

# طبلوع

## روزنامه

تاریخ
۱۷
فروردین
۱۴۰۲
پنجشنبه

## هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

## این شماره: خوردنی‌های فصل بهار

### مصرف این خوراکی ها در فصل بهار ممنوع !



نظیر سوپ جو، آش جو و نان جو غذاهای خیلی ایده‌آلی برای این فصل هستند و حبوباتی که کمی خنک‌تر است مثل عدس یا ماش برای این فصل مناسب‌تر هستند.

وی افزود: در کنار این دستورات کلی دستوراتی داریم که برای همه فصول است اما برای این فصل بیشتر است و برای مثال غذاهایی که رنگ‌ها و طعم‌های مصنوعی دارند مثلا شیرینی‌هایی که رنگ‌های خیلی خاص نظیر قرمز، سبز تند، قره‌ای و طلایی دارند، برای بدن مضر هستند و همچنین آدامس‌ها و تنقلاتی که رنگ‌های زیاد و طعم‌های خیلی خاص دارند نیز برای همه فصول خوب نیست و در فصل بهار از آنجایی که بدن خیلی حساس‌تر است، ویژه‌تر مضر هستند.

عباسیان بیان کرد: در میان آجیل‌ها ما بیشتر فندق و بادام و تا حدودی پسته را توصیه می‌کنیم و همچنین مصرف تخم کدو، آفتاب‌گردان، تخمه ژاپنی و تخم هندوانه هم خوب است اما گردو ممکن است افراد را تا یک حدودی اذیت کند و به علاوه بادام زمینی یا بادام هندی هم به دلیل گرمی و خاصیت آلرژی‌کی دارند می‌توانند تا حدودی برای بدن‌هایی که ضعیف‌تر هستند، اذیت‌کننده باشند. حالا اگر این ترکیبات با هم مخلوط شوند باز اذیتش بیشتر می‌شود و برای مثال مصرف انواع باقلواها چون معمولاً تنوعی از این آجیل‌ها را دارند و به آنها انواع شیرین‌کننده‌ها و گاهی مواد نگه‌دارنده می‌زنند ممکن است اذیت‌کننده باشند. این متخصص طب ایرانی ضمن اشاره به اینکه در میان آجیل‌ها هر روز یک مدل آجیل را بخورید و برای مثال یک روز تخمه کدو میل کنید و روز بعد چند بادام، یادآور شد: فاصله‌گذاری بین مواد غذایی مهم است و بلافاصله بعد از مصرف یک سری آجیل و شیرینی غذا خورده نشود. یک مقدار گرسنه بودن توصیه می‌شود و بهتر است همیشه سیر از سر سفره بلند نشویم و هنگام بلند شدن از سر سفره یک مقدار گرسنه باشیم.

### نکات تغذیه ای فصل بهار از دید طب سنتی

سایت نمناک می نویسد: با فرا رسیدن فصل بهار طبیعت بدن نیز دچار تغییر و تحول می شود. باقی ماندن مواد زائد بدن در زمستان و رقیق شدن و به حرکت درآمدن این اختلاط به سوی اندام های ضعیف در فصل بهار موجب ابتلا به بیماری هایی مانند:دل‌ها، ورم های چرکی، جوش ها، خارش، ورم‌های حلق، خونریزی بینی، زکام، گرفتگی صدا، سرفه، صرع، سکنه ها و بیماری‌های دیگر می‌شود.

بنابراین متخصصان طب سنتی توصیه می کنند برای در امان ماندن از بیماری ها در فصل بهار به خوراکی ها و نوشیدنی های مصرفی توجه کنید. در این بخش از سلامت نمناک بخور و نخورهای بهاری از منظر طب سنتی را برایتان آورده ایم.

**از خوردن غذاهای چرب و سنگین خودداری نمایید**

کارشناسان طب سنتی توصیه می کنند در بهار از خوردن غذاهای چرب و سنگین خودداری نمایید و برای جلوگیری از سنتی و افزایش غلظت خون در فصل بهار از رژیم غذایی سبک استفاده کنید.

سیستم گوارشی ما با خروج گرما از اندام های داخلی، ضعیف تر می‌شود و دیگر قدرت کافی برای هضم غذاهای سنگین نخواهد داشت پس باید مصرف غذاهای سنگین تر و چرب تر را کاهش دهیم.

**در فصل بهار غذای کمتری بخورید**

در بهار بهار، حرارت و میزان رطوبت بدن تغییر می کند و اختلاط بدن با گرم تر شدن هوا و عبور از زمستان سفت و منجمد می شوند و قدرت هضم و جذب در سیستم گوارش کاهش می یابد، بنابراین بهتر است در فصل بهار برای اینکه دچار مشکلات کمتری گردید، غذای کمتری مصرف نمایید. کم خوری در بهار باعث می شود بدن راحت تر بتواند خود را با شرایط تطبیق دهد و دچار مشکلات کمتری شود.

**از مصرف خوراکی هایی با مزاج گرم پرهیز نمایید**

در فصل بهار خوراکی هایی با مزاج گرم مانند غذا های چرب و سرخ کردنی، خوراکی های تلخ، تند و تیز، و شور را مصرف نکنید و همراه غذا ادویه‌های دارای مزاج گرم را نخورید؛ بلکه بهتر است غذاهای خنک،غذاهای غلیظ و با طبیعت سرد مصرف کنید تا هیجان و رقت اختلاط و مواد تعدیل شود.

**برای کاهش خارش گلو این نوشیدنی مفید است**

در بهار بسیاری از افراد دچار حساسیت های فصلی خواهند شد. از علائم حساسیت فصلی خارش گلو، چشم ها، بینی، عطسه، سرفه و... است. درمانگران طب سنتی برای درمان حساسیت توصیه می کنند افراد ۱۰ گرم گل بنفشه و شکر تیغال را در ۲ لیوان آب ریخته و روی حرارت ملایم بجوشانند تا ۱ لیوان آن باقی بماند.

دمنوش باقی مانده را صاف کرده و شب پیش از خواب میل کنند. بهتر است افرادی که خارش گلوی شان خیلی زیاد است علاوه بر شب، صبح بعد از بیدارشدن از خواب نیز ۱ لیوان از این دمنوش گیاهی بنوشند.

**برای کاهش حساسیت فصلی این غذاها را نخورید**

استفاده از روغن بنفشه و بادام برای درمان عطسه های ناشی از آلرژی و حساسیت فصلی مفید است. برای درمان عطسه روزی ۲ بار، ۱ قطره از روغن بنفشه را درون حفره های بینی خود بچکانید یا از این روغن به پیشانی خود بمالید. همچنین بهتر است مواد غذایی حساسیت زا مانند گوجه، بادمجان، ادویه جات، غذاهای سرخ کردنی، شکلات، و قهوه نخورید.

**ورزش زیاد و حمام مکرر در فصل بهار ممنوع است**

در فصل بهار، غذاهای گرم و خشک نخورید و از انجام ورزش زیاد و سنگین اجتناب نمایید. همچنین از حمام مکرر خودداری شود و به جای

## نشانه‌های حساسیت در فصل بهار، روش‌های ساده و طبیعی تغییر عادات غذایی، کاهش درد علائم آلرژی‌های فصلی با مصرف خوراکی‌های مفید را در بسته خبری سلامت ایمن‌ا بخوانید.

به گزارش خبرنگار ایمن‌ا، التهاب فصلی مخاط بینی و مشکلاتی مانند آبریزش بینی، خارش چشم، عطسه و سرفه معروف به تب یونجه زمانی اتفاق می‌افتد که سیستم ایمنی بدن، مواد بی‌خطر را خطرناک تلقی و موادی را در خون ترشح می‌کند تا با این عوامل مقابله کند، این عوامل بیرونی که به نام آلرژن شناخته می‌شود می‌تواند گرده گیاهان، گرد و خاک و بوها باشد.

**کنترل علائم آلرژی با درمان‌های دارویی**

فصل خاصی برای بروز آلرژی وجود ندارد، بروز نشانه‌های آلرژی ممکن است در طول سال بسته به مکان زندگی و نوع ماده آلرژن متفاوت باشد، با این حال در بسیاری اشخاص آلرژی در فصل بهار که زمان تولید کرده‌های گیاهی است، با بروز علائمی مانند التهاب مخاط بینی و تب یونجه تشدید می‌شود.

بر اساس یافته‌های محققان علائم آلرژی فصل بهار می‌تواند از اوایل اسفند ماه تا اواخر فصل تابستان ادامه داشته باشد، اگرچه این علائم در افرادی که به موادی مانند گرد و غبار، موی حیوانات خانگی و یا کبک‌ها آلرژی داشته باشند، می‌تواند در هر زمانی از سال بروز کند. عوامل حساسیت‌زا بسیار گوناگون است، در برخی نواحی گرده افشانی گیاهان در آغاز بهار انجام می‌شود، بنابراین در این قسمت‌ها، آلرژی فصلی هم در همان وقت شروع می‌شود. احتمال دارد در برخی نواحی به علت آب و هوای منطقه و نوع گیاهان محیط، در پاییز نشانه‌های آلرژی به وجود آید.

حساسیت فصلی بیشتر با آبریزش بینی و چشم، تنگی نفس، عطسه، سرفه، قرمزی چشم‌ها، خارش، کفیر و علائم دیگر همراه است، آلرژی در واقع عکس العمل شدید سیستم ایمنی، هنگام ورود یک ماده خارجی به بدن است، ورود مواد آلرژن به بدن موجب افزایش ترشح هیستامین می‌شود.

هیستامین ماده ترشچی درون ریزی است که با تحریک اعصاب، پیام را در سراسر بدن منتشر کرده و موجب تحریک و برانگیختگی سیستم ایمنی می‌شود. تنها راه درمان آلرژی دوری از ماده آلرژی‌زا است، درمان‌های دارویی تنها علائم آلرژی را کنترل کرده و درمان قطعی به شمار نمی‌روند.

آلرژی‌های فصلی با غذا نیز ارتباط دارد، بسیاری از غذاها ممکن است فقط تشدید کننده آلرژی باشند نه ایجاد کننده آن، یا اینکه برعکس برخی مواد غذایی باعث کاهش علائم آلرژی فصلی شوند اما درمان تأثیری ندارند.

**مواد غذایی تشدید کننده آلرژی**

افراد مبتلا به آلرژی به گرده گل‌ها و گیاهان ممکن است با مصرف میوه و سبزی تازه، دچار خارش و تورم را در ناحیه لب‌ها، زبان، گلو و سقف دهان شوند. این نوع آلرژی در بزرگسالان شایع‌تر از کودکان است. شدت علائم در افراد مختلف متغیر است و معمولاً تهدید کننده زندگی نیست، اما ممکن است به ندرت واکنش‌های آنافیلاکسی (نوع شدید علائم آلرژی که می‌تواند منجر به مرگ گردد) را باعث شود، معمولاً میوه‌ها و سبزیجات پخته توسط این افراد بهتر تحمل می‌شوند. از جمله میوه و سبزی‌هایی که ممکن است آلرژی فصلی را در این افراد تشدید کنند و باعث خارش و تورم دهانی شوند، شامل: سیب، هویج، کرفس، گوجه فرنگی، فندق، خربزه، موز، گیلان، زردآلو، گوجه سبز و هلو است. عدم مصرف یا مصرف کمتر این مواد در هنگام گرده افشانی گیاهان و آلرژی‌های فصلی، تحمل این شرایط را برای بیمار راحت تر می‌کند، تنها راه درمان آلرژی، پرهیز از ارتباط با ماده حساسیت زاست...

مطالعه‌ای که توسط مؤسسه ملی سلامت آمریکا منتشر شده است، نشان می‌دهد که عدم تنوع در میکروبیوتای روده با باکتری‌های خوب در روده بزرگ، با آلرژی‌های فصلی مرتبط است، روده افراد می‌تواند تأثیر مستقیمی بر عطسه، خارش چشم و دیگر علائم آلرژی‌های فصلی داشته باشد، از این رو تمرکز بر شرایط روده بزرگ به جای بینی می‌تواند عاملی کلیدی در مبارزه با آلرژی‌های فصلی باشد.

**کاهش شدت علائم آلرژی با خوراکی‌های مفید**

در شرایطی که بهترین زمان برای آغاز افزایش جمعیت باکتری‌های خوب روده پیش از آغاز آلرژی‌های فصلی است، در ماه سوم فصل بهار می‌توانید اقداماتی را در راستای کاهش شدت علائم خود انجام دهید، خوراکی‌هایی که می‌توانند به بهبود شرایط روده بزرگ و مبارزه با آلرژی‌های فصلی کمک کنند، عبارتند از:

**آب استخوان گوشت**

آب استخوان گوشت سرشار از ال-گلوتامین است که این اسید آمینه به تقویت فعالیت سلول‌های ایمنی در روده بزرگ و تسکین یافت پوششی روده کمک می‌کند، حدود ۷۰ درصد سیستم ایمنی بدن انسان در روده بزرگ قرار دارد و آب استخوان گوشت یک خوراکی کلیدی برای

## سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۶۰۶
سال
بیست و نهم

### خوراکی‌های مفید برای مقابله با آلرژی فصل بهار چیست؟



بازسازی جمعیت باکتری‌های خوب محسوب می‌شود.

