گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۱۰۸۸
یکشنبه ۲۹ فروردین ۱۴۰۰ ۸:۴۶

«کنگر» و «ریواس» گیاهانی موثر در کاهش علائم آلرژی فصلی

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر وبه گفته متخصص تغذیه در کردستان، آلرژی فصلی که در فصل بهار رخ می‌دهد و به عنوان تب یونجه هم شناخته می‌شود؛ واکنش سیستم ایمنی بدن در مواجهه با ورود آلرژن‌ها در هوای آزاد مانند گرده گل و گیاه و درختان در فصل بهار است.

سارا فوضی اظهار کرد: آلرژی پاسخ حساسیت بدن شما به آلرژن‌هایی مانند گیاهان، گرده گل‌ها و گرده شکوفه‌ها در فصل بهار است.
وی در خصوص علائم آلرژی در بدن عنوان کرد: عطسه کردن، آبریزش بینی، آبریزش و خارش چشم، اختلال گوش، خستگی، تنگی نفس، سردرد و سرفه از جمله علائم آلرژی فصلی در فصل بهار است.
فوضی افزود: بیشتر افرادی که مبتلا به بیماری آسم هستند ممکن است با شروع فصل بهار علائم آلرژی در آن‌ها تشدید شود.
وی ادامه داد: از جمله دمنوش‌های موثر در کاهش علائم آلرژی در افراد می‌توان به دمنوش چای سبز، دمنوش پونه، دمنوش گل گاوزبان و دمنوش بابونه اشاره کرد که در صورت مصرف تنوع این دمنوش‌ها به کاهش علائم آلرژی در فصل بهار کمک می‌کنند.
فوضی بیان کرد: از جمله مواد غذایی حاوی اسید چرب امگا ۳ که به کاهش علائم آلرژی و کاهش هجوم آنتی‌بادی‌ها به بدن کمک می‌کنند می‌توان به مصرف ماهی، فرآورده‌های دریایی، مصرف گردو، تخم کتان، کتان و روغن کتان اشاره کرد.
وی عنوان کرد: شیرین‌بیان و ریشه شیرین‌بیان هم یکی از دمنوش‌های بسیار موثر در کاهش التهاب سیستم تنفسی است که باعث کاهش آلرژی‌های غذایی در افراد نیز می‌شود.
فوضی افزود: آلرژی‌ها اکثر اوقات در فصل بهار به ویژه زمانی اتفاق می‌افتد که سیستم ایمنی بدن شما یک ماده هوازی بی‌خطر را شناسایی و سپس با انتشار هیستامین‌ها و سایر مواد شیمیایی به جریان خون به این ماده آلرژن واکنش نشان می‌دهد؛ این مواد شیمیایی علائم یک واکنش آلرژیک را تولید می‌کنند و منشا مشترک این قضیه می‌تواند علائمی باشد که معمولا به صورت عطسه و سرفه در فصل بهار رخ می‌دهد.

وی در خصوص علت بوجود آمدن آلرژی در فصل بهار عنوان کرد: وجود درختان، گل‌ها و گیاهان درفصل بهار منشا اصلی بوجود آمدن آلرژی در افراد هستند و زمانیکه افراد در معرض هوای آزاد قرار می‌گیرند ممکن است علائم آلرژی در آن‌ها تشدید شود.
فوضی در ادامه سخنان خود با اشاره به تاثیر مواد غذایی در کاهش علائم آلرژی در افراد اظهار کرد: معمولا مصرف سبزیجاتی همچون اسفناج، کلم بروکلی و سبزیجات برگ سبز می‌توانند به کاهش التهاب‌ها و کاهش علائم آلرژی در افراد کمک کنند.
وی تصریح کرد: آنتی اکسیدان‌ها دارای آنزیم‌ها، املاح و ویتامین‌های ضروری هستند که سبب سلامت سیستم ایمنی و تنفسی در افراد می‌شوند و سیر یکی از ترکیباتی است که آنتی بیوتیک طبیعی را در خود دارد و باعث کاهش عفونت و آلرژی در افراد می‌شود.
فوضی یادآور شد: از دیگر مواد غذایی موثر در کاهش علائم آلرژی می‌توانیم به مواد غذایی غنی از پروبیوتیک‌ها اشاره کنیم که در واقع باکتری‌های سالم فلور روده هستند و بعضی از محصولات لبنی که با باکتری‌های پروبیوتیک غنی شده‌اند؛ می‌توانند به کاهش آلرژیک فصلی در افراد کمک کنند و همچنین مصرف شیر کم‌چرب می‌تواند به کاهش آلرژی غذایی و فصلی در افراد کمک کند.
به گفته وی مصرف مرکبات و ترکیبات حاوی ویتامین c مانند لیمو ترش، لیمو شیرین، کیوی و مصرف قارچ خوراکی پرورشی نیز می‌توانند در کاهش علائم آلرژی در افراد موثر باشند.
سارا فوضی اذعان کرد: یکی از نکاتی که در بحث آلرژی‌ها بسیار مهم است جدا از مباحث پزشکی پرداختن به تغذیه مناسب افراد مبتلا به آلرژی و تغذیه‌هایی که به تشدید آلرژی در افراد منجر می‌شود؛ است.

