

عمر طولانی باریه های سالم

چگونه ریه های خود را سالم نگه داریم؟

ما بدون ریه های مان مدت زیادی زنده نیستیم . ریه ها، هوا را وارد بدن ما می کنند، سموم آن را می گیرند و اکسیژن تمیز را به تمام بدن می رسانند. اهمیت سلامت سیستم تنفسی زیاد است و اگر می خواهیم سالم و زنده بمانیم باید به حفظ سلامت سیستم تنفسی خود اهمیت زیادی بدهیم. ریه ها برای زندگی انسان ضروری هستند، آنها تقریباً بدون خستگی کار می کنند، هوارا به داخل می کشند و چیز هایی را که قابل استفاده نیستند ، بار ها و بار ها هر روز و هر شب به بیرون می دمند .

ریه ها، لحظه به لحظه اکسیژن حیاتی را برای بدن فراهم می کنند، درحالی که درطول مسیر گاز های دی اکسید کربن را دفع می کنند. دی اکسید کربن و سایر گازهای زائد که بدن به آنها نیازی ندارد را خارج می کند. دستگاه تنفس ما موررساندن اکسیژن به بافت ها است. وقتی سلامت ریه شما تحت تأثیر قرار می گیرد، بر کیفیت زندگی روزمره تأثیر می گذارد و می تواند طول عمر شما را زودتر کوتاه کند.

تغذیه مناسب برای پاکسازی ریه ها مهم است زیرا وقتی که ریه پاکسازی شود، فشار کمتری به آن وارد می شود، بعضی از آنزیم ها، ویتامین ها، آنتی اکسیدان ها و مواد معدنی، اثر مثبتی بر عملکرد تنفسی دارند که در مواد غذایی تازه و میوه ها وجود دارند.

توصیه های مهم:

- بخندید! خندیدن، عضلات شکم را کار به کار می اندازد و ریه ها را نیز کار می کند. خندیدن نه تنها ظرفیت ریه شما را افزایش می دهد، بلکه هوای کهنه را از ریه ها خارج می کند تا هوای تازه بیشتری وارد شود. بسیاری از خندیدن های شکمی، ظرفیت ریه های شما را افزایش می دهد و عضلات شکم شما را کار می دهد.
- از بینی نفس بکشید. موهای ریز، در داخل بینی به کمک می کند تا گرد و غبار ریه های شما را تحریک کند و صاف کند. مجاری بینی شما، هوای تنفسی را قبل از رسیدن به ریه ها گرم و مرطوب می کند.
- میوه های تازه ترد و سبزی ها، از جمله سیب، گلابی، هویج و کرفس، به تولید بزاق کمک می کنند که باکتری های تولید کننده بو در دهان شما را پاک می کند. به علاوه، آنها سرشار از فیبر(الیاف غذایی) هستند، بنابراین هنگام خوردن، به عنوان مسواک های طبیعی عمل می کنند. اگر سیب را انتخاب کنید، دو تا سه برابر پیشگیری از بوی بد دهان دریافت خواهید کرد: یک مطالعه در مجله علوم غذایی نشان داد که سیب به خنثی سازی بوی بد دهان کمک می کند.
- روزانه به اندازه کافی آب بنوشید. ریه هایمانند سایر بخش های بدن نیاز به آب رسانی دارند و به این منظور باید آب کافی به بدن برسد در صورتی که آب کافی به ریه ها نرسد نسبت به آسیب ها تحریک پذیرتر می شوند و عملکرد مناسبی نخواهند داشت. به علاوه آب به اکسیژن رسانی بهتر به سلول ها کمک می کند. بنوشیدن مقدار زیادی آب یا مایعات دیگر در طول روز، غشای مخاطی را که در داخل ریه های شما قرار دارد حفظ می کند. اگر پوشش مرطوب و نازک باشد، نفس راحت تری خواهید کشید.

