

نکات تغذیه ای در مبتلایان به آسم

بر طبق تحقیقات انجام شده تغییر سبک زندگی از جمله افزایش مصرف غذاهای فراوری شده و کاهش مصرف میوه و سبزیجات تازه موجب افزایش آسم در دهه های اخیر شده است. انجمن آسم آمریکا گزارش کرده که چاقی و افزایش وزن عامل خطری برای شیوع آسم میباشد. داشتن تعادل در رژیم غذایی و حفظ وزن متعادل موجب بهبودی علائم و عوارض این بیماری میشود

غذاهایی که افراد مبتلا به آسم باید در رژیم غذایی خود داشته باشند:

غذاهای غنی از ویتامین D مثل شیر و شیرهای غنی شده ، تخم مرغ، ماهی سالمون، آب پرتقال غنی شده

سبزیجات غنی از بتاکاروتن مثل هویج و سبزیجات برگدار مثل کاهو

غذاهای غنی از منیزیم مثل اسفناج و دانه های کدو، شکلات تلخ، سالمون

غذاهای غنی از ویتامین E مثل روغن زیتون، روغن سویا و روغن آفتابگردان

غذاهای غنی از سلنیوم مثل گردو، قارچ، تخمه آفتابگردان، سبوس گندم، ماهی

غذاهای غنی از ویتامین C مثل مرکبات و فلفل دلمه ای

مصرف ویتامین های گروه B به خصوص ویتامین B6 و B12 و اسید فولیک

مصرف مقادیر کافی ویتامین A موجب عملکرد بهتر ریه ها در کودکان میشود. منابع عمده ویتامین A شامل: هویج، طالبی، سیب زمینی شیرین، پیزیجات برگ دار مثل کاهو، کلم بروکلی و اسفناج

مصرف یک عدد سیب در روز موجب کاهش حملات آسم و بهبود عملکرد ریه میشود

مصرف موز موجب کاهش خس خس سینه در کودکان مبتلا به آسم میشود. که این امر به دلیل محتوای بالای پتاسیم موجود در موز میباشد

غذاهایی که افراد مبتلا به آسم باید در رژیم غذایی خود از مصرف آنها اجتناب کنند:

سولفیت ها که در میوه های خشک شده صنعتی یافت میشوند و نیز در آبلیموهای صنعتی، سس، سوسیس، کالباس، چیپس، پفک، پفیلا و ترشیجات

غذاهایی که موجب تولید گاز در دستگاه گوارش میشوند مثل حبوبات کلم و پیاز، سیر

غذاهای خیلی سرد مثل بستنی و آب یخ

افزودنی های غذایی مثل طعم دهنده های مصنوعی

مصرف فست فود ها در کودکان با افزایش خطر آسم ارتباط دارد

سالیسیلات موجود در چای و قهوه

مصرف زیاد نمک و غذاهای شور

مریم زمستانی

کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی