أطعمة تخفف حساسية الجهاز التنفسي

مثله مثل أجهزة الجسم كافّة، يتأثر الجهاز التنفّسي سلباً أو إيجاباً بأنواع الأطعمة والمشروبات التي نُركّز عليها في نظامنا الغذائي. ما هي المنتجات التي تُعزز صحة الرئتين ومجاري التنفس، وتخفف من حدّة أعراض الربو؟

يقول الأخصائي الأميركي الدكتور روبرت غراهام، إنّه لا يوجد نظام غذائي يمكنه أن يخلّصنا أو يشفينا من الربو، لكن هناك بالتأكيد بعض الأطعمة والمشروبات التي يمكنها أن تساعدنا على التخفيف من أعراض الربو، إذا تناولناها بانتظام. ويُشير إلى أنّ العديد من الدراسات الإحصائية العالمية، أظهرت أنّ الوظائف الرئويّة لدى الأشخاص الذين يُكثرون من تناول الفواكه والخضار تسجل أفضل مستوياتها. فهذه المنتجات الطبيعية غنية جدّاً بالعناصر المغذية، والفيتامينات، ومضادات الأكسدة التي تُسهم في تقوية الجهاز المناعي، وتكافح الالتهابات، كما تساعد على تفادي الرشح والإنفلونزا، وهما اثنان من العوامل التي تحفّز وتطلق نوبات الربو.

أما أبرز المنتجات الطبيعية التي ينصح الخبراء بتناولها للتخفيف من حدّة أعراض الربو فهي:

1- الأسماك الدهنية:

تَبيّن في الدراسات التي أجريت لدى الأسكيمو، اليابانيين والهولنديين، أنّ هناك علاقة وطيدة بين اعتماد نظام غذائية غني بأحماض "أوميغا/ 3" الدهنية، الموجودة بوفرة في الأسماك الدهنية، وبين تراجُع عدد الإصابات بالربو. وقد تبيّن أن تناول كميات صغيرة من هذه الأحماض الدهنية على امتداد فترات طويلة يعطي أفضل النتائج، وهذا يسهل على الناس إدخال هذه الأسماك إلى نظامهم الغذائي بمعدل مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع.

وأفضل مصادر هذه الأحماض هي أسماك السالمون، الترويت، السردين، الأسقمري والتونة. أما من يُريد تناول أقراص زيت السمك، فيُستحسَن أن يستشير طبيبه قبل ذلك. ويمكن لمن لا يتناول السمك أو لا

يستسيغه، أن يلجأ إلى تناول بذور الكتان، فهي أفضل المصادر النباتية لأحماض "أوميغا/ 3" الدهنية، إضافةً إلى غناها بالـ"مغنيزيوم" الضروري أيضاً لصحة الجهاز التنفسي.

2- القهوة:

يؤكد العلماء أنّ الكافيين الموجود في القهوة يُمكن أن يساعد على التخفيف من حدة أعراض الربو وتواتُر نوباته، عن طريق الحفاظ على قوة العضلات في الجهاز التنفسي، وإراحة مجاري الهواء في الرئتين ما يسهّل مرور الهواء فيها. وقد تبيّن أنّ تأثير الكافيين يساعد على فتح القُصيبات الهوائية لفترة تدوم أكثر من 4 ساعات بعد تناول القهوة. وتجدر الإشارة إلى أنّ تركيبة القهوة الكيميائية تشبه تركيبة بعض أشهر الأدوية التي توصف للمصابين بالربو. ولكن لا يجب المبالغة في احتساء القهوة، لأنّ الإكثار من الكافيين يمكن أن يرفع ضغط الدم، ويزيد من سرعة ضربات القلب ويُسبّب الأرَق. لذا، ينصح الخبراء بالاكتفاء بتناول كوبين من القهوة في النهار.

وقد أظهرت بعض الدراسات، أنّ الشاي الأسود الذي يحتوي على الكافيين أيضاً، يتمتع بنسبة كبيرة من التأثيرات الإيجابية التي تتمتع بها القهوة.

3- التفاح:

أظهرت دراسة بريطانية، أنّ الأشخاص الذين كانوا يتناولون ما بين تفاحتين وخمس تفاحات في الأسبوع، نجحوا في التخفيف من خطر الإصابة بالربو بنسبة 32 في المئة، مُقارنةً بالآخرين الذين كانوا يتناولون كمية أقل. أما تناول كمية أقل من تفاحتين في الأسبوع، فلم تُسفر عن أي نتائج إيجابية على هذا الصعيد. ويَعْزُو البحّاثة التأثير الإيجابي للتفاح إلى الـ"فلافونويدات" الموجودة بوفرة فيه، وخاصةً نوعان مُحدّدان منها وهما الـ"كيلين" والـ"كويرستين"، اللذان يُسهمان في فتح مجاري التنفس، ومكافحة الالتهابات فيها، وحماية أنسجة الرئتين من الأضرار.

4- الأطعمة الغنية بالفيتامين (C):

تم في تجربة أجريت في الولايات المتحدة الأميركية، تسجيل تَحسّن ملحوظ في عملية التنفس لدى مجموعة من المصابين بالربو، بعد مواظبتهم على تناول أقراص مُكمّلة يومية، تحتوي على ما بين غرام وغرامين من الفيتامين (C). ويعتبر هذا الفيتامين مضاد هيستامين طبيعي، كما أنّه يتمتع بقدرة على مكافحة الالتهابات، وعلى تقوية المناعة، ما يؤثر إيجاباً في حالة الجهاز التنفسي ويخفف من أعراض الربو.

وكانت دراسة أميركية أظهرت أنّ الأطفال الذين يُعانون الربو، ينجحون في التخفيف من الصفير الذي يرافق صعوبة التنفس، عندما يتناولون الفواكه والخضار الغنية بالفيتامين (C) مثل الحمضيات، الفراولة، البروكولي، والفلفل الأحمر والكيوي. كذلك يلعب هذا الفيتامين دوراً وقائياً، فقد أظهرت دراسة أجريت في اليابان شملت أطفال يرتادون دُور الحضانة، أنّ أولئك الذين يتناولون أكبر قدر من هذا الفيتامين، كانوا أقل عرضةً لمعاناة الربو مُقارنة بالآخرين، الذين كانوا يتناولون كمية صغيرة منه.

وتناول الفيتامين من مصادره الطبيعية آمن وصحّي للأطفال، ولكن من الضروري قبل إعطائهم أيّة جرعة من أقراص المكمّلات الغذائية مُراجعة الطبيب الخاص. فالإكثار من تناول الفيتامين (C) يُمكن أن يُسبّب إسهالاً وتأثيرات جانبية أخرى.

5- الأطعمة الغنية بالفيتامين (E):

تبيّن أنّ انخفاض مستويات الفيتامين (E) في الجسم يزيد من خطر الإصابة بالربو، بينما يساعد تناول كمية وافرة منه في توفير بعض الوقاية من الربو. فهذا الفيتامين هو مضاد أكسدة قوي، يقي الخلايا من الأضرار التي تلحق بها بسبب الجزئيات الحرّة، ويخفف من الالتهابات في الجسم. وأبرز مصادر هذا الفيتامين الغذائية، البطاطا الحلوة، بذور دوار الشمس، المكسّرات، ورقائق الحبوب المقوّاة به.

ويمكن أيضاً تناول أقراص الفيتامين (E)، ولكن وعلى الرغم من أنّ هذا الفيتامين آمِن، إلّا أن تناول كميات كبيرة منه، أي أكثر من 400 وحدة دولية في اليوم، لمدة طويلة يمكن أن يُسبب تشوّشاً في النظر، إسهال، دوخة، آلم الرأس، غثيان أو تعب غير معتاد.

6- الـ"سيلينيوم":

أظهرت دراسات عديدة، أنّ مستويات الـ"سيلينيوم" تكون منخفضة عادةً لدى المصابين بالربو. ويلعب هذا المعدن دوراً مشابهاً للفيتامين (E) في الجسم. وقد تبيّن في تجربة شملت العديد من المصابين بالربو، أنّ تناولهم 100 ميكروغرام من الـ"سيلينيوم" أسهمت في تحسين قدرتهم على التنفس. ويمكن تعزيز كمية الـ"سيلينيوم" في النظام الغذائي عن طريق تناول الأطعمة الغنية به، مثل الكبدة وثمار البحر وسمك التونة. أمّا تناوله على شكل أقراص فيجب أن يتم بإشراف الطبيب.

7- البصل والثوم:

يحتوي البصل على كمية كبيرة من الـ"فلافونويدات" التي تساعد على مكافحة الالتهابات في الجهاز التنفسي، عن طريق تقوية جدران الأوعية الشعرية. كذلك، فإنّها تحمي الأغذشية الداخلية للرئتين والقصبات الهوائية، من الأضرار التي تلحق بها نتيجة التعرّض للملوثات.

أمّا الثوم فيتمتع هو أيضاً بخصائص مضادة للالتهابات، ومن المعروف أنّه يستخدم منذ قرون في مكافحة الفيروسات والعدوى.

ويقول الدكتور غراهام، إنّ فاعلية الثوم تعود في قسم كبير منها إلى مادة الـ"ليسين" التي يَزْخَر بها. وكانت دراسة أميركية أجريت في العام 2009، أظهرت أنّ الـ"ليسين" يُنتج في الجسم حامضاً بالغ الفاعلية في القضاء على الجزئيات الحرّة الضارّة.

8- الأطعمة الغنية بالمغنيزيوم:

يلعب الـ"مغنيزيوم" دوراً بارزاً في مساعدة الرئتين ومَجاري التنفس على مكافحة التشنّجات العضلية التي تحدث أثناء نوبة الربو. وكانت الدراسات أظهرت أنّ هناك علاقة قوية بين نقص الـ"مغنيزيوم" ومُعاناة مشكلات في التنفّس. ومن المعروف، أنّ الأطباء يلجؤون إلى الاستعانة بالـ"مغنيزيوم" لمساعدة المصابين بالربو على التنفّس بشكل أسهل.

