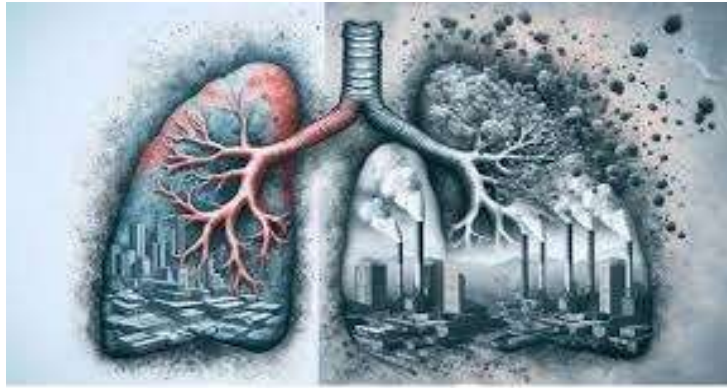


## به داد ریه های تان برسید!

بهترین روش های طبیعی برای داشتن ریه های سالم و قوی، در شرایط آلودگی هوا



ریه ها، کارهای فوق العاده برای شما انجام می دهند. داشتن ریه های سالم، میزان بالای اکسیژن برای خون تان فراهم می کند و باعث می شود بتوانید کار کنید، فعالیت نموده و به خوبی زندگی کنید؛ همچنین دی اکسید کربن و سایر گازهای زائد که بدن به آن ها نیازی ندارد را خارج می کند.<sup>۲</sup>

دستگاه تنفس، وظیفه رساندن اکسیژن به بافت ها است؛ در حالت معمولی بدون اینکه فرد توجه داشته باشد در هر تنفس در حدود نیم لیتر هوا داخل ریه می کند. یعنی در واقع از ظرفیت کلی ریه ها فقط حدود یک دهم آن به کار می افتد و همین امر موجب می شود که بسیاری از مواد زائد بدن که باید به وسیله ترکیب شدن با اکسیژن خارج شوند در بدن باقی بماند.<sup>۲</sup>

یک رژیم غذایی سالم و متعادل، به قوی نگه داشتن بدن شما از جمله ریه ها، کمک زیادی می کند. به طور کلی از هر گروه غذایی، غذاهای متنوعی را هدف قرار دهید تا ریه های خود را سالم نگه دارید.<sup>۷</sup>

آلودگی هوا، هر چیزی است که هوا را سمی تر می کند و برای سلامتی ما مضر است. آلودگی هوا می تواند تمام قسمت های بدن ما از جمله سلامت ریه ها، قلب و مغز را تحت تاثیر قرار دهد.<sup>۹</sup>

برخی از افراد بیشتر در معرض خطر هستند و ممکن است تحت تاثیر آلودگی قرار گیرند، حتی در روزهای کم آلودگی: کودکان بیشتر از بزرگسالان در معرض خطر هستند، زیرا ریه های آن ها هنوز در حال رشد است. همچنین آن ها سریع تر تنفس می کنند؛ به این معنی که هوای آلوده بیشتری را جذب می کنند.<sup>۹</sup>

قرار گرفتن در معرض آلودگی در کودکی، خطر ابتلا به آسم و گرفتگی راه های تنفسی را در بزرگسالی افزایش می دهد.<sup>۹</sup>

افراد مسن بیشتر در معرض خطر هستند، به خصوص اگر بیماری های ریوی طولانی مدّت یا بیماری قلبی داشته باشند.<sup>۸</sup>

اگر باردار هستید، آلودگی می تواند بر جنین شما تأثیر بگذارد.<sup>۹</sup> اگر در دوران بارداری در معرض سطوح بالایی از آلودگی هستید، چه خودتان آسم داشته باشید و چه نباشید، احتمال ابتلای کودک شما به آسم بیشتر است.<sup>۹</sup>

آلودگی هوا، خطر ابتلا به عفونت های ریوی مانند برونشیت و ذات الریه را افزایش می دهد.<sup>۹</sup>

شواهدی وجود دارد که تنفس در ذرات معلق (PM) ، در بروز سرطان ریه نقش دارد.<sup>۹</sup>

آلودگی هوا به همه ما آسیب می زند، اما به خصوص اگر بیماری ریوی داشته باشید زیان آور است.<sup>۹</sup>

آلودگی هوا می تواند راه های هوایی شما را تحریک کند و علائم ریوی شما را افزایش دهد.<sup>۹</sup>

برخی از انواع آلاینده های هوا می توانند به عمق ریه ها نفوذ کرده و باعث التهاب شوند.<sup>۹</sup>

اگر آسم [ تنگی نفس ] دارید، آلودگی هوا می تواند محرک باشد.<sup>۹</sup>

هنگامی که سطح آلودگی بالا باشد، افراد مبتلا به بیماری های ریوی، از جمله آسم و بیماری انسدادی مزمن ریه (COPD) بیشتر در بیمارستان بستری می شوند.<sup>۹</sup>

شواهدی وجود دارد که نشان می دهد آلودگی هوا می تواند خطر ابتلا به بیماری شدید ناشی از COVID-19 را افزایش دهد.<sup>۹</sup>

توصیه های مهم:

با نشانه های آلودگی هوا بر روی دستگاه تنفسی تان، بیشتر آشنا شوید. اگر

آلودگی روی شما تأثیر می گذارد، ممکن است متوجه شوید که : بیشتر سرفه می

کنند؛ در تنفس مشکل دارند، خس خس می کنند؛ در بینی و گلو سوزش داشته


باشید؛ هنگام نفّاس کشیدن درد دارند؛ هنگام انجام فعالیت در خارج از منزل بیشتر دچار تنگی نفس می شوند؛ علائم ریوی شما بدتر است.<sup>۹</sup>


از قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا در فضای باز، خودداری کنید . اگرچه هوای بیرون می تواند تمیزتر از هوای داخل باشد، اما هنوز هم آلاینده های زیادی وجود دارند که هوای بیرون را ناسالم می کنند . آلاینده های آزون و ذرات، گسترده ترین و از خطرناک ترین آلاینده ها هستند.<sup>۸</sup>

✚ معاینه های سالانه را انجام دهید . مراجعه منظم به پزشک برای معاینه به پیشگیری از بیماری کمک می کند؛ بنابراین حتی زمانی که احساس خوبی دارید، این قرار ملاقات های پزشکی را حفظ کنید . این امر، به ویژه در مورد بیماری های ریوی صادق است، که گاهی اوقات تا زمانی که پیشرفت نمی کند، تشخیص داده نمی شود . ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی شما، نیز باید اولین کسی باشد که در مورد مشکلات تنفسی که ممکن است تجربه می کنید، بشنود.<sup>۸</sup>

✚ 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.<sup>۱</sup>

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.<sup>۱</sup>

 **بهداشت را رعایت کنید.** شستن مرتب دست ها و حداقل ۲۰ ثانیه، می تواند به شما در جلوگیری از عفونت کمک کند. در مواقعی که آب جاری به راحتی در دسترس نیست، می توانید از ضدعفونی کننده دست، به عنوان پشتیبان استفاده کنید. اگر بیمار هستید یا میزان عفونت بالاست، دوری از اجتماع یا پوشیدن ماسک می تواند به شما کمک کند از ابتلا یا انتشار عفونت نیز جلوگیری کنید.<sup>۸</sup>

 **غذاهای سالم بخورید.** غذاهای سالم مانند میوه ها، سبزی ها، آجیل، دانه ها و ماهی سرشار از مواد مغذی هستند که به دفع سموم از بدن شما [ و از جمله ریه ها، کمک می کنند مواد مغذی موجود در این غذاها، به سلول های بدن تان کمک می کند تا خود را ترمیم کنند و به رشد بافت های جدید و سالم کمک کنند.<sup>۳</sup>

