

أغذية تُخفف من الحساسية الموسمية 5



إعداد: راندا جرجس

يُعد التوقيت السنوي بين الربيع والصيف، من أكثر الأوقات المزعجة للأشخاص الذين يعانون أعراض الحساسية الموسمية حول العالم كحُمى القش أو التهاب الأنف التحسسي، والتي تحدث نتيجة حبوب لقاح النبات أو أزهار معينة تتسبب في مضاعفات شديدة تشمل: سيلان الأنف، ضيق التنفس، والسعال وحرقة العيون، وتكون مزمنة في حال عدم السيطرة عليها أو التعرض للمحفزات التي تعمل على تهيج علامات الإصابة، وتشير الدراسات العلمية إلى أن بعض الأطعمة تلعب دوراً مهماً في الوقاية من هذه المشكلة

يتميز البروكلي بفعاليتها في تخفيف الأعراض، لاحتوائه على المعادن والفيتامينات ومضادات الأكسدة التي تحارب 1- الجيوب الأنفية والتهاب الجهاز التنفسي، ونسبة كبيرة من فيتامين «سي»، المضاد للالتهابات، وينصح الخبراء بتناوله طازجاً أو في السلطة حتى لا يفقد فوائده الغذائية

تصاحب الحساسية الموسمية العديد من المشاكل الالتهابية، كالتورم والتهيج في الجيوب الأنفية والعينين -2 والحنجرة، ولذلك يُعد الزنجبيل من أهم النباتات التي تسهم في تقليل هذه الأعراض بشكل طبيعي، لاحتوائه على مركبات كيميائية مضادة للالتهاب.

يساهم تناول التوت البري والعنب الأحمر في تخفيف أعراض الحمى الموسمية، لأنه يحتوي على مضادات الأكسدة، -3 ومادة نباتية ثانوية تسمى «ريسفيراترول»، التي تتسم بتأثيرها المضاد للالتهابات.

يُصنف البصل من أهم المصادر الطبيعية لمادة «الكورسيتين»، التي تعمل كمضاد طبيعي للهستامين، بالإضافة -4 إلى مركبات أخرى مضادة للالتهابات والأكسدة مما يقلل من أعراض الحساسية الموسمية.

يندرج اللبن الزبادي في قائمة الأطعمة التي تعزز وتقوي نظام المناعة والأغذية المخاطية والغنية بالكالسيوم، -5 وبكتيريا اللاكتو وبيفيدو، والإنترفيرون، ما يعمل على السيطرة على أعراض الحكة والعطس والدموع في العين.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.