پژوهشگران دریافته‌اند که یکی دیگر از نشانه‌های کم آبی بدن افزایش خطر ابتلا به برونشیت و آسم است .
مصرف کافی آب به کاهش التهاب ریه‌ها کمک می‌کند و مانع بروز اختلالات خاص ریوی می‌شود. آب
بهترین راه برای سم زدایی از فرایندهای بدن است. علاوه بر این ، ریه های خشک مستعد تحریک و
افزایش التهاب هستند. بنابراین ، باید شش تا هشت لیوان آب بنوشید تا بدن خود را خوب آب رسانی کنید.

- دست های تان را بشویید .عفونت مجاری هوایی ، مانند سرماخوردگی ، می تواند وارد ریه های شما شود
و مشکلات جدی سلامتی ایجاد کند .اگر دستان خود را غالباً با آب و صابون بشویید می توانید از خود
محافظت کرده و میکروب ها را دور نگه دارید .همچنین روزانه دو بار مسواک بزنید ، و حداقل سالی دو
بار به دندانپزشک مراجعه کنید .حتماً هر ساله واکسن آنفولانزا می خورید .وقتی بیمار هستید از مدرسه
یا محل کار دور باشید تا دیگران را آلوده نکنید.

- ماهی بخورید. با قرار دادن ماهی ها در رژیم غذایی روزانه خود از خواص ضد التهابی و ضد سرطان آن
ها برای مقابله با انواع بیماری های ریه بهره ببرید.

- از آلاینده‌ها دور بمانید.قرار گرفتن در معرض آلاینده‌های هوا می‌تواند به ریه‌های شما آسیب برساند و
پیری زودرس ریه‌ها را تسریع کند. قرار گرفتن در معرض آلاینده‌ها را تا حد امکان کاهش دهید و به چند
نکته زیر توجه کنید:از آدم‌های سیگاری دور بمانید.اجازه ندهید در خانه‌تان، ماشین‌تان و محل کارتان
کسی سیگار بکشد.در زمان اوج آلودگی هوا به بیرون نروید. در زمان اوج آلودگی هوا به بیرون نروید.از
ورزش در مکان‌هایی که وسایل نقلیه زیادی تردد می‌کنند، خودداری کنید.

اگر در محل کار خود، در معرض آلاینده‌ها هستید، حتماً تمام اقدامات احتیاطی لازم را انجام دهید.
مشاغل خاص در ساخت و ساز، معدن و مدیریت پسماند می‌تواند خطر مواجهه با آلاینده‌های موجود در

هوا را افزایش دهد. در اینجا چند نکته برای کاهش آلاینده‌ها در خانه آورده شده است: خانه خود را به منطقه‌ای بدون دود (سیگار، قلیان و...) تبدیل کنید. حداقل یک بار در هفته مبل مان را گردگیری کنید. برای افزایش تهویه هوای داخل خانه، مرتباً پنجره را باز کنید. از خوش بو کننده‌های هوا و شمع‌های مصنوعی که می‌توانند شما را در معرض مواد شیمیایی اضافی مانند فرمالدئید و بنزن قرار دهند، خودداری کنید. در عوض، از روغن‌های معطر و پخش کننده آروماتراپی (رایحه درمانی) استفاده کنید تا طبیعی‌تر هوا را خوش بو کنید.

خانه خود را تا آنجا که می‌توانید تمیز نگه دارید. کپک، گرد و غبار و شوره سر حیوان خانگی می‌توانند همه وارد ریه‌های شما شوند و باعث تحریک شوند. در صورت امکان از محصولات تمیز کننده طبیعی استفاده کنید و هنگام استفاده از محصولاتی که باعث ایجاد دود می‌شوند، یک پنجره را باز کنید. اطمینان حاصل کنید که فن، هود کافی و سایر وسایل تهویه مناسب در منزل دارید.