ماهی بخورید. با قرار دادن ماهی ها در رژیم غذایی روزانه خود، برای مقابله با انواع بیماری های ریه بهره ببرید.<sup>۱</sup> اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی هایی مانند سالمون، به کاهش التهاب در ریه ها کمک می کند؛ همچنین ممکن است با باکتری ها مبارزه کند.<sup>۶</sup>

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.<sup>۱</sup> 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.<sup>۳</sup> بنوشیدن مقدار زیادی آب یا مایعات دیگر در طول روز، غشای مخاطی را که در داخل ریه های شما قرار دارد حفظ می کند.<sup>۱</sup>

آب به دفع سم ها از بدن شما کمک می کند، از جمله سم های موجود در

سیگار و محصولات تنباکو. برای کمک به سم زدایی بدن و دفع هرچه بیشتر سموم، آب بیشتری بنوشید.<sup>۳</sup>

برخی از پزشکان نوشیدن چای یا آب داغ را توصیه می کنند. این امر، به این دلیل است که نوشیدنی های گرم می توانند به رقیق شدن مخاط در ریه های شما کمک کنند تا بتوانید راحت تر آن را از ریه های خود پاک کنید.<sup>۳</sup>

بهتر است روزانه شش تا هشت لیوان آب بنوشید تا بدن خود را خوب آب رسانی کنید.<sup>۱</sup>

هویج بخورید. هویج سرشار از ویتامین A، C، لیکوپن و آنتی اکسیدان است که همه آنتی اکسیدان‌ها در حفظ سلامت ریه و کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه مؤثر هستند. به گفته پژوهشگران نوشیدن آب هویج، ممکن است به جلوگیری از نوعی آسیب که منجر به سرطان ریه در افراد سیگاری شود، کمک کند.<sup>۴</sup>

**نظری هم به شکلات تلخ داشته باشید!** محصولات کاکائو مانند شکلات تلخ، سرشار از آنتی اکسیدان‌های فلاونوئیدی هستند و حاوی ترکیبی به نام تئوبرومین، هستند که به شل شدن راه‌های هوایی ریه‌ها کمک می‌کند. مصرف کاکائو با خطر کمتری از علائم تنفسی آلرژیک (حساس) برخوردار است.<sup>۱</sup>

از قرار گرفتن در معرض آلاینده‌ها، خودداری کنید. قرار گرفتن در معرض

آلاینده‌های هوا، می‌تواند به ریه‌های شما آسیب برساند و پیری زودرس ریه‌ها

را تسریع کند.<sup>۱</sup>

**تنفس عمیق را تمرین کنید.** راه‌های زیادی برای تنفس عمیق وجود دارد که ممکن است نه تنها عملکرد ریه شما را بهبود بخشد، بلکه به مدیریت موقعیت‌های استرس‌زا نیز کمک کند. این تمرین‌های تنفسی، می‌تواند قدرت و استقامت ریه‌ها را بهبود بخشد. این، به نوبه خود می‌تواند عملکرد ماهیچه‌های دمی و میزان هوای استنشاق و بازدم داوطلبانه را افزایش دهد.<sup>۸</sup>

**دست های تان را بشویید.** عفونت مجاری هوایی، مانند سرماخوردگی، می تواند وارد ریه های شما شود و مشکلات جدی سلامتی ایجاد کند. اگر دست های خود را غالباً با آب و صابون بشویید، می توانید از خود محافظت کرده و میکروب ها را دور نگه دارید.<sup>۱</sup> بهترین راه برای جلوگیری از عفونت های ریه، تمیز نگه داشتن دست ها است.<sup>۱</sup>

### به ریه های تان، استراحت بدهید.<sup>۵</sup>

**سبز بنوشید!** یک لیوان چای سبز داغ، سرشار از آنتی اکسیدان هایی است که بدن را آرام می کند، التهاب را کاهش می دهد و باعث بهبودی بهتر می شود. اما ستاره این دسته کوئرستین است، یک آنتی اکسیدان که به عنوان یک آنتی هیستامین طبیعی عمل می کند. این، به این معنی است که ترشح هیستامین و سایر مواد شیمیایی التهابی را در بدن کاهش می دهد که می توانند باعث علائم آلرژی [(حساسیت)] شوند.<sup>۶</sup>