ويُستحسن الحصول على الـ"مغنيزيوم" من مصادره الطبيعية، لأنّ ذلك يساعد على امتصاص كميات متوازنة منه طوال اليوم. وأفضل مصادره المكسرات، البقوليات، الأرُز البنّي، البروكولي، اللبن، الشوفان، الموز، البطاطا المخبوزة، الفاصولياء فول الصويا، ثمار البحر، والخضار الورقية الخضراء. ويتوجب تناول كميات وافرة من هذه الأطعمة لضمان الحصول على ما يتراوح بين 320 و420 ملغ من

الـ"مغنيزيوم" التي يُوصي الخبراء بتناولها يومياً.

9- الطماطم:

تحتل الطماطم مرتبه مُتقدّمة على لائحة المنتجات المفيدة للمصابين بالربو، وذلك بفضل مضاد الأكسدة المتميّز الذي تحتوي عليه وهو الـ"ليكوبين". فقد تبيّن أنّ الـ"ليكوبين" يساعد على التخفيف من حدّة الأعراض التي يعانيها مُصابوا الربو عند محاولتهم ممارسة الرياضة. ففي إحدى التجارب الأميركية، تم إعطاء مجموعة من هؤلاء المصابين بالربو 30 ملغ من الليكوبين يومياً لمدة أسبوع. وتبيّن أنّ أكثر من نصفهم لمسوا تراجعاً ملحوظاً في الأعراض التي كانوا يعانونها عند ممارسة الجهد البدني. ويمكن الحصول على هذه الكمية من الـ"ليكوبين" ببساطة، عن طريق احتساء كوب من عصير الطماطم يومياً.

ويستفيد الأشخاص الذين يعانون نوبات الربو هذه، احتساء كمية وافرة من الماء أيضاً، فقد تبين في دراسة أجريت في الكلية الأميركية للطب الرياضي، شملت مجموعة كبيرة من المصابين بالربو، أنّ انخفاض مستويات رطوبة الجسم يؤدي إلى تَفاقُم أعراض النوبات التي يمكن أن تصيبهم أثناء ممارسة الرياضة. وينصح الخبراء هؤلاء بالجمع بين الـ"ليكوبين" والماء، عن طريق تناول عصير الطماطم، عصير البطيخ الأحمر، إضافةً إلى عصير الجوّافة والجريب فروت الزهري، فجميعها غني بالـ"ليكوبين".

الأطعمة التي يجب تفاديها:

غالباً ما يُعاني المصابون بالربو، حساسية تجاه بعض الأطعمة التي يؤدي تناولها إلى إطلاق نوبة ربو لديهم. فهناك علاقة وطيدة بين الربو والحساسية الغذائية. وقد تَبيّن أنّ الأطفال الذين يعانون حساسية من بعض الأطعمة في فترة مبكرة من حياتهم، يُصابون لاحقاً بالربو أيضاً. ففي إحدى الدراسات الأميركية التي شملت عدداً كبيراً من الأطفال المصابين بالربو، تبيّن أنّ أولئك الذين كانوا يعانون أيضاً حساسية من الفول السوداني، أصيبوا بالربو قبل الأطفال الآخرين الذين لم يكونوا يعانون حساسية منه. كذلك كانوا أكثر عرضةً لدخول المستشفيات ولتناول الأدوية. وتبيّن أنّ العديد من الأطفال المصابين بالربو وبحساسية من الفول السوداني، يعانون أيضاً حساسية من العشب، القطط، وغبار الطّلْع، والعَثّ، وجميعها يمكن أن تطلق لديهم نوبات الربو. ويقول الخبراء، إنّ ردّات فعل التحسس تجاه أطعمة معيّنة، يمكن أن تتسبب بأعراض الربو، مثل التضيّق في الصدر وقصر النفس، وذلك كجزء من ردّة فعل التحسّس الكاملة. وأكثر الأطعمة التي يمكن أن تُسبّب ردّ فعل حساسية هي أصداف البحر، الصويا، القمح، المكسرات، البيض، السمك، الشوكولاتة، والحليب، الفول السوداني. لكن هذه اللائحة لا تشمل الأطعمة كافّة التي يُمكن أن يتحسّس منها الناس، لذلك من المهم مراقبة استجابة الجسم لما يتم تناوله من أطعمة.

من جهة ثانية، ينصح الخبراء الجميع، وخاصة المصابين بالربو بالتخفيف، من تناول المنتجات الغذائية المصنّعة التي تَغزو الأسواق وتحتل حيزاً كبيراً في النظام الغذائي الحالي. فهذه المنتجات تحتوي على نكهات صناعيّة، مواد حافظة، مواد تحلية، والعديد من المواد الكيميائية الأخرى التي تؤثر سلباً في الصحة، وتطلق نوبات الربو لدى أشخاص كثيرين يتحسّسون منها. فضلاً عن ذلك، فإنّ معظم هذه المنتجات المصنّعة تكون غنية بالملح، الذي ينصح الخبراء المصابين بالربو بالتخفيف من تناوله، لأنّه يمكن أن يُسهم في زيادة الالتهابات في مجاري التنفّس عن طريق تَسبّبه بظاهرة احتباس الماء.