- درست بخوابید تا بهتر نفس بکشید. موقعیت شما در رختخواب می‌تواند به کاهش تنگی نفس کمک کند. به پهلو بخوابید و یک بالش سر خود را بالا بیاورد و دیگری را بین پاها قرار دهید. اگر ترجیح می‌دهید به پشت بخوابید، یک بالش را زیر سر و دیگری را زیر زانوهای خمیده قرار دهید.
- سیب، میوه‌ای عالی برای سلامتی ریه‌ها! مصرف یک سیب در روز همراه با صبحانه یا به عنوان یک میان وعده می‌تواند به حفظ سلامت ریه‌ها کمک کند. به علاوه سیب حاوی فیبر و آب است که هر دو برای حفظ سلامت ریه ضروری هستند. سیب حاوی آنتی‌اکسیدانی به نام کوئرستین می‌باشد این ماده با بیماری‌های ریه مبارزه کرده و از ریه‌ها در برابر اثرات مضر سیگار و آلودگی هوا محافظت می‌کند.

جدا از این سیب منبع غنی ویتامین C هست که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود و ریه ها را سالم نگه میدارد مصرف روزانه سیب می تواند به پاکسازی ریه ها کمک کند. علاوه بر این مطالعات نشان داده سیب می تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه و آسم کمک کند. خوردن ۵ سیب در هفته به عملکرد بهتر ریه به دلیل مقدار بالای آنتی اکسیدان ها مرتبط است.

- بهداشت مناسب دندان، بهترین راه برای جلوگیری از بوی بد دهان است. باکتری های موجود در دهان شما، به جای بوی خود غذا، با تجزیه ذرات باقیمانده غذا و سلولهای مرده، ترکیبات گوگردی را ایجاد می کنند که مسئول بوی بد دهان هستند.

- سیگار و قلیان نکشید. می دانید که سیگار کشیدن و مخصوصاً قلیان کشیدن خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش می دهد. اما فقط بحث روی سرطان نیست! مصرف دخانیات با بیشتر بیماری های ریه از جمله بیماری مزمن گرفتگی ریه، آسیب دیدن و زخم شدن بافت ریه، و آسم (تنگی نفس) در ارتباط است. همچنین این بیماری ها را شدیدتر می کند.

افراد سیگاری ۱۲ تا ۱۳ برابر بیشتر از افراد عادی از بیماری مزمن گرفتگی ریه می میرند. هر بار که سیگار می کشید، هزاران ماده شیمیایی را وارد ریه های خود می کنید از جمله نیکوتین، مونواکسید کربن و تار. این سموم به ریه های شما آسیب می رسانند. مخاط را افزایش می دهند، بافت ها را متورم و تحریک می کنند و تمیز کردن ریه ها را سخت تر می کنند. به تدریج، راه های تنفس شما باریک می شود و باعث می شود نفس کشیدن دشوار شود. مصرف دخانیات همچنین باعث پیری زودرس ریه ها می شود در نهایت، مواد شیمیایی می توانند سلول های ریه را از حالت طبیعی به سرطانی تغییر دهند.

مهم نیست که چند ساله باشید یا چه مدت سیگاری هستید، ترک سیگار می‌تواند بسیار مفید باشد. تنها در ۱۲ ساعت پس از ترک، سطح مونوکسید کربن در خون شما به حالت عادی برمی‌گردد. طی چند ماه، عملکرد ریه شما بهبود می‌یابد. در طی یک سال، خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب نصف میزان قبل می‌شود و اوضاع بهتر می‌شود اگر دور از سیگار بمانید.

- آواز بخوانید. آواز خواندن، عضله دیافراگم را به کار می‌اندازد که انجام این کار، به افزایش ظرفیت ریه کمک می‌کند. آواز ممکن است برای ریه‌ها و تنفس شما سالم باشد، حتی اگر به بیماری مزمن تنفسی یا آسم مبتلا باشید. همچنین می‌تواند به کاهش اضطراب کمک کند.