**سیب بخورید.** مصرف روزانه سیب می تواند به پاک سازی ریه ها کمک کند.<sup>۱</sup> سیب سرشار از اسیدهای فنولیک و فلاونوئیدها است که برای کاهش التهاب در مجاری هوا شناخته شده است، ویژگی مشترک آسم و خس خس سینه.<sup>۶</sup> مطالعات نشان داده سیب می تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه و آسم (تنگی نفس) کمک کند.<sup>۱</sup>

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.<sup>۱</sup>

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

افزایش می دهد.<sup>۱</sup>

به خانواده کلم ها، خوش بین باشید! سبزی های قوی مانند کلم بروکلی، کلم

بروکسل، کلم پیچ و گل کلم ممکن است به کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه

کمک کنند. تحقیقات بیشتری برای تقویت این ارتباط باید انجام شود، اما یک

مطالعه بزرگ در مجلهٔ موسسه ملی سرطان، نشان می دهد زنانی که بیش از پنج

وعده میوه و سبزی ها، از جمله کلم ها، در هفته مصرف می کنند، کمتر در معرض

خطر ابتلا به سرطان ریه هستند. کلم ها سرشار از گلوکوزینولات هستند، ترکیبات

طبیعی که با غیرفعال کردن سلول های سرطانی، مانع از پیشرفت برخی از انواع

سرطان در حیوانات و برخی انسان ها می شوند.<sup>۶</sup>

با میوه ها و سبزی های نارنجی رنگ، دوست شوید! میوه ها و سبزی های

نارنجی رنگ مانند کدو تنبل و پرتقال سرشار از آنتی اکسیدان های مناسب

برای ریه، به ویژه ویتامین C هستند. ویتامین C به خوبی برای مبارزه با عفونت ها و التهاب شناخته شده است.<sup>۶</sup>

از دانه های شگفت انگیز کمک بگیرید! دانه ها، ابزار کوچک اما قدرتمندی برای دستیابی به سلامت مطلوب ریه هستند. دانا گرین، متخصص تغذیه در بوستون، می گوید: "دانه های کدو تنبل، تخمه آفتابگردان و بذر کتان کمک فراوانی از منیزیم، یک ماده معدنی حیاتی برای افراد مبتلا به آسم<sup>۱</sup> (تنگی نفس)، به بدن شما می رسانند. منیزیم، به ماهیچه های مجاری تنفسی کمک می کند و التهاب را کاهش می دهد؛ بنابراین می توانید راحت و راحت نفس بکشید. یک مشت از این دانه ها را برای میان وعده بردارید، آن ها را در نوشیدنی خود مخلوط کنید، یا روی سالاد خود بپاشید تا از فواید مغذی دانه ها لذت ببرید.<sup>۶</sup>

توصیه های پزشک و کارشناس تغذیه را را جدی بگیرید. پزشک و کارشناس تغذیه می توانند رژیم غذایی شما را ارزیابی کنند و تغییراتی را که می توانید برای کمک به بهبود سریع تر ریه ها ایجاد کنید، توصیه کند.<sup>۳</sup>

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.<sup>۱</sup>

تا جایی که می توانید در معرض قرار گرفتن خود با عوامل آلوده کننده هوا را کاهش دهید: اجتناب از دود سیگار و تلاش برای بیرون رفتن در زمان اوج

آلودگی هوا، اجتناب از ورزش در نزدیکی ترافیک سنگین، زیرا می‌توانید دود آگروز را تنفس کنید؛ به حداقل رساندن نسبت به قرار گرفتن در معرض آلاینده‌های موجود در هوا در محیط کار، مانند ساخت و ساز، معدن، و مدیریت زباله، با در نظر گرفتن تمام اقدامات احتیاطی ممکن.<sup>۵</sup>

**به این بد بوی پُر خاصیت، احترام بگذارید!** این معطر قوی، دارای خواص ضد التهابی است و آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد را کاهش می‌دهد. مطالعه‌ای در مجله *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention* نشان داد افرادی که سیر خام می‌خورند نسبت به هم‌تایان خود که سیر خام مصرف نمی‌کنند، کمتر به سرطان ریه مبتلا می‌شوند. علاوه بر این، سیگاری‌هایی که سیر خام می‌خورند در مقایسه با سیگاری‌هایی که سیر خام نمی‌خورند، ۴۰ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان ریه هستند.<sup>۶</sup>

**ویتامین سلامتی را فراموش نکنید! ویتامین C، برای سلامت تنفس و ریه‌ها مفید است.<sup>۱</sup>**

**روغن زیتون را در یابید!** چربی‌های تک و چند غیراشباع و فیتونوترینت‌های موجود در روغن زیتون در سلامت ریه نقش دارند. در واقع، روغن زیتون ممکن است به مبارزه با خطرات سلامتی مرتبط با آلودگی هوا مانند افزایش فشار خون و اختلال در رگ‌های خونی کمک کند، عواملی که می‌توانند اکسیژن‌رسانی شما را کاهش دهند، قلب شما را سریع‌تر پمپاژ کنند و تنفس را دشوارتر کنند.<sup>۶</sup>

از مصرف غذاهای حاوی امگا ۳، غافل نشوید. این غذاها به بهبود عملکرد ریه‌ها کمک می‌کنند. مطالعات 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. <sup>۴</sup> 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. <sup>۱</sup>

به موقع واکسیناسیون کنید. هر سال واکسن آنفولانزا را بزنید و اگر بالای ۶۵ سال دارید، واکسیناسیون ذات‌الریه را نیز انجام دهید. <sup>۴</sup>

با غلات سبوس دار، آشتی کنید! از نان سفید دوری کنید و شکم خود را با غلات سبوس دار پر کنید. یک رژیم غذایی سرشار از کربوهیدرات‌های ساده مانند ماکارونی سفید یا کلوچه ممکن است تولید دی‌اکسید کربن شما را افزایش دهد و فشار بیشتری بر ریه‌های شما وارد کند که می‌تواند تنفس را سخت‌تر کند. <sup>۶</sup>

نمک زیاد، هرگز! نمک زیاد مقدار کمی طعم می‌دهد، اما به میزان زیادی مشکلات ریوی تان را افزایش می‌دهد. افرادی که نمک زیادی می‌خورند بیشتر در معرض ابتلا به برونشیت طولانی‌مدت، هستند. یک رژیم غذایی با سدیم بالا می‌تواند علائم آسم را بدتر کند، اما اگر برای چند هفته کم نمک مصرف کنید، ممکن است بتوانید به عملکرد بهتر ریه‌های خود کمک کنید. غذاهای کم نمک

بپزید و از غذاهای رستوران ها و بسته بندی شده خودداری کنید . برچسب ها را بخوانید و از پزشک خود بپرسید که چه مقدار نمک زیاد است . معمولاً محدودیت های مصرف نمک ۱۵۰۰ تا ۲۳۰۰ میلی گرم در روز است.<sup>۷</sup>

از مصرف سبزی های دارای برگ سبز، غافل نشوید ! بشقاب خود را با اسفناج و سایر سبزی های برگ دار پر کنید؛ می توانید با انجام این کار، احتمال ابتلا به سرطان ریه را کاهش دهید . این سبزی ها، دارای کاروتنوئیدهای زیادی هستند که آنتی اکسیدان هستند.<sup>۷</sup>

**ورزش منظم و مرتب انجام دهید.** ورزش در حفظ سلامت ریه ها بسیار موثر است.<sup>۱</sup> قابلیت دریافت و مصرف اکسیژن بیشتر با انجام ورزش، موجب می شود که کارایی جسمانی افزایش یابد و دیرتر خسته شوید . با انجام ورزش ، کیسه های هوایی شش ها بیشتر باز می شود و بازده آن ها افزایش می یابد.<sup>۲</sup>

