریه‌های افرادی می‌شود که در مناطق آلوده زندگی می‌کنند. مصرف همزمان این آنتی‌اکسیدان‌ها به همراه ویتامین E، C و سلنیوم تأثیر بیشتری دارد. داشتن تغذیه‌ای سرشار از مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان و همچنین منیزیم باعث آرامش و شل شدن مجاری تنفسی می‌شود.

از مواد غذایی حاوی ویتامین C مانند میوه‌ها و سبزیجات غافل نشوید. بدن شما روزانه به حداقل 80 میلی‌گرم ویتامین E نیاز دارد. از مصرف مواد غذایی حاوی این ویتامین و آنتی‌اکسیدان‌ها غافل نباشید.