- تمرین‌های تنفس عمیق را جدی بگیرید. می‌توانید روش‌های جدیدی برای تنفس یاد بگیرید.
- اگر اضافه وزن دارید، کاهش چند کیلو اضافی می‌تواند به شما کمک کند تا نفس راحتی بکشید. افرادی که چاق هستند ممکن است تنگی نفس داشته باشند. چربی بیش از حد شکم می‌تواند میزان هوای ریه‌های شما را در هنگام استنشاق کاهش دهد. کاهش وزن باعث راحتی نفس کشیدن و حرکت می‌شود. در صورت آسم می‌تواند علائم شما را نیز بهبود بخشد.

- تحقیقات نشان داده است مصرف مناسب ویتامین E توسط افراد مبتلا به بیماری آسم می‌تواند باعث کاهش عوارض این بیماری یعنی خس خس سینه، سرفه و تنگی نفس شود. همچنین پژوهش‌ها بر روی زنان باردار نشان داده است کمبود ویتامین E در رژیم غذایی این زنان موجب افزایش احتمال ابتلای کودک آنها به بیماری آسم می‌شود.

- مرغ و بوقلمون پرمصرف‌ترین انواع گوشت پرندگان و منابع خوبی برای پروتئین بدون چربی هستند. یک رژیم غذایی سرشار از گوشت پرندگان، نشان داده است که خطر سرطان ریه را به میزان ۱۰ درصد کاهش می‌دهد. برای کسب بیشترین فواید، مصرف نمونه‌های بدون هورمون را مد نظر قرار دهید.

مرغ منبع سرشار از سلنیوم روی و پروتئین بدون چربی است که می‌تواند سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند. یک کاسه سوپ مرغ داغ با مقداری فلفل سیاه به نازک شدن مخاط و تمیز شدن راه عبور هوا کمک خواهد کرد که در نتیجه این امر، ریه‌های شما را سالم نگه خواهد داشت.

- ماست بخورید. ماست سرشار از کلسیم، پتاسیم، فسفر و سلنیوم است. طبق تحقیقات، این مواد مغذی ممکن است به تقویت عملکرد ریه و محافظت در برابر خطر ابتلا به بیماری تنفسی مزمن کمک کنند. یک مطالعه در بزرگسالان ژاپنی نشان داد که مصرف بیشتر کلسیم، فسفر، پتاسیم و سلنیوم با افزایش نشانگرهای عملکرد ریه در ارتباط است.
- ویتامین C آنتی‌اکسیدان دیگری است که برای سلامت تنفس و ریه‌ها مفید است. ویتامین C به نابودی رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند و اثرات مخرب ناشی از قرارگیری در معرض دود سیگار را کاهش می‌دهد.
- کیفیت هوای داخل را بهبود بخشید. دستگاه تصفیه هوا در خانه شما می‌تواند به تمیز کردن ذرات اطراف کمک کند تا به شما کمک کند تا تنفس بهتری داشته باشید.
- از مصرف غذاهای حاوی غذاهای حاوی امگا ۳ غافل نشوید. این غذاها به بهبود عملکرد ریه‌ها کمک می‌کنند. غذاهای حاوی امگا ۳ از قبیل ماهی قزل‌آلا، دانه‌ها، آجیل، تخم‌مرغ، دانه‌های کتان، و ... به کاهش التهاب بدن و افزایش قدرت شناختی نیز کمک می‌کنند. مطالعات همچنین نشان داده یک رژیم غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ باعث می‌شود تا خون از طریق ریه‌ها به‌طور موثر جریان یابد و همین روند از برخی بیماری‌های التهابی و عفونت‌های تنفسی جلوگیری می‌کند.
- از بروز عفونت‌ها پیشگیری کنید. عفونت‌ها مخصوصاً با افزایش سن می‌توانند برای ریه‌های شما خطرناک باشند. افرادی که قبلاً به بیماری‌های ریه مانند بیماری مزمن گرفتگی ریه مبتلا هستند به ویژه در

معرض خطر عفونت هستند. حتی افراد سالخورده سالم نیز اگر دقت نکنند می‌توانند به راحتی دچار ذات‌الریه شوند

بهترین راه برای جلوگیری از عفونت‌های ریه تمیز نگه داشتن دست‌ها است. مرتباً دست را با آب گرم و صابون بشویید و تا حد امکان از لمس صورت خود جلوگیری کنید.. آب زیادی بنوشید و میوه و سبزیجات زیادی بخورید. چراکه حاوی مواد مغذی هستند که به تقویت سیستم ایمنی بدن شما کمک می‌کنند. به موقع واکسیناسیون کنید. هر سال واکسن آنفولانزا را بزنید و اگر بالای ۶۵ سال دارید، واکسیناسیون ذات‌الریه را نیز انجام دهید.

