

إذا كنت تعاني من الحساسية فعليك بهذه الأطعمة



أصبحت الحساسية من أكثر المشاكل الصحية شيوعاً على مستوى العالم، ورغم تعدد مسببات الحساسية بين حبوب اللقاح، لدغات الحشرات، الفراء، الريش، بعض الأطعمة والأدوية، إلا أن حساسية الغبار تعد الأكثر انتشاراً في وقتنا الحالي، وذلك بسبب ارتفاع مستوى تلوث الهواء

وتشمل أعراض حساسية الغبار التي تعتبر حالة من الالتهاب، العطس المستمر، سيلان الأنف، السعال، التهاب العينين، ضيق التنفس والحكة

فإذا كنت ممن يعانون من أعراض حساسية الغبار المزعجة والتي قد تصل إلى الإصابة بأزمات ربوية، فإليك هذه البشري السارة

هناك 10 أنواع مذهلة من الأطعمة يمكنها أن تجعلك في منأى عن حساسية الغبار إذا واطبت على تناولها، وهي كالاتي حسب موقع "بولد سكاى" المعني بالشؤون الصحية

1- السبانخ

إذا أردت التخلص من الربو، فعليك بتناول كميات كبيرة من السبانخ باستمرار، حيث تعتبر "الطبيب" بين الخضراوات الورقية نظراً لاحتوائها البيتا كاروتين (أحد مضادات الأكسدة القوية)، البوتاسيوم والمغنيسيوم الذي يمنع حدوث نوبات، E فيتامين C، على كميات وفيرة من فيتامينات الربو

2- التفاح

تناول ثمرة واحدة من التفاح يومياً لا ترحمك فقط من زيارة الطبيب، بل تقيك من الإصابة بالحساسية والربو، لاحتوائه على نسبة عالية جداً من الكيرسيتين، وهو من أقوى المواد المضادة للأكسدة على الإطلاق

3- الموز

لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف، يعتبر الموز من الفواكه التي تساعد في الوقاية من مشاكل الجهاز التنفسي كالربو وكافة أعراض الحساسية

تتميز فاكهة الأفوكادو بقدرتها المذهلة على مكافحة الأزمات الربوية ومشاكل الجهاز التنفسي الناتجة عن الحساسية، لاحتوائها على نسبة كبيرة من مادة الجلوتاثيون، والمعروفة باسم عملاق مضادات الأكسدة

5- الثوم

يعتبر الثوم من الأطعمة المذهلة في مقاومة الحساسية، حيث يتحكم بل يحجم نشاط بعض الإنزيمات المسؤولة عن إنتاج المركبات الالتهابية في الجسم، لذا فهو يقلل من احتمال الإصابة بالحساسية

6- الزنجبيل

لأنه غني بالعناصر الغذائية المضادة للالتهابات، يعمل الزنجبيل بشكل أفضل من الأدوية بالنسبة للكثيرين في إزالة الاحتقان وعلاج الالتهابات. وبالتالي السيطرة على الحساسية

7- الكركم

مادة الكركمين الموجودة به، تجعل من الكركم مضادا قويا للحساسية، فالكركمين مركب مضاد للأكسدة والالتهابات يحسن النظام المناعي للجسم، لذا ينصح بتناول الكركم يوميا مع كوب من الحليب الساخن

8- الماء

المواظبة على تناول كمية كافية من الماء يوميا يساعدك في التغلب على الحساسية، فالجفاف هو السبب الرئيسي الذي يؤدي إلى تفاقم أعراض الربو

9- الكرنب الأجدع (كال)

والبيتاكاروتين وهو أحد C، يعتبر الكرنب الأجدع من الخضراوات الورقية المتميزة في مقاومة أعراض الحساسية، لاحتوائه على فيتامين مضادات الأكسدة القوية

10- الشاي الأخضر

يساعد الشاي الأخضر في تعزيز جهاز المناعة بالجسم، كما أنه يسيطر بشكل فعال على أعراض الحساسية