

# أطعمة تعزز صحة الرئتين ☐☐ تعرف عليها



السبت 10 يونيو 2023 12:48 م

وجد باحثون أن مجموعة من العوامل الخارجية يمكنها أن تؤثر بشكل سلبي على صحة الرئتين، من بينها التدخين، والتعرض للتلوث، والتعرض للبرد الشديد، وتناول بعض الأطعمة التي تسبب الالتهاب الرئوي ☐ ومن أجل تفادي تأثير الرئة بشكل سلبي العوامل المذكورة، يمكن الاعتماد في هذه الحالة على تناول مجموعة من الأطعمة الخاصة، التي تساعد في الحفاظ على صحة الرئة ☐

وحسب موقع "healthline"، فإن هذه الأطعمة يمكن أن يكون لها دور فعال في تعزيز صحة الرئة بالنسبة للأشخاص المدخنين، أو الذين يعانون من مشاكل الربو، ومرض الانسداد الرئوي المزمن والتليف الرئوي ☐

وحسب نفس المصدر، فقد أظهرت عدة أبحاث الدور الفعال لبعض العناصر الغذائية، التي تساهم في محاربة الجذور الحرة، والوقاية من الإصابة بسرطان الرئة ☐

الفلفل الحار مفيد للمدخنين

يعد الفلفل الحار من بين أغنى مصادر فيتامين سي، وهو عنصر غذائي قابل للذوبان في الماء ويعمل كمضاد قوي للأكسدة في جسم الإنسان، لذلك فتناول مفيد لرئة المدخنين ☐

إذ نظراً للتأثيرات الضارة لدخان السجائر على مخازن مضادات الأكسدة في الجسم، يصبح من الجيد أن يستهلك المدخنون ما يقارب 35 ملليغراماً من فيتامين سي الذي يوفره الفلفل الحار يومياً ☐

إذ حسب دراسات سابقة، تبين على أن المدخنين الذين يتناولون جرعات عالية من فيتامين سي يتمتعون بوظائف رئوية أفضل من أولئك الذين يتناولون كمية من هذا الفيتامين ☐

التفاح للحد من خطر الانسداد الرئوي

أظهرت مجموعة أبحاث سابقة أن تناول التفاح بانتظام قد يساعد في تعزيز وظائف الرئة، مع التقليل من خطر الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن ☐

وتم ربط تناول التفاح بانخفاض مخاطر الإصابة بالربو وسرطان الرئة، في حال تناول معدل 4 إلى 5 تفاحات في الأسبوع الواحد، ويعود السبب إلى التركيز العالي لمضادات الأكسدة في هذه الفاكهة، بما في ذلك الفلافونويد وفيتامين سي ☐

الكرمك لتعزيز صحة الرئتين

غالباً ما يستخدم الكرمك لتعزيز الصحة العامة، نظراً لاحتوائه على نسبة مهمة من مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات ☐

فيما تعتبر مادة الكركمين، وهي المكون النشط الرئيسي والأساسي في الكركم، مفيدة بشكل خاص لدعم مختلف وظائف الرئة، ووقايتها من الإصابة بالأمراض ☐

وحسب دراسة أجريت على 2478 شخصاً، تبين أن تناول الكركمين مرتبط بتحسين وظائف الرئة بالنسبة للمدخنين، إذ تحسن حالتهم بنسبة 9.2 ٪، مقارنةً بالمدخنين الذين لم يستهلكوا الكركمين ☐

تناول الطماطم لتحسين حالة المصابين بالربو

تعد الطماطم من بين أغنى المصادر الغذائية لمادة الليكوبين، وهي أحد مضادات الأكسدة الكاروتينية التي ارتبطت بتحسين صحة الرئة ☐ وقد تبين أن استهلاك منتجات الطماطم يقلل من التهاب مجرى الهواء لدى الأشخاص المصابين بالربو، ويحسن وظائف الرئة لدى الأشخاص المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن ☐

وأظهرت دراسة أجريت عام 2019 على 105 أشخاص مصابين بالربو، أن اتباع نظام غذائي يركز على الطماطم ساهم في انخفاض معدل انتشار الربو ☐

بالإضافة إلى ذلك، يرتبط تناول الطماطم أيضاً في تقليل عوامل تدهور حالة الرئة بالنسبة للأشخاص الذين أقلعوا عن التدخين ☐

زيت الزيتون مفيد لمرضى الجهاز التنفسي

يساعد استهلاك زيت الزيتون في الحماية من أمراض الجهاز التنفسي مثل الربو، وذلك لأنه مصدر مركّز لمضادات الأكسدة ومضادة للالتهابات، بما في ذلك البوليفينول وفيتامين E.

ووجدت دراسة سابقة شملت 871 شخصاً، أن أولئك الذين تناولوا كميات كبيرة من زيت الزيتون لديهم خطر أقل للإصابة بمرض الربو ☐

علاوة على ذلك، فقد ثبت أن نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي الغني بزيت الزيتون يفيد وظائف الرئة لدى المدخنين، وكذلك الأشخاص المصابون بمرض الانسداد الرئوي المزمن والربو.