- موز دارای پتاسیم ، اسید فولیک و ویتامین های گروه B است که برای سلامت و تقویت ریه هامفید و موثر است. موزها سرشار از پتاسیم بوده و گزینه‌ای عالی برای بهبود عملکرد ریه‌ها محسوب می‌شود. پتاسیم برای سلامتی و عملکرد خوب ریه، ضروری است. مصرف کافی پتاسیم، به ویژه در کودکان به افزایش عملکرد و ظرفیت ریه‌ها کمک می‌کند .

- ورزش منظم و مرتب انجام دهید. ورزش در حفظ سلامت ریه ها بسیار موثر است. ورزش به سلامت ریه ها کمک می‌کند .هر نوعی تا زمانی که حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت متوسط ۵ روز در هفته داشته باشد انجام خواهد شد .فعالیت های بدنی منظم مانند پیاده روی یا دوچرخه سواری می تواند ظرفیت ریه شما را گسترش دهد ، بنابراین می توانید نفس های عمیق و کامل بکشید.

ورزش و فعالیت فیزیکی مناسب می‌تواند موجب بهبود عملکرد ریوی شود و کم کم احساس بهبود و افزایش قوا را در بیمار ایجاد کند، با این وجود برای هر فرد باید به طور جداگانه برنامه ورزشی مناسبی ارائه

شود. با انجام ورزش پیاده روی کیسه های هوایی شش ها بیشتر باز می شود و بازده آنها افزایش می یابد. پیاده روی و دیگر فعالیت های ورزشی موجب افزایش توانایی دستگاه تنفس می شود.

در هنگام ورزش و پیاده روی احتیاج فراوان به اکسیژن فوق العاده تبادلات ریوی را ایجاب می کند و این کیفیت به صورت زیاد شدن تعداد حرکات تنفسی و افزایش ظرفیت قفسه صدری ظاهر می شود. به عبارت دیگر در اثر پیاده روی و فعالیت های ورزشی تنفس عمیق تر گشته ، گاز کربنیک و دیگر سموم بدن سریع تر دفع می گردد.

علاوه بر خودداری از سیگار کشیدن، ورزش منظم مهم ترین کاری است که می توانید برای سلامت ریه های خود انجام دهید. درست همانطور که ورزش، بدن شما آماده نگه می دارد، از ریه های شما هم محافظت می کند. وقتی ورزش می کنید، قلب شما سریع تر می زند و ریه های شما بیشتر کار می کنند. بدن شما برای سوختن عضلات به اکسیژن بیشتری احتیاج دارد

- سوسک ها را دور نگه دارید! مدفوع و تکه های بدن آنها در کف ، ملافه ، پتو و مبلمان شما به گرد و غبار تبدیل می شود. وقتی در هوا تحریک شود ، می تواند آلرژی و سایر مشکلات ریوی را تحریک کند . کودکانی که در سنین پایین با این گرد و غبار تماس دارند ممکن است به آسم مبتلا شوند . کنترل آفات می تواند کمک کند . و سعی کنید خانه خود را تا حد ممکن تمیز و خشک نگه دارید ، به خصوص پارچه و فرش .

- روزانه به اندازه کافی پروتئین مصرف کنید. پروتئین به تقویت عضلات از جمله ماهیچه های قفسه سینه کمک می کند که هنگام تنفس دنده ها گسترش پیدا می کنند . این به شما کمک می کند تا از ورزش و توانبخشی ریوی بیشترین بهره را ببرید . پروتئین برای سیستم ایمنی بدن شما نیز مهم است .

