

# 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 آنتی اکسیدان 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