**توجه داشته باشید که هنگام انجام تمرین های ورزشی ، تنفس خود را ریتمیک و از روی نظم کنترل کنید .** همچنین دقت کنید که تا حد امکان آرامش خود را حفظ نمایید و از تند نفس کشیدن جلوگیری کنید.<sup>۲</sup>

اگر ریه های سالمی داشته باشید، دمبل بزنید. با انجام این ورزش، ماهیچه های قفسه سینه افزایش و تقویت می یابد و این توانایی را دارد که فضای بیشتری را برای ریه های تان باز کند<sup>۲</sup>

✚ مصرف قلب سبزی ها، را فراموش نکنید! گوجه فرنگی، غنی ترین منبع لیکوپن است که با سلامت ریه ها مرتبط است. خوردن گوجه فرنگی و محصولات آن، مانند آب گوجه فرنگی می تواند التهاب راه های هوایی را در صورت ابتلا به آسم بهبود بخشد و در صورت ابتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD) ممکن است احتمال بروز آن را کاهش دهد. همچنین لیکوپن، با کاهش کمتر عملکرد ریه در بزرگسالان جوان مرتبط است. این مزایا حتی برای افرادی که قبلا سیگار می کشیدند، بیشتر است.<sup>۷</sup>

✚ به ریه های خود لطف کنید و آب، را جایگزین نوشابه کنید! یک مطالعه نشان داد بزرگسالانی که بیش از پنج نوشابه شیرین در هفته می نوشیدند بیشتر در معرض ابتلا به التهاب ریه، به طور مداوم بودند؛ همچنین کودکان بیشتر در معرض آسم [تنگی نفس] قرار داشتند. اگر سیگار می کشید، حتی نوشابه های بدون شیرینی نیز می توانند برای ریه های شما مضر باشند.<sup>۷</sup>

موز بخورید. موز دارای پتاسیم، اسید فولیک و ویتامین های گروه B است که برای سلامت و تقویت ریه ها مفید و موثر است. موزها سرشار از پتاسیم بوده و

گزینه‌ای عالی برای بهبود عملکرد ریه‌ها محسوب می‌شود. مصرف کافی

پتاسیم، به ویژه در کودکان به افزایش عملکرد و ظرفیت ریه‌ها کمک می‌کند.<sup>۴</sup>

✚ **با غلات سبوس دار ، آشتی کنید !** غلات سبوس دار (گندم، برنج، جو) برای ریه های شما عالی هستند.<sup>۱</sup> غذاهای سبوس دار، نه تنها سرشار از فیبر هستند که خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی دارند، بلکه سرشار از ویتامین E ، سلنیوم و اسیدهای چرب ضروری هستند که برای سلامت ریه مفید هستند. غلات تصفیه شده، مانند آرد سفید و برنج سفید، بسیاری از مواد مغذی خود را در فرآیند آسیاب از دست می دهند.<sup>۲</sup>

✚ **روزانه به اندازه کافی پروتئین مصرف کنید.** پروتئین به تقویت عضلات، از جمله ماهیچه های قفسه سینه کمک می کند.<sup>۱</sup> 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. همچنین برای سیستم ایمنی بدن شما مهم است.<sup>۱</sup>

**مصرف سبزی همه فن حریف ، را جدی بگیرید!** مصرف حداقل یک پیما نه اسفناج در روز، به تقویت ایمنی و حفظ سلامت ریه ها کمک خواهد کرد.<sup>۱</sup>

✚ **نگاه تان را نسبت به مصرف گوشت های فرآوری شده ، عوض کنید !** مطالعات نشان می دهد که بین گوشت های فرآوری شده و بدتر شدن عملکرد ریه، ارتباط وجود دارد. پژوهشگران معتقدند نیتريت های مورد استفاده در فرآوری

و نگهداری گوشت های پخته شده، ممکن است باعث التهاب و استرس در ریه ها شود. بیکن، ژامبون، گوشت اغذیه فروشی و سوسیس، همگی در دسته گوشت های فرآوری شده قرار می گیرند.<sup>۷</sup>

**روزانه به اندازه کافی شیر و فرآورده های آن را مصرف کنید.** تحقیقات نشان می دهد که نوشیدن شیر و خوردن پنیر، ماست و سایر محصولات لبنی می تواند احتمال مرگ ناشی از سرطان ریه را کاهش دهد؛ مگر اینکه به آن حساسیت داشته باشید. لبنیات، دارای خواص ضد التهابی است. از طرف دیگر، اگر آسم یا مشکل ریوی دیگری دارید، مصرف بدون لبنیات ممکن است به کاهش تولید مخاط شما کمک کند.<sup>۷</sup>

**بی خیال بوی پیاز شوید!** منبع سرشار از اسید فولیک این سبزی، دارای ترکیبات زیادی برای حفظ سلامت ریه ها است.<sup>۱</sup>

**مصرف آجیل را از قلم نیندازید!** آجیل، به بدن شما ویتامین E می دهد که به کاهش التهاب کمک می کند، سیستم ایمنی بدن شما را تقویت می کند و سلامت گلبول های قرمز را که اکسیژن بیشتری را به بدن شما می رسانند، افزایش می دهد. تامین پایدار اکسیژن، از انقباض رگ های خونی در ریه ها جلوگیری می کند و به شما کمک می کند بهتر نفس بکشید. آجیل، یک میان وعده سالم پس از تمرین های ورزشی است.<sup>۶</sup>

**از مصرف خوراکی های سرشار از فیبر غذایی، غافل نشوید.** تمشک، نخود، عدس و لوبیا سرشار از فیبر هستند که برای ریه های شما عالی است. تحقیقات

نشان می‌دهد افرادی که فیبر [(الیاف غذایی)] بیشتری می‌خورند، ریه‌های شان بهتر از افرادی است که فیبر زیادی نمی‌خورند. سایر خوراکی‌های سرشار از فیبر عبارتند از: لوبیا پخته شده، گلابی و کلم بروکلی.<sup>۷</sup>

➤ **گشنیز مصرف کنید.** سبزی گشنیز، به پیشگیری از بروز بیماری‌های تنفسی کمک می‌کند.<sup>۱</sup>

➤ **نظری به گیاه شیرین بیان داشته باشید.** شیرین بیان، برای درمان مشکلات تنفسی مانند سرماخوردگی و سرفه استفاده می‌شود.<sup>۱</sup>

بد بوی پُر خاصیت، را از قلم نیندازید! مطالعات نشان داده اند که مصرف سیر، اثر مثبتی بر بیماران مبتلا به اختلالات ریوی و سرطان ریه دارد.<sup>۱</sup>

➤ **کمی به قهوه، توجه داشته باشید!** تحقیقات به ارتباط بین قهوه معمولی و ریه‌های سالم اشاره دارد.<sup>۱</sup>

➤ **کلم بروکلی، جادوی سلامتی را به یاد داشته باشید.** کلم بروکلی می‌تواند به پیشگیری از بروز سرطان ریه کمک کند.<sup>۱</sup>

➤ **لفل قرمز، دشمن عفونت‌ها!** فلفل قرمز، به مقابله با عفونت‌هایی که ممکن است در ریه رخ داده باشند، کمک می‌کند.