- لوازم خانگی خود را بررسی کنید هر جا گاز می سوزد ، مانند برخی از اجاق های آشپزی ، اجاق ها و بخاری های فضایی ، ماده شیمیایی به نام اکسید نیتروژن ایجاد می کند .این گاز می تواند ریه های شما را ملتهب کند ، باعث سرفه و خس خس سینه و تحریک آسم شود. اطمینان حاصل کنید که لوازم خانگی شما به روش صحیح نصب شده اند .تعمیر و نگهداری منظم انجام دهید ، و توجه ویژه ای به نحوه ارسال گازهای زائد از خانه داشته باشید.
- غلات کامل(سبوس دار) برای ریه های شما عالی هستند .آنها شامل برنج قهوه ای ، نان سبوس دار ، ماکارونی سبوس دار ، جو دوسر و جو هستند .
- هویج سرشار از ویتامین A ،C، لیکوپن و آنتی اکسیدان است که همه آنتی اکسیدان ها در حفظ سلامت ریه و کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه مؤثر هستند. به گفته محققان نوشیدن آب هویج ممکن است به جلوگیری از نوعی آسیب که منجر به سرطان ریه در افراد سیگاری شود، کمک کند.
- محصولات کاکائو و کاکائو مانند شکلات تلخ سرشار از آنتی اکسیدان های فلاونوئیدی هستند و حاوی ترکیبی به نام تتوبرومین هستند که به شل شدن راه های هوایی ریه ها کمک می کند . مصرف کاکائو با خطر کمتری از علائم تنفسی آلرژیک (حساسیت زا) همراه است و می تواند به محافظت در برابر سرطان ریه کمک کند .
- بسیاری از میوه ها از قبیل انواع توت ها و مرکبات حاوی ترکیباتی به نام فلاونوئیدها هستند که نقش موثری در پاک سازی ریه ها دارند. این ترکیبات اثرات آنتی اکسیدانی روی اندام های مختلف بدن از جمله ریه ها دارند. سیب، زغال اخته، پرتقال، لیمو، گوجه فرنگی و کلم سرشار از فلاونوئیدها هستند. مصرف این محصولات همچنین از سرطان ریه، سرطان سینه و سرطان پروستات جلوگیری می کند.

- گوجه فرنگی غنی ترین منبع لیکوپن است که با سلامت ریه ارتباط دارد. خوردن گوجه فرنگی و محصولات گوجه فرنگی مانند آب گوجه فرنگی در صورت ابتلا به آسم می تواند التهاب مجاری هوایی را بهبود بخشد و در صورت داشتن بیماری گرفتگی ریوی مزمن احتمال مرگ را کاهش دهد. لیکوپن همچنین با کاهش عملکرد ریه در بزرگسالان جوان همراه است. این فواید حتی برای افرادی که قبلا سیگار می کشیدند بارزتر است.
- از مصرف توت ها غافل نشوید.. برای اینکه ریه های سالمی داشته باشید توت هادارای خاصیت محافظت کنندگی هستند. در واقع بررسی ها نشان داده اند میوه های مانند زغال اخته، توت فرنگی و انگور دارای فیتوکمیکال هایی مانند آنتی اکسیدان هستند که از بدن در مقابل انواع سرطان، از جمله سرطان ریه محافظت می کنند.
- توت فرنگی یکی از موثرترین توت ها هستند که به سلامت ریه های شما کمک می کنند. آنها سرشار از آنتی اکسیدان مانند ویتامین C هستند ، که به مبارزه با رادیکال های آزاد آسیب رساننده سلول کمک می کند.
- زردآلو نه تنها میوه ای خوشمزه است بلکه محافظی قدرتمند برای ریه های شما محسوب می شود. زردآلو منبع سرشار از ترکیبات آنتی اکسیدانی مانند ویتامین C ویتامین E بتاکاروتن و لیکوپن است که با از بین بردن رادیکال های آزاد اکسیژن که می تواند باعث بسیاری از انواع بیماری های ریه شود به سلامت ریه کمک می کند؛ بنابراین مصرف زردآلو برای سلامت ریه بسیار مفید است.
- حفظ سلامت ریه ها با اسفناج. مصرف حداقل یک پیمانه اسفناج در روز به تقویت ایمنی و حفظ سلامت ریه ها کمک خواهد کرد.

