

عمر طولانی با ریه های سالم

چگونه ریه های خود را سالم نگه داریم؟

❖ **بخندید!** خندیدن، عضلات شکم را کار به کار می اندازد و ریه ها را به کار می کند .

❖ **از بینی نفس بکشید .** موهای ریز ، در داخل بینی به شما کمک می کند تا گرد و غبار ریه های شما را تحریک و صاف کند . مجاری بینی شما، هوای تنفسی را قبل از رسیدن به ریه ها گرم و مرطوب می کند .

❖ **از مصرف میوه ها و سبزی ها غافل نشوید .** میوه ها و سبزی ها تازه ، از جمله سیب، گلابی، هویج و کرفس، به تولید بزاق در دهان کمک می کنند که باکتری های تولید کننده بو در دهان شما را پاک می کند .

❖ **روزانه به اندازه کافی آب بنوشید .** ریه ها، مانند سایر بخش های بدن نیاز به آب رسانی دارند و به این منظور باید آب کافی به بدن برسد . بهتر است روزانه 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 .

- **ماهی بخورید.** با قرار دادن ماهی ها در رژیم غذایی روزانه خود، برای مقابله با انواع بیماری های ریه بهره ببرید.

✚ **از آلاینده ها دور بمانید.** قرار گرفتن در معرض آلاینده های هوا ، می تواند به ریه های شما آسیب برساند و پیری زودرس ریه ها را تسریع کند.

✚ **برای افزایش تهویه هوای داخل خانه، مرتباً پنجره را باز کنید.** خانه خود را تا آنجا که می توانید تمیز نگه دارید. کپک، گرد و غبار می توانند همه وارد ریه های شما شوند و باعث تحریک شوند.

✚ **درست بخوابید تا بهتر نفس بکشید.** موقعیت شما در رختخواب می تواند به کاهش تنگی نفس کمک کند . به پهلو بخوابید و یک بالش سر خود را بالا بیاورد و دیگری را بین پاها قرار دهید .

✚ **سیب بخورید.** مصرف روزانه سیب می تواند به پاک سازی ریه ها کمک کند. علاوه براین ، مطالعات نشان داده سیب می تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه و آسم (تنگی نفس) کمک کند. خوردن ۵ سیب در هفته، به عملکرد بهتر ریه ها کمک می کند.

بهداشت دهان و دندان تان را جدی بگیرید. بهداشت مناسب دهان و دندان ها،

بهترین راه برای جلوگیری از بوی بد دهان و افزایش سلامت ریه ها است.

سیگار تان را خاموش کنید! سیگار کشیدن، خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش

می دهد.

وزن اضافی تان را کاهش دهید. اگر اضافه وزن دارید ، کاهش چند کیلو اضافی

می تواند به شما کمک کند تا نفس راحتی بکشید .

غذاهای حاوی ویتامین E را دریابید. تحقیقات نشان داده است مصرف مناسب

ویتامین E توسط افراد مبتلا به بیماری آسم (تنگی نفس) می تواند باعث کاهش

عوارض این بیماری ، یعنی خس خس سینه، سرفه و تنگی نفس شود.

سلامتی ریه، با یک کاسه سوپ! 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، ریه های 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 .

ویتامین سلامتی را خاموش نکنید! ویتامین C ، برای سلامت تنفس و ریه ها

مفید است .

✚ **کیفیت هوای داخل خانه را بهبود ببخشید.** دستگاه تصفیه هوا در خانه شما ، می تواند به تمیز کردن ذرات اطراف این مکان ، کمک کند تا شما بتوانید تنفس بهتری داشته باشید.

✚ **از مصرف غذاهای حاوی امگا ۳، غافل نشوید.** این غذاها به بهبود عملکرد ریه‌ها کمک می‌کنند. غذاهای حاوی امگا ۳، از قبیل ماهی قزل‌آلا، دانه‌ها (تخمه کدو، تخمه آفتابگردان)، آجیل (بادام، فندق، پسته، بادام زمینی)، تخم مرغ، دانه‌های کتان و... کمک می‌کنند.

