گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۳۲۸۴
سه شنبه ۹ شهریور ۱۴۰۰ ۱۳:۱۱

با این ۵ مواد غذایی ساده ریه خود را تمیز کنید!

ذات الریه یکی از بیماری‌هایی است که باعث بروز التهابات گسترده در ریه‌ها می‌شود. بسیاری از مردم عادت دارند برای خلاصی از بیماری‌های عفونی ریه از داروها و آنتی بیوتیک‌های مختلف استفاده کنند. این در حالی است که می‌توان با داشتن یک رژیم غذایی سالم، عفونت و التهابات ریه را از بین برد.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، در این مطلب به مواد غذایی که باعث تمیزی ریه‌ها می‌شوند می‌پردازیم:

۱- گلابی

گلابی میوه‌ای است که سرشار از مواد مغذی مانند مالیک اسید، سیتریک اسید، کارتین، ویتامین‌های B ۱، B ۲، و C است که باعث تمیزی ریه‌ها به ویژه در بیماران مبتلا به ذات الریه می‌شود. با این وجود، گلابی یک میوه سرد برای زنان در دوره قاعدگی محسوب می‌شود و در صورت ابتلای آن‌ها به ذات الریه بهتر است از مصرف آن اجتناب کنند.

این زنان بهتر است گلابی را در آب پخته و سپس مصرف کنند. همچنین افرادی که از مشکلات طحال و معده رنج می‌برند در صورت ابتلا به ذات الریه از گلابی پخته شده بهره بگیرند.

۲- کلم

کلم یک ماده غذایی بسیار مناسب برای سم زدایی، از بین برنده خلط و کاهش سرفه است. از همین روی، می‌توانید روی آن به عنوان یک درمان طبیعی برای ذات الریه حساب باز کنید. کلم را می‌توانید به صورت خام و یا بخار پز استفاده کرده و نیز از آن برای تهیه سوپ استفاده کنید.افراد مبتلا به ذات الریه که از یبوست رنج می‌برند می‌توانند به آسانی با مصرف زیاد کلم هر دو مشکل را به راحتی حل کنند.گردوی تازه

۳- گردو

بسیاری از مردم می‌دانند که گردو یکی از بهترین مواد غذایی برای مغز است، اما کمتر کسی می‌داند که مصرف آن برای ریه‌ها نیز بسیار مفید است. گردو دارای خواص زیادی است که مصرف آن می‌تواند باعث درمان آسم، کمک به التیام ریه‌ها و کاهش سرفه شود.گردو همچنین باعث تنظیم کارکرد کبد و جریان خون بوده و مفید برای معده است. کسانی که از ذات الریه رنج می‌برند، می‌توانند به میزان متعارف گردو مصرف کنند، اما نباید در مصرف آن زیاده روی کنند، زیرا گردو دارای مواد مغذی زیادی است که می‌تواند باعث چاقی شود.

۴- عسل

برای از بین بردن علائم ذات الریه می‌توانید روی خواص آنتی اکسیدانی عسل حساب ویژه‌ای باز کنید. می‌توانید میزان کمی عسل به نوشیدنی‌های مختلف افزوده و آن را میل کنید.

۵- چای سبز

چای سبز سرشار از آنتی اکسیدان‌های مختلف است که باعث کاهش التهابات ریه می‌شود. این چای همچنین می‌تواند از بافت ریه در برابر دود سیگاری که دیگران می‌کشند و فرد در معرض آن قرار دارد محافظت کند. مطالعات در کره جنوبی بر روی بیش از یک هزار نفر نشان داد افرادی که روزانه دستکم دو فنجان چای سبز مصرف می‌کنند عملکرد ریه‌ها بهتری نسبت به دیگر افراد دارند.از سیب، روغن زیتون، سیر و توت‌ها دیگر مواد غذایی مفید برای ریه‌ها هستند.