- منیزیم یک ماده معدنی است و برای کسانی که مبتلا به آسم هستند توصیه می شود. منیزیم به افزایش ظرفیت ریه های شما کمک کرده و در فرآیند تنفسی موثر است و راه مناسب برای دریافت مواد معدنی از طریق مصرف آجیل، دانه ها و یا لوبیا استکمبود منیزیم می تواند بر عملکرد ریه تاثیر بگذارد و عوارض ریوی به همراه داشته باشد.
- سیر بخورید. مطالعات نشان داده اند که مصرف سیر اثر مثبتی بر بیماران مبتلا به اختلالات ریوی و سرطان ریه دارد. مصرف دو تاسه حبه سیر در روز می تواند به محافظت از ریه هادر برابر عفونت و بیماری ها کمک کند. شما می توانید سیر را به کاری، سالادها، و چاشنی های سالاد اضافه کنید.
- سبزی های برگ دار سبز مانند اسفناج، کلم، کاهو، سبزی خوردن و غیره از مواد فیتوشیمیایی تشکیل شده اند این مواد در پیشگیری از بیماری هایی مانند سرطان کمک می کنند همچنین به دلیل وجود خاصیت ضد التهابی در آن ها خطر ابتلا به بیماری های تنفسی مانند آسم را کاهش می دهند مصرف روزانه اسفناج باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و سالم ماندن ریه ها میشود.
- پیاز بخورید. منبع سرشار از اسید فولیک این سبزی، دارای ترکیبات زیادی برای حفظ سلامت ریه ها است. مصرف پیاز برای بیماران آسمی توصیه می شود چراکه می تواند اسپاسم برونش را کاهش دهید.
- کمی به قهوه توجه داشته باشید! فنجان صبحگاهی شما می تواند به لطف ریه های شما باشد. تحقیقات به ارتباط بین قهوه معمولی و ریه های سالم اشاره دارد. این می تواند به دلیل کافئین باشد که ضد التهاب است و پلی فنول ها که آنتی اکسیدان هستند و همچنین ضد التهاب هستند.
- کلم بروکلی منبع خوبی برای سولفورفان است که از خواص آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد سرطان و ضد میکروب برخوردار است. کلم بروکلی سموم نیکوتینی که هنگام سیگار کشیدن در ریه ها ذخیره

شده است را از بین می برد و سولفورافان موجود در آن ریه ها را از آسیب های ناشی از استعمال سیگار بهبود می بخشد این به نوبه خود می تواند در پیشگیری از سرطان در ریه ها کمک کند

- گشنیز به دفع و کم کردن فلزات سنگین که موجب بروز بیماری های ریوی و دیگر بیماری ها می شود کمک می کند.

- فلفل قرمز، دشمن عفونت ها! فلفل قرمز حاوی ماده ای به نام کپسایسین است که در واقع عامل طعم تند فلفل می باشد . **کپسایسین** می تواند با تحریک مخاط داخلی باعث بهبود گردش خون شود این مسئله به مقابله با عفونت هایی که ممکن است در ریه رخ داده باشند، کمک می کند.

- آویشن سبز سرشار از آنتی اکسیدان هایی است . این خاصیت به بدن کمک می کند تا با عفونت ها مقابله کرده، راه های هوایی را تنظیم و ریه ها را تمیز کند

- پونه کوهی علاوه بر داشتن مزایای شگفت انگیز سلامتی برای ریه ها به کاهش آلرژی های ایجاد کننده عفونت در سیستم تنفسی کمک می کند، که موجب رفع گرفتگی در ریه ها کمک می شود و دارای خواص ضد میکروبی است که عفونت و عوامل بیماری زا را از بدن انسان دور می سازد.