آیا رژیم غذایی سبب تشدید علائم آلرژی در افراد می‌شود؟
وی ادامه داد: محصولات لبنی، تخم‌مرغ، توت‌فرنگی، بادمجان، گوجه فرنگی، غذاهای سرخ شده و فرآوری شده باتوجه به شرایط فصل بهار می‌توانند باعث تشدید آلرژی در افراد شوند.
فوضی خاطرنشان کرد: یکی از نکاتی که در بحث آلرژی‌ها توجه به آن بسیار مهم است؛ حذف کوتاه مدت و یا طولانی مدت ترکیبات غذایی از رژیم و برنامه غذایی است که مصرف آن سبب تشدید علائم آلرژی در افراد می‌شوند و حذف آن‌ها به کاهش علائم آلرژی در افراد کمک خواهد کرد.
وی اظهار کرد: وجود رنگدانه‌های طبیعی نارنجی، بنفش و قرمز در میوه‌ها و سبزیجاتی همچون انار، زرشک، یاقوتی، کلم بنفش و هویج می‌توانند به کاهش علائم آلرژی در افراد کمک کنند.
فوضی ادامه داد: ماست یکی از ترکیبات لبنی تخمیری است که سبب کاهش علائم آلرژیک در افراد می‌شود.
به عقیده وی، کمبود ویتامین d۳ در بهار و زمستان سبب تضعیف سیستم ایمنی بدن افراد می‌شود و اشخاص بیش از پیش مستعد آلرژی‌های فصلی و غذایی هستند و می‌بایست سطح سرمی ویتامین d در بدن را به وسیله آزمایش خون کنترل کرد و اگر سطح سرمی ویتامین d از رنج استاندارد آن پایین‌تر بود با مصرف مکمل‌های رژیمی ویتامین d می‌توانیم به کاهش این ویتامین محلول در چربی کمک کنیم و کاهش ویتامین d۳ یکی از مواردی است که باعث ایجاد افزایش آلرژی‌های فصلی و علائم آلرژی‌های فصلی در فصل بهار در افراد می‌شود.
فوضی ادامه داد: روی یکی از ترکیبات ریز مغذی بسیار مقوی است که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در افراد می‌شود و اشخاصی که دچار کمبود روی در بدن هستند علائم گوارشی و آلرژی‌های فصلی در آن‌ها تشدید می‌شود و ترکیباتی مانند کدو تنبل، گروه مغذها و یا خشکبار می‌توانند به کمبود روی در افراد کمک کنند، همچنین مصرف پروتئین گوشت قرمز در حد اعتدال در رژیم غذایی می‌تواند به کمبود ریزمغذی روی در افراد کمک و باعث کاهش علائم آلرژی در افراد شود.

وی اضافه کرد: یکی‌دیگر از شیرین کننده‌های طبیعی برای مهار آلرژی فصلی عسل است و یکی از ترکیباتی است که آنتی بیوتیک طبیعی و خاصیت ضد ویروسی و ضد باکتری دارد که در صورت مصرف اعتدال آن در رژیم غذایی سبب کاهش عوارض آلرژی فصلی در افراد می‌شود.
به گفته این کارشناس تغذیه، آلرژی در واقع عکس‌العمل سیستم ایمنی هنگام ورود یک ماده خارجی به بدن است که با کاهش علائم آن می‌توانیم به این قضیه کمک کنیم.
سارا فوضی عنوان کرد: یکی از موارد بسیار مهم در بحث آلرژی‌ها، حفظ وزن در حد طبیعی است؛ متاسفانه بسیاری از افرادی که دچار چاقی و اضافه وزن هستند بیشتر از سایر افراد در معرض ابتلا به آلرژی‌های فصل بهار قرار می‌گیرند.
وی بیان کرد: از گیاهان خودرو در کوه‌های زاگرس در فصل بهار میتوان به کنگر و ریواس اشاره کرد که به صورت غذاهای محلی مصرف می‌شوند و به کاهش علائم آلرژی در افراد کمک می‌کند و مصرف شربت ریواس هم از دیگر ترکیبات موثر در کاهش علائم آلرژی‌های فصلی در افراد محسوب می‌شود.
فوضی تاکید کرد: پیاز یکی از مواد غذایی غنی از کورستین است که آنتی اکسیدان غالب در آن خطر ابتلا به آلرژی‌های فصلی را کاهش می‌دهد و همچنین سیر با داشتن ترکیب عالی آلیسین و مصرف پیاز قرمز در رژیم غذایی به کاهش علائم آلرژی فصلی و کاهش شدت علائم تنفسی در افراد کمک می‌کنند.
به گفته وی، مصرف آب آشامیدنی سالم در فصل بهار و در طول روز و براساس نیاز بدن باعث کاهش علائم آلرژی تنفسی و آلرژی فصلی در این فصل خواهد شد.

نکاتی در خصوص کاهش علائم آلرژی فصلی
سارا فوضی در ادامه سخنان خود اظهار کرد: رعایت نظافت، استفاده از ماسک، قرار نگرفتن در معرض آلرژن‌ها، تمیز و پاک نگه داشتن محیط زندگی و قرار دادن ملافه‌ها در معرض نور آفتاب و حذف مواردی که سبب تشدید آلرژی‌ها هستند از جمله نکات مهم در بحث جلوگیری و کاهش علائم آلرژی است.
وی ادامه داد: مصرف میوه‌ها و سبزیجات سالم به کاهش علائم آلرژی در افراد کمک می‌کند و البته برخی از میوه‌های فصل بهار همچون توت‌فرنگی، هلو و خربزه سبب تشدید علائم آلرژی فصلی در افراد می‌شود که در صورت تشدید آلرژی با مصرف این موارد بهتر است آن را برای یک دوره کوتاه و یا برای همیشه حذف و از سایر میوه‌های سالم و طبیعی در این فصل استفاده کرد.
فوضی عنوان کرد: از مصرف غذاهای فرآوری شده مانند مصرف نمک، ادویه‌های تند و مصرف غذاهای کهنه و مانده و همچنین مصرف فست فودها و غذاهای آماده مانند سوسیس و کالباس پرهیز و با تغذیه سالم، با متناسب نگه‌داشتن وزن بدن، تقویت سیستم ایمنی بدن، مدیریت استرس، مدیریت خواب و مصرف مواد غذایی سالم و مناسب و متناسب با شرایط بدنی به کاهش علائم آلرژی در فصل بهار کمک کنیم.
وی خاطرنشان کرد: در صورت بروز آلرژی می‌توان به شست‌وشوی مکرر دست‌ها، عدم تماس دست‌ها با بینی اشاره کرد و مصرف دمنوش زنجبیل با عسل نیز به کاهش علائم آلرژی در افراد کمک می‌کند، همچنین ماساژ پیشانی با روغن بادام و استنشاق روغن اُکالیپتوس و نوشیدن آب هم دمای بدن و ولرم باعث کاهش آلرژی فصلی در افراد می‌شود.
فوضی در پایان یادآور شد: چنانچه اگر با رعایت نظافت، رعایت اصول تغذیه، رعایت بهداشت فردی و حذف آلرژن‌ها در محیط اطرافمان حساسیت‌های فصلی کاهش پیدا نکرد بهتر است به پزشک مراجعه و ناچارا با مصرف داروها به کاهش آلرژی‌ها و عوارض ناشی از آن در فصل بهار کمک کنیم.