✚ **موز بخورید.** موز دارای پتاسیم ، اسید فولیک و ویتامین های گروه B است که برای سلامت و تقویت ریه هامفید و موثر است.

✚ **ورزش منظم و مرتب انجام دهید.** ورزش در حفظ سلامت ریه ها بسیار موثر است.

✚ **روزانه به اندازه کافی پروتئین مصرف کنید.** پروتئین به تقویت عضلات، از جمله ماهیچه های قفسه سینه کمک می کند.

✚ **با غلات آشتی کنید !** غلات سبوس دار (گندم، برنج، جو) برای ریه های شما عالی هستند.

✚ **هویج بخورید.** هویج در حفظ سلامت ریه و کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه مؤثر است.

✚ از مصرف میوه ها غافل نشوید. بسیاری از میوه‌ها از جمله و مرکبات (پرتقال، گریپ فروت، نارنگی، لیمو شیرین، نارنج، لیموترش) حاوی ترکیباتی هستند که نقش موثری در پاک سازی ریه‌ها دارند.

✚ از مصرف قلب سبزی ها ، غافل نشوید ! مصرف گوجه فرنگی در افزایش سلامت ریه ها موثر است.

✚ مصرف سبزی همه فن حریف ، را جدی بگیرید! مصرف حداقل یک پیمانه اسفناج در روز، به تقویت ایمنی و حفظ سلامت ریه ها کمک خواهد کرد.

✚ بد بوی پر خاصیت ، را از قلم نیندازید! مطالعات نشان داده اند که مصرف سیر، اثر مثبتی بر بیماران مبتلا به اختلالات ریوی و سرطان ریه دارد.

✚ بی خیال بوی پیاز شوید ! منبع سرشار از اسید فولیک این سبزی، دارای ترکیبات زیادی برای حفظ سلامت ریه‌ها است.

✚ کمی به قهوه ، توجه داشته باشید ! تحقیقات به ارتباط بین قهوه معمولی و ریه های سالم اشاره دارد.

✚ کلم بروکلی، جادوی سلامتی را به یاد داشته باشید. کلم بروکلی می تواند به پیشگیری از بروز سرطان ریه کمک کند .

✚ گشنیز مصرف کنید . سبزی گشنیز، به پیشگیری از بروز بیماری های تنفسی کمک می کند.

✚ فلفل قرمز، دشمن عفونت ها ! فلفل قرمز، به مقابله با عفونت هایی که ممکن است در ریه رخ داده باشند، کمک می کند.

➤ **آویشن را امتحان کنید.** آویشن با عفونت ها مقابله کرده، راه های هوایی را تنظیم و ریه ها را تمیز می کند.

➤ **پونه کوهی مصرف کنید.** پونه کوهی، دارای فواید شگفت انگیز سلامتی برای ریه ها است.

➤ **نظری به گیاه شیرین بیان داشته باشید.** شیرین بیان، برای درمان مشکلات تنفسی مانند سرماخوردگی و سرفه استفاده می شود.

➤ **به سبزی نعناع احترام بگذارید!** نعناع، با باکتری های دستگاه تنفسی مبارزه کرده و باعث باز شدن راه های تنفسی می شود.

➤ **گیاه اوکالیپتوس ، داروخانه طبیعت برای سلامتی ریه ها!** اوکالیپتوس ، دارای خاصیت ضد گرفتگی مجاری تنفسی است و تسکین دهنده دردهای ناشی از سرفه می باشد.

➤ **مصرف دانه سحر آمیز را فراموش نکنید!** لوبیا، برای سلامت قلب و ریه های شما مفید است.

➤ **گردو بخورید.** مصرف روزانه گردو می تواند به بدن برای دفع ناراحتی های تنفسی کمک کند. خوردن مستی از آن می تواند به مبارزه با آسم (تنگی نفس) 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 ریه ها! ترجمه و تدوین وحید عرفانی،

(Vahiderfani.ir)

۳- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان

۴- کلسترول اضافی، خداحافظا!، 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>)

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, 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, Healthline, 2021, (<https://www.healthline.com>)

16-The 10 Best Foods to Eat for Healthy lungs, 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