

مواد غذایی مفید برای آسم و تنگی نفس

مصرف ماهی‌های سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و پروتئین، روی، منیزیم، سلنیوم، آهن و ید را در کاهش تنگی نفس و اثرات زیان بار ترکیبات التهاب آور مفید دانست.

به گزارش سایت خبری پرسون، یک متخصص تغذیه، به ارائه توصیه های غذایی برای مقابله با تنگی نفس پرداخت.

منصور رضایی، مصرف ماهی‌های سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و پروتئین، روی، منیزیم، سلنیوم، آهن و ید را در کاهش تنگی نفس و اثرات زیان بار ترکیبات التهاب آور مفید دانست و گفت: سرخ کردن ماهی با شعله ملایم باشد و ترجیحاً ماهی به صورت بخارپز، آبپز و یا تنوری طبخ شود. افزودن انواع چاشنی‌ها (آب لیمو و آب نارنج) به ماهی بخارپز، تنوری و یا آبپز موجب بهبود طعم و مزه آن می‌شود.

وی افزود: چای سبز با داشتن مقدار قابل توجه آنتی‌اکسیدان تأثیر زیادی بر سیستم ایمنی دارد و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری‌های مختلف به ویژه بیماری‌های فصلی مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا در زمستان، اسهال و استفراغ در فصل تابستان و حساسیت‌های فصل پاییز و آلودگی‌ها می‌شود.

رضایی ادامه داد: نوشیدن چای سبز باعث آرامش و رفع التهاب و حساسیت دستگاه تنفسی می‌شود، ولی باید توجه داشت که مصرف بیش از حد آن می‌تواند مضر باشد.

وی افزود: مصرف روزانه حداقل دو لیوان شیر و مواد لبنی کم چرب، می‌تواند باعث کاهش عوارض ناشی از آلودگی هوا بر بدن و دستگاه گوارش شود.