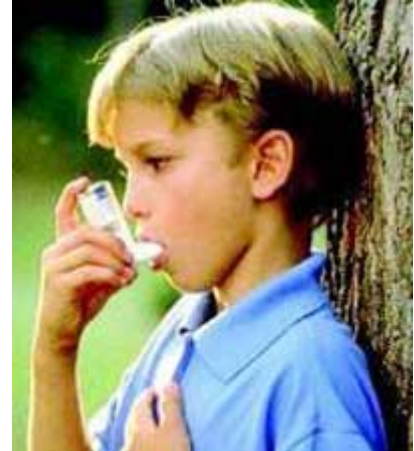


توصیه های تغذیه ای برای مبتلایان به آسم



۱- برخی از واکنشهای مربوط به بیماری آسم به افزودنیهای غذایی مثل سولفیتها [۱]، تارترازین (نوعی رنگ زرد افزودنی) بنزوات سدیم و سالیسیلاتهای طبیعی [۲] (ترکیبات شبیه آسپرین که در بسیاری از غذاها یافت می شود) مربوط است. یک پزشک یا متخصص آلرژی می تواند به شما کمک کند که به کدامیک از مواد بالا حساسیت دارید.

۲- کمبود منیزیم اغلب در مبتلایان به آسم یافت می شود. منیزیم می تواند از اسپاسم ماهیچه ها جلوگیری کرده یا آنرا متوقف کند. بنا براین رژیم غذایی غنی از منیزیم می تواند برای مبتلایان به آسم مفید باشد از منابع خوب منیزیم مغزها و غلات، حبوبات، سبزیجات برگ سبز تیره، ماهی و گوشت قرمز می باشند.

۳- کمبود سلنیوم به میزان قابل توجهی می تواند خطر آسم را افزایش دهد. سلنیوم به عنوان یک آنتی اکسیدان از تخریب سلولها، آسیب کروموزومها و سرطانها جلوگیری می کند. از منابع عالی سلنیوم عبارتند از مغزهای برزیلی، جگر، قلمو، نان تهیه شده از اردکامل، ماهی خال مخالی، جوانه گندم، سیبوسها، ماهی تن، پیاز، گوجه فرنگی و کلم بروکلی.

۴- کمبود ویتامین B6 در بسیاری از مبتلایان به آسم مشاهده شده است. کمبود این ویتامین به این دلیل است که داروهایی که در بسیاری از مبتلایان به آسم استفاده می شود در جذب ویتامین B6 تداخل می کنند. افزودن مکمل ویتامین B6 به رژیم غذایی بیماران وقوع حمله های آسمی را کاهش می دهد. از منابع ویتامین B6 می توان سیب زمینی، غلات صبحانه، نان، گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ، انواع لوبیاهای پخته، موز، مغزها و دانه ها خصوصاً دانه آفتاب گردان را نام برد.

۵- به مقدار کافی از میوه های تازه بخورید تا ویتامین C کافی به دست آورید. ویتامین C به عنوان یک آنتی اکسیدان و ضد التهاب قوی عمل می کند. بنابراین فعالیت ضد التهابی این ویتامین می تواند علائم بیماری آسم را کاهش دهد.

۶- از کافئین، شکر، نمک و آب کلرینه شده پرهیز کنید. به یاد داشته باشید که بسیاری از غذاهای فرآوری شده محتوی نمک و یا شکر می باشند.

۷- ویتامین B12 اگر به مقدار زیاد دریافت شود می تواند واکنشهای مربوط به بیماری آسم را در کسانی که به مواد غذایی حاوی سولفیتها حساسیت دارند، کاهش دهد. از منابع ویتامین B12 عبارتند از: تمام غذاهای

حیوانی مثل گوشت، شیر، فرآورده‌های لبنی، ماهی، تخم مرغ و همچنین غذاهای غنی شده با این ویتامین مثل غلات صبحانه، عصاره مخمر و بعضی از جلبکها مثل جلبک دریایی.

۸- اگر شما به مدت طولانی از کورتونها (قرصهای استروئیدی) برای کنترل آسم استفاده می‌کنید، به منظور پیشگیری از اثرات جانبی این داروها، مصرف نمک و مواد غذایی غنی از نمک (سدیم) را محدود کنید و همچنین مقدار کلسترول و چربی دریافتی رژیم خود را کاهش دهید. کورتونها باعث نگهداری نمک در بدن شده و چربی خون را بالا می‌برند.