- شیرین بیان را که برای درمان مشکلات تنفسی در مقیاس وسیع مانند سرماخوردگی و سرفه استفاده می شود، فراموش نکنید. این ماده حاوی موادی است که به رفع گرفتگی ریه ها کمک کرده و مخاط سالم تولید می کند.

- گیاه نعنای به علت آنتی اکسیدان بالایی که دارد با باکتری های دستگاه تنفسی مبارزه کرده و باعث باز شدن کانال های تنفسی می شود.

- گیاه اوکالیپتوس حاوی یک ترکیب معجزه‌گر به نام "سنئول" است که خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضد احتقان داشته و تسکین‌دهنده دردهای ناشی از سرفه است. بنابراین در بسیاری از داروهای گلو درد و ضد سرفه، از این گیاه استفاده می‌شود.
- در صورت دم کردن یا بخور گرفتن با مریم‌گلی می‌توانید از فواید خواص آنتی‌اکسیدان و ضدباکتری قوی‌اش بهره ببرید که می‌تواند به کاهش علائم سرفه و سرماخوردگی را کمک کند. این سطوح بالای پلی‌فنول در گیاه مریم‌گلی، با محافظت از بافت ریه‌ها در برابر باکتری‌های خطرناکی که می‌توانند سبب عفونت تنفسی شوند، ایمنی آنها را تقویت می‌کند
- مصرف دانه سحر آمیز را فرموش نکنید. لوبیا برای قلب و همچنین ریه‌های شما مفید است.
- از آنجایی که گردو سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است مصرف روزانه آن می‌تواند به بدن برای دفع اختلالات تنفسی کمک کند. خوردن مستی از آنها می‌تواند به مبارزه با آسم و سایر شرایط تنفسی کمک کند.

منابع مورد استفاده:

- ۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامت، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- ۲- سیب، میوه ای شگفت انگیز برای سلامتی ریه‌ها! ترجمه و تدوین وحید عرفانی، (Vahiderfani.ir)
- ۳- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان
- ۴- کلسترول اضافی، خداحافظ!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال

5-13 Amazing benefits of apple, Organic Information Services, 2018
(<https://www.organicfacts.net>)

6-20 Amazing health benefits of tomatoes that should make them a daily staple in your diet, Dr. Marianna Pochelli, 2014,
([://healthimpactnews.com](http://healthimpactnews.com))

7-Apples protect the lungs, News BBC, 2000, (<http://news.bbc.co.uk>)

8-Best and worst foods for lung health, WebMD LLC, 2021,
(<https://www.webmd.com>)

9-Can you learn to breathe better?, WebMD LLC, 2021,(
<https://www.webmd.com>)

10-11 Foods that may help you breathe better, Ashley Lewis,
Trusted Media Brands, 2021,(<https://www.thehealthy.com>)

11-10 foods to fight bad breath—aka, Smile Direct Club, 2021,
(<https://smiledirectclub.com/>)

12-Eating well for healthier lungs, British Lung Foundation, 2020,
(<https://www.blf.org.uk>)

13-Healthy diet For lungs: 10 Foods that can help you breathe better,
Sarika Rana, NDTV Convergence, 2021,(<https://food.ndtv.com>

14-Healthy lungs, respiratory Health Association, 2021,
(<https://resphealth.org>)

15-The 20 best foods for lung health, Jillian Kubala, Healthline, 2021,
(<https://www.healthline.com>)

16-The 10 best foods to eat for healthy lungs,Krissy Brady, Eating
Well, 2020,(<https://www.eatingwell.com>)

17-Ways to keep your lungs healthy, WebMD LLC, 2021,
(<https://www.webmd.com>)

18-5 Ways to keep your lungs healthy and whole, Healthline, 2021,
(<https://www.healthline.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir