



ما هم که حساس!

اشاره:

بهار، فصل طراوت، شادابی، آغاز رویش و تازگی و برای بعضی‌ها زمان شروع حساسیت‌های آزاردهنده فصلی است. پراکندگی ذرات گرده گل‌ها، جوانه برگ‌ها، پوست تازه درختان و یا عطر و بوی آن‌ها در محیط، به بروز حساسیت‌های فصلی یا همان آلرژی منجر می‌شوند. حساسیت‌هایی که اکثراً حاصل عکس‌العمل آلرژیک بدن به گرده افشانی گل‌ها صورت می‌گیرد. گاه این حساسیت به جاهای باریک می‌رسد و در مواقعی واقعا دردسرساز می‌شود؛ تا حدی که ممکن است حتی سلامت فرد را کاملاً به مخاطره بیندازد.

اما از آن‌جا که هر مشکلی راه حلی دارد؛ راه‌های زیادی برای مقابله با حساسیت‌های فصلی و علی‌الخصوص حساسیت‌های بهاری وجود دارد.

چه کنیم با این آلرژی؟

متخصصان تغذیه و رژیم درمانی معتقدند: مصرف پیاز و سیر موجب افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن شده و مصرف آن‌ها از آلرژی‌های فصل بهار پیشگیری می‌کند.

در فصل بهار، گرده افشانی درختان و گل‌ها باعث ایجاد حساسیت می‌شود که بیشتر به صورت آب‌ریزش بینی، اختلالات تنفسی به شکل خس‌خس، بشورات پوستی مثل کهیر، خارش و نهایتاً اگزمای مخاطی به صورت تورم و التهاب بروز می‌کند.

پیاز به علت داشتن ماده‌ای به نام «کوئرتستین» مانند یک ماده ضد آلرژی عمل کرده و خوردن مرتب پیاز به افرادی که به گرده گیاهان در فصل بهار حساسیت دارند، کمک فراوانی می‌کند.

سیر هم مثل پیاز تقویت‌کننده بسیار قوی سیستم ایمنی بدن است و به عنوان یک ماده غذایی ضد باکتری، ضد ویروس و ضدسرطان موجب افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

سیر با افزایش لنفوسیت‌های «T» و ماکروفاژها، عوامل و ابزارهای جنگی سیستم دفاعی را تقویت می‌کند.

همچنین در بین سبزی‌های دیگر، هویج، اسفناج و سبزیجات رنگی حاوی بتاکاروتن، سیستم ایمنی بدن را تقویت و از بروز حساسیت‌های فصلی جلوگیری می‌کنند.

به طور کلی افرادی که بیشتر گیاهخواری می‌کنند، سیستم ایمنی قوی‌تری دارند.

پس به افرادی که مبتلا به حساسیت فصلی در بهار هستند توصیه می‌شود در این فصل بیشترین میزان مصرف سبزیجات را در رژیم غذایی‌شان بگنجانند تا با خیالی آسوده‌تر از زیبایی‌های این فصل لذت ببرند.

غذاهای ضد آلرژی

طبق آخرین یافته‌های محققان، حفظ تعادل «میکروفلور روده» افراد را در مقابل آلرژی‌های فصلی و آسم حفاظت می‌کند. برای حفظ تعادل میکروفلور دستگاه گوارش، مقادیر کافی از غذاهای غنی از فیبر نظیر توت، پرتقال، نخودسبز، غلات سبوس دار و مغزا در برنامه غذایی‌تان داشته باشید.

ماست یکی دیگر از مواد غذایی مبارز علیه آلرژی است.

مصرف ۱۸۰ گرم ماست در روز، تعداد روزهایی که افراد حساس به تب یونجه (خصوصاً ناشی از گرده علف) در خطر این واکنش شدید آلرژیک قرار دارند را کاهش می‌دهد. همچنین این افراد علائم کمتری از آلرژی را نسبت به قبل نشان دادند.

چای سبز بنوشید!

چای سبز به دلیل داشتن «متیلات اپی گالوکاتچین گالات» (EGCG) می‌تواند خواص ضد آلرژی داشته باشد.

اسیدهای چرب امگا-۳ مصرف کنید!

همچنین مصرف اسیدهای چرب امگا-۳ می‌تواند بدن را در مقابل واکنش‌های آلرژیک، محافظت نماید.

علاوه بر این، امگا-۳ خواص ضد التهابی نیز دارد که شدت علائم آلرژیک را کاهش می‌دهد.