۹- افرادی که مبتلا به آسم هستند و در ضمن چاق نیز می‌باشند، عملکرد ریه آنها هنگامیکه وزن خود را کاهش می‌دهند، بهبود می‌یابد اگر شما باید وزن خود را کاهش دهید از نکات زیر پیروی کنید:

الف- مقدار شکر موجود در غذای خود را کاهش دهید.

ب- از غذاهای سرخ شده اجتناب کنید.

ج- از وعده های غذایی کم ولی به دفعات استفاده کنید (۶ وعده غذایی در هر روز توصیه می‌شود).

د- با پزشک خود در مورد یک برنامه ورزشی منظم مشورت کنید.

ه- ۸ تا ۱۰ لیوان آب در هر روز بنوشید.

پ- گوشت، مرغ و ماهی کم چرب استفاده کنید.

ت- از گوشتهای فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس پرهیز کنید.

ث - به جای استفاده از نان سفید از نانهای تهیه شده از غلات سبوس‌دار استفاده کنید.

هنگامیکه غذا را می‌جوید، و می‌خورید نفس بکشید، اگر احتیاج دارید که نفسی تازه کنید، خوردن را متوقف کنید. و در هنگام صرف غذا آرامش داشته باشید.

۱۰- برخی از مواد غذایی شامل ترکیباتی هستند که به آنها فیتوکمیکالها، بیوفلاونوئیدها و یا اسیدهای چرب ضروری گفته می‌شوند. این ترکیبات فعالیت ضد التهابی و آنتی هیستامینی طبیعی دارند و به بهبود علائم آسم کمک می‌کنند برخی از این مواد عبارتند از:

- انواع سیبها و پیازهای قرمز رنگ

- انواع توتها و میوههای رنگی که حاوی ترکیبات بیوفلاونوئید هستند.

- گردو به دلیل وجود اسیدهای چرب ضروری امگا-۳.

۱۱- برخی از افراد نسبت به بعضی از مواد غذایی زیر حساسیت دارند و ممکن است علائم آسم در آنها به دلیل مصرف این مواد غذایی پدید آید و یا اینکه تشدید شود از این مواد می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- شیر و فرآورده‌های لبنی

- گندم

- ذرت بصورت شربت ذرت و نشاسته ذرت

- بادام زمینی

- سویا

- تخم مرغ

اینها مواد غذایی هستند که شما باید مدت کوتاهی مصرف آنها را محدود کنید تا بفهمید به کدامیک از آنها حساسیت دارید.

۱۲- بسیاری از افراد مبتلا به مشکلات تنفسی مزمن مثل آسم هنگامیکه معده آنها پر است احساس تنگی نفس می‌کنند. این به این دلیل است که زمانیکه معده آنها پر است دیافراگم نمی‌تواند به خوبی کار خود را انجام دهد. بنابراین از وعده‌های غذایی کم حجم ولی متعدد استفاده کنید تا هم دچار تنگی نفس و هم دچار

ریفلاکس (برگشت اسید معده) که در بسیاری از مبتلایان شایع است، نشوید. در ضمن به نکات زیر در هنگام صرف غذا توجه داشته باشید:

- قبل از اینکه خیلی خسته و یا خیلی گرسنه شوید، غذا بخورید.

- هنگامیکه غذا می‌پزید، دو برابر یا ۳ برابر مقدار مورد نیاز خود تهیه کرده و در فریزر نگهداری کنید تا زمانیکه احساس ناراحتی می‌کنید و نمی‌توانید غذا درست کنید، از آنها استفاده کنید.

- برای اینکه احساس پری نداشته باشید سعی کنید، از مواد غذایی که نفخ ایجاد می‌کنند کمتر استفاده کنید مثل: مار چوبه، انواع لوبیاه‌ها، کلم بروکلی، گل کلم، کلم برگ، کلم دکمه‌ای، نوشیدنیهای گازدار، خیار، خربزه، سیر، پیاز (خام)، نخود، لپه، انواع فلفلها، ترب، سوسیس، مواد غذایی محتوی ادویه‌های تند و انواع سلغم.

[۱] - سولفیتها به صورت دی اکسید سولفور و متابی سولفیت سدیم به عنوان مواد نگهدارنده به برخی از مواد غذایی مثل شراب، آب میوه‌ها، ماهیهای کنسرو شده و میوه‌های خشک شده اضافه می‌شوند.

[۲] - سالیسیلاتهای طبیعی در بسیاری از غذاها مثل قهوه فوری (Instant Coffee)، سس سویا، سس گوجه فرنگی، آجو و عسل وجود دارند.