➤ **آویشن را امتحان کنید.** آویشن با عفونت‌ها مقابله کرده، راه‌های هوایی را تنظیم و ریه‌ها را تمیز می‌کند.<sup>۱</sup>

➤ **پونه کوهی مصرف کنید.** پونه کوهی، دارای فواید شگفت‌انگیز سلامتی برای ریه‌ها است.<sup>۱</sup>

✚ گیاه اُوکالپتوس ، داروخانهٔ طبیعت برای سلامتی ریه ها! اُوکالپتوس ، دارای خاصیت ضدگرفتگی مجاری تنفسی است و تسکین‌دهنده دردهای ناشی از سرفه می باشد.<sup>۱</sup>

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.<sup>۱</sup>

✚ به سبزی نعنای احترام بگذارید! نعنای، با باکتری‌های دستگاه تنفسی مبارزه کرده و باعث باز شدن راه‌های تنفسی می‌شود.<sup>۱</sup>

✚ مصرف دانهٔ سحر آمیز را فراموش نکنید! لوبیا، برای سلامت قلب و ریه‌های شما مفید است.<sup>۱</sup>

✚ گردو بخورید. مصرف روزانه گردو، می‌تواند به بدن برای دفع ناراحتی‌های تنفسی کمک کند. خوردن مُشتی از آن، می‌تواند به مبارزه با آسم(تنگی نفس) و سایر شرایط تنفسی کمک کند.<sup>۱</sup>

✚ قهوه بنوشید. تحقیقات به ارتباط بین قهوه معمولی و ریه‌های سالم اشاره می‌کند این می‌تواند به دلیل کافئین باشد که ضد التهاب است و پلی فنول ها ، که آنتی اکسیدان و همچنین ضد التهاب هستند.<sup>۷</sup>

منابع :

۱

۲-اهمیّت ورزش در سلامت ریه ها، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

**3-How to Get Back Healthy Lungs After Smoking,**  
2023 Precision Medical <(https://precisionmedical.com)

۴-سلامتی و بهبود ریه ها، وقتی با سیگار خدافظی می کنید...!: راه های  
سلامت ریه ها، بعد از ترک سیگار، ترجمه و تدوین وحید عرفانی،  
(Vahiderfani.ir)

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

**6-11 Foods that May Help You Breathe Better,**  
Ashley Lewis, Trusted Media Brands, 2021,  
(https://www.thehealthy.com)

**7-Best and Worst Foods for Lung Health,** WebMD,  
2024, (https://www.webmd.com)

**8-10 Simple Steps to Your Healthiest Lungs,**  
American Lung Association, 2025,  
(https://www.lung.org/)

**9-Air Pollution Effects on Your Lungs, Including Lung Cancer, Asthma + Lung UK, 2025,**  
(<https://www.asthmaandlung.org.uk>)

برای مطالعه بیشتر:

- تغذیه صحیح، ضامن سلامت، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

- سیب، میوه ای شگفت انگیز برای سلامتی ریه ها! ترجمه و تدوین وحید

عرفانی ، (Vahiderfani.ir)

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

- کلسترول اضافی ، خداحافظ!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر

اردهال

**-13 Amazing Benefits of Apple, Organic Information Services, 2018** (<https://www.organicfacts.net>)

**-20 Amazing Health Benefits Of Tomatoes that Should Make Them a Daily Staple In Your Diet, Dr. Marianna Pochelli, 2014, (://healthimpactnews.com)**

**-Apples Protect the Lungs**, News BBC, 2000,  
(<http://news.bbc.co.uk>)

**-Can You Learn To Breathe Better?** , WebMD, 2021,  
(<https://www.webmd.com>)

**-10 Foods to Fight Bad Breath—Aka**, Smile Direct  
Club, 2021,(<https://smiledirectclub.com/>)

**-Eating Well for Healthier Lungs**, British Lung  
Foundation, 2020, (<https://www.blf.org.uk>)

**-Healthy Diet For Lungs: 10 Foods that Can Help  
You Breathe Better**, Sarika Rana, NDTV Convergence,  
2021,( <https://food.ndtv.com>

**-Healthy Lungs**, Respiratory Health Association, 2021,  
( <https://resphealth.org>)

**-The 20 Best Foods for Lung Health**, Healthline,  
2021, (<https://www.healthline.com>)

**-The 10 Best Foods to Eat for Healthy lungs**, Eating  
Well, 2020,( <https://www.eatingwell.com>)

-Ways to Keep Your lungs Healthy, WebMD, 2021, (  
<https://www.webmd.com>)

---



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)

[vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)