

نقش تغذیه مناسب در کنترل آسم را جدی بگیرید

20 اردیبهشت 1403

مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی، نقش تغذیه مناسب را در کاهش علائم و جلوگیری از پیشرفت بیماری آسم موثر عنوان کرد.

مینا کاویانی، با تاکید بر اهمیت تغذیه مناسب در کاهش علائم و جلوگیری از پیشرفت بیماری آسم به بیان توصیه‌هایی به این بیماران پرداخت و گفت: رعایت برنامه غذایی صحیح برای حفظ سلامت، اجتناب از صرف وعده غذایی حجیم و جلوگیری از اتساع معده (پیشگیری از بروز عفونت‌ها با افزایش مقاومت بدن) از جمله نکات مهم در این افراد است.

وی، شناسایی غذاهای آلرژی‌زا و حذف آنها از رژیم غذایی را در مبتلایان به آسم آلرژیک بسیار مهم عنوان کرد و افزود: افزایش دریافت آب با رقیق کردن ترشحات نیز می‌تواند در این بیماران کمک‌کننده باشد.

کاویانی، بهبود وضعیت تغذیه از طریق دریافت ویتامین‌ها، مواد معدنی، افزایش دریافت مواد آنتی‌اکسیدان و غذاهای حاوی سلنیوم را از اصول مهم تغذیه‌ای در آسم برشمرد و در ادامه به بیان توصیه‌های مهم تغذیه‌ای زیر پرداخت.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای مبتلایان به آسم

مصرف وعده‌های غذایی کوچک حاوی مقادیر بالای مواد مغذی نظیر پروتئین با کیفیت بالا، ویتامین، مواد معدنی و انرژی برای کاهش خطر عفونت و ضعف سلامت

ضرورت مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین‌های A, B6 و روی و ویتامین C به دلیل نقش آنتی‌اکسیدانی آن

مصرف سایر مواد مغذی مؤثر بر سیستم ایمنی بدن مانند کوئرستین موجود در سیب، انواع پیاز، مرکبات و انواع توت‌ها.

مصرف منابع غذایی حاوی سلنیوم مانند انواع مغزدها و مصرف ویتامین E

حذف غذاهای آلرژن (حساسیت‌زا) در بیمار مبتلا به آسم آلرژیک (برخی غذاهای حساسیت‌زا نظیر شیر، تخم مرغ، ماهی و غذاهای دریایی).

مصرف آب بیشتر در صورت نداشتن منع مصرف

کنترل مقدار نمک مصرفی به دلیل تأثیر در کنترل آسم به ویژه در مردان

محدود کردن مصرف چربی‌های اشباع شده و جامد، جایگزین کردن روغن‌های غیراشباع با یک پیوند
دوگانه مانند روغن زیتون و در صورت تحمل مصرف گردو و تخم بزرک