

خوراکی‌های مفید برای مقابله با آلرژی فصل بهار چیست؟



نشانه‌های حساسیت در فصل بهار، روش‌های ساده و طبیعی تغییر عادات غذایی، کاهش درد علائم آلرژی‌های فصلی با مصرف خوراکی‌های مفید را در این بسته خبری بخوانید.

صنعت غذا و کشاورزی- التهاب فصلی مخاط بینی و مشکلاتی مانند آبریزش بینی، خارش چشم، عطسه و سرفه معروف به تب یونجه زمانی اتفاق می‌افتد که سیستم ایمنی بدن، مواد بی‌خطر را خطرناک تلقی و موادی را در خون ترشح می‌کند تا با این عوامل مقابله کند، این عوامل بیرونی که به نام آلرژن شناخته می‌شود می‌تواند گرده گیاهان، گرد و خاک و بوها باشد.

کنترل علائم آلرژی با درمان‌های دارویی

فصل خاصی برای بروز آلرژی وجود ندارد، بروز نشانه‌های آلرژی ممکن است در طول سال بسته به مکان زندگی و نوع ماده آلرژن متفاوت باشد، با این حال در بسیاری اشخاص آلرژی در فصل بهار که زمان تولید گرده‌های گیاهی است، با بروز علائمی مانند التهاب مخاط بینی و تب یونجه تشدید می‌شود.



بر اساس یافته‌های محققان علائم آلرژی فصل بهار می‌تواند از اوایل اسفند ماه تا اواخر فصل تابستان ادامه داشته باشد، اگرچه این علائم در افرادی که به موادی مانند گرد و غبار، موی حیوانات خانگی و یا کپک‌ها آلرژی داشته باشند، می‌تواند در هر زمانی از سال بروز کند.

عوامل حساسیت‌زا بسیار گوناگون است، در برخی نواحی گرده افشانی گیاهان در آغاز بهار انجام می‌شود، بنابراین در این قسمت‌ها، آلرژی فصلی هم در همان وقت شروع می‌شود. احتمال دارد در برخی نواحی به علت آب و هوای منطقه و نوع گیاهان محیط، در پاییز نشانه‌های آلرژی به وجود آید.

حساسیت فصلی بیشتر با آبریزش بینی و چشم، تنگی نفس، عطسه، سرفه، قرمزی چشم‌ها، خارش، کهیر و علائم دیگر همراه است، آلرژی در واقع عکس‌العمل شدید سیستم ایمنی، هنگام ورود یک ماده خارجی به بدن است، ورود مواد آلرژن به بدن موجب افزایش ترشح هیستامین می‌شود.

هیستامین ماده ترش‌خی درون ریزی است که با تحریک اعصاب، پیام را در سراسر بدن منتشر کرده و موجب تحریک و برانگیختگی سیستم ایمنی می‌شود. تنها راه درمان آلرژی دوری از ماده آلرژی‌زا است، درمان‌های

دارویی تنها علائم آلرژی را کنترل کرده و درمان قطعی به شمار نمیروند.

آلرژی‌های فصلی با غذا نیز ارتباط دارد، بسیاری از غذاها ممکن است فقط تشدید کننده آلرژی باشند نه ایجاد کننده آن، یا اینکه برعکس برخی مواد غذایی باعث کاهش علائم آلرژی فصلی شوند اما درمان تأثیری ندارند.

مواد غذایی تشدید کننده آلرژی

افراد مبتلا به آلرژی به گرده گلها و گیاهان ممکن است با مصرف میوه و سبزی تازه، دچار خارش و تورم را در ناحیه لبها، زبان، گلو و سقف دهان شوند. این نوع آلرژی در بزرگسالان شایع‌تر از کودکان است. شدت علائم در افراد مختلف متغیر است و معمولاً تهدید کننده زندگی نیست، اما ممکن است به ندرت واکنش‌های آنافیلاکسی (نوع شدید علائم آلرژی که می‌تواند منجر به مرگ گردد) را باعث شود، معمولاً میوه‌ها و سبزیجات پخته توسط این افراد بهتر تحمل می‌شوند.



از جمله میوه و سبزی‌هایی که ممکن است آلرژی فصلی را در این افراد تشدید کنند و باعث خارش و تورم دهانی شوند، شامل: سیب، هویج، کرفس، گوجه فرنگی، فندق، خربزه، موز، گیلاس، زردآلو، گوجه سبز و

هلو است. عدم مصرف یا مصرف کمتر این مواد در هنگام گرده افشانی گیاهان و آلرژی‌های فصلی، تحمل این شرایط را برای بیمار راحت تر می‌کند، تنها راه درمان آلرژی، پرهیز از ارتباط با ماده حساسیت زاست..

مطالعه‌ای که توسط مؤسسه ملی سلامت آمریکا منتشر شده است، نشان می‌دهد که عدم تنوع در میکروبیوتای روده یا باکتری‌های خوب در روده بزرگ، با آلرژی‌های فصلی مرتبط است، روده افراد می‌تواند تأثیر مستقیمی بر عطسه، خارش چشم و دیگر علائم آلرژی‌های فصلی داشته باشد، از این رو تمرکز بر شرایط روده بزرگ به جای بینی می‌تواند عاملی کلیدی در مبارزه با آلرژی‌های فصلی باشد.

کاهش شدت علائم آلرژی با خوراکی‌های مفید

در شرایطی که بهترین زمان برای آغاز افزایش جمعیت باکتری‌های خوب روده پیش از آغاز آلرژی‌های فصلی است، در ماه سوم فصل بهار می‌توانید اقداماتی را در راستای کاهش شدت علائم خود انجام دهید، خوراکی‌هایی که می‌توانند به بهبود شرایط روده بزرگ و مبارزه با آلرژی‌های فصلی کمک کنند، عبارتند از:

آب استخوان گوشت

آب استخوان گوشت سرشار از ال-گلوتامین است که این اسید آمینه به تقویت فعالیت سلول‌های ایمنی در روده بزرگ و تسکین بافت پوششی روده کمک می‌کند، حدود ۷۰ درصد سیستم ایمنی بدن انسان در روده بزرگ قرار دارد و آب استخوان گوشت یک خوراکی کلیدی برای بازسازی جمعیت باکتری‌های خوب محسوب می‌شود.

کفیر نارگیل

کفیر نارگیل می‌تواند تا ۳۰ نوع سویه باکتری خوب مختلف را در خود داشته باشد، تقویت جمعیت باکتری‌های خوب در روده بزرگ اهمیت دارد و کفیر نارگیل می‌تواند سویه های مختلف باکتری‌های خوب را ارائه کند.

زنجبیل

ریشه زنجبیل اثر ضد التهابی و آنتی اکسیدانی در بدن دارد، زنجبیل یک اثر شبه آنتی هیستامین در بدن دارد که می‌تواند به بهبود گرفتگی بینی کمک کند، داروها و مواد آنتی هیستامین می‌توانند

هیستامین‌ها را مسدود کرده یا کاهش دهند و به تسکین علائم آلرژی کمک کنند، در صورت مصرف منظم، زنجبیل ممکن است اثری مشابه با یکی از داروهای بدون نسخه محبوب در این زمینه داشته باشد. زنجبیل به گوارش کمک می‌کند که عاملی کلیدی برای حصول اطمینان از عملکرد درست و کارآمد بدن است، گوارش خوب به جذب ویتامین‌ها، مواد معدنی و مواد مغذی دیگر از غذای مصرفی کمک می‌کند.

زردچوبه

بسیار شبیه به زنجبیل، زردچوبه سرشار از خواص ضد التهابی است و زردچوبه می‌تواند التهاب را کاهش دهد و به بهبود گرفتگی بینی کمک کند.

مواد غذایی سرشار از ویتامین C

مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین C می‌تواند فواید مختلفی برای بدن انسان داشته باشد که از بهبود عملکرد سیستم ایمنی تا تقویت سلامت پوست را شامل می‌شود. با این وجود، مواد غذایی سرشار از ویتامین C می‌توانند اثری آنتی هیستامین نیز داشته باشند.

مصرف سبزیجات چلیپایی که سرشار از ویتامین C هستند، مانند جوانه‌های بروکسل و گل کلم توصیه شده است، این مواد غذایی به سم زدایی کبد کمک می‌کنند که به حذف بهتر سموم از بدن کمک خواهد کرد.

میوه‌ها و سبزیجات

میوه و سبزیجات برای بدن شما مناسب است، آنها پر از مواد مغذی هستند که می‌توانند شما را سالم نگه دارند و از آلرژی فصلی محافظت کنند. فلفل، انواع توت‌ها و جعفری همه کوئرستین دارند. کوئرستین یک ماده شیمیایی گیاهی طبیعی است، این ماده شیمیایی ممکن است واکنش‌های هیستامین را کاهش دهد. Histamines بخشی از واکنش آلرژیک است.

کیوی

یک میوه فازی حاوی ویتامین C است. شما می‌توانید ویتامین C را از بسیاری از غذاها، از جمله پرتقال و سایر میوه‌های مرکبات دریافت کنید.

ماهی

تن ماهی، ماهی قزل آلا و ماهی مرکب دارای اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. امگا ۳ می‌تواند به کاهش التهاب کمک کند، هر دو هفته یک بار ماهی را بخورید. مطالعه‌ای از ژاپن نشان می‌دهد که زنانی که ماهی بیشتری می‌خورند دارای سطوح پایین‌تری از آلرژی هستند.

ماست

ماست حاوی پروبیوتیک است، اینها باکتری‌هایی هستند که در روده شما زندگی می‌کنند، آنها ممکن است به جلوگیری و حتی درمان آلرژی‌های فصلی کمک کنند، می‌توانید پروبیوتیک‌ها را در غذاهای رژیمی دریافت کنید. کلم، کامبوچا غذاهای غنی از پروبیوتیک هستند که سطح انرژی را افزایش می‌دهند، هضم را بهبود می‌بخشد و قدرت تقویت ایمنی را تأمین می‌کنند.



عسل

یک قاشق پر از عسل محلی می‌تواند کمک به از بین بردن آبریزش چشم، احتقان و علائم آلرژیک شود.

آناناس

آناناس با داشتن ویتامین‌های و آنزیم‌های لازم باعث کاهش واکنش به

آلرژی‌های فصلی می‌شود.

چای سبز بنوشید

طبق یافته‌های محققان ژاپنی، چای سبز به دلیل داشتن متیلات اپی گالوکاتچین گالات (EGCG) می‌تواند خواص ضد آلرژی داشته باشد، لذا مصرف روزانه آن توسط محققان نیز توصیه شده است.