**کفیر نارگیل**

کفیر نارگیل می‌تواند تا ۳۰ نوع سویه باکتری خوب مختلف را در خود داشته باشد، تقویت جمعیت باکتری‌های خوب در روده بزرگ اهمیت دارد و کفیر نارگیل می‌تواند سویه های مختلف باکتری‌های خوب را ارائه کند.

**زنجبیل**

ریشه زنجبیل اثر ضد التهابی و آنتی اکسیدانی در بدن دارد، زنجبیل یک اثر شبه آنتی هیستامین در بدن دارد که می‌تواند به بهبود گرفتگی بینی کمک کند، داروها و مواد آنتی هیستامین می‌توانند هیستامین‌ها را مسدود کرده یا کاهش دهند و به تسکین علائم آلرژی کمک کنند، در صورت مصرف منظم، زنجبیل ممکن است اثری مشابه با یکی از داروهای بدون نسخه محبوب در این زمینه داشته باشد. زنجبیل به گوارش کمک می‌کند که عاملی کلیدی برای حصول اطمینان از عملکرد درست و کارآمد بدن است، گوارش خوب به جذب ویتامین‌ها، مواد معدنی و مواد مغذی دیگر از غذای مصرفی کمک می‌کند.

**زردچوبه**

بسیار شبیه به زنجبیل، زردچوبه سرشار از خواص ضد التهابی است و زردچوبه می‌تواند التهاب را کاهش دهد و به بهبود گرفتگی بینی کمک کند.

**مواد غذایی سرشار از ویتامین C**

مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین C می‌تواند فواید مختلفی برای بدن انسان داشته باشد که از بهبود عملکرد سیستم ایمنی تا تقویت سلامت پوست را شامل می‌شود. با این وجود، مواد غذایی سرشار از ویتامین C می‌توانند اثری آنتی هیستامین نیز داشته باشند.

مصرف سبزیجات چلیپایی که سرشار از ویتامین C هستند، مانند جواهرهای بروکسل و گل کلم توصیه شده است، این مواد غذایی به سم زدایی کبد کمک می‌کنند که به حذف بهتر سموم از بدن کمک خواهد کرد.

**میوه‌ها و سبزیجات**

میوه و سبزیجات برای بدن شما مناسب است، آنها پر از مواد مغذی هستند که می‌توانند شما را سالم نگه دارندو از آلرژی فصلی محافظت کنند. لفل، انواع توت‌ها و جعفری همه کوئرستین دارند. کوئرستین یک ماده شیمیایی گیاهی طبیعی است، این ماده شیمیایی ممکن است واکنش‌های هیستامین را کاهش دهد. Histamines بخشی از واکنش آلرژیک است.

**کیوی**

یک میوه فازی حاوی ویتامینC است. شما می‌توانید ویتامین C را از بسیاری از غذاها، از جمله پرتقال و سایر میوه‌های مرکبات دریافت کنید.

**ماهی**

تن ماهی، ماهی قزل آلا و ماهی مرکب دارای اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. امگا ۳ می‌تواند به کاهش التهاب کمک کند، هر دو هفته یک بار ماهی را بخورید. مطالعه‌ای از ژاپن نشان می‌دهد که زنانی که ماهی بیشتری می‌خورند دارای سطوح پایین‌تری از آلرژی هستند.

**ماس**

ماس ت حاوی پروبیوتیک است، اینها باکتری‌هایی هستند که در روده شما زندگی می‌کنند، آنها ممکن است به جلوگیری و حتی درمان آلرژی‌های فصلی کمک کنند، می‌توانید پروبیوتیک ها را در غذاهای رژیمی دریافت کنید. کلم، کامبوچا غذاهای غنی از پروبیوتیک هستند که سطح انرژی را افزایش می‌دهند، هضم را بهبود می‌بخشد و قدرت تقویت ایمنی را تأمین می‌کنند.

**عسل**

یک قاشق پر از عسل محلی می‌تواند کمک به از بین بردن آبریزش چشم، احتقان و علائم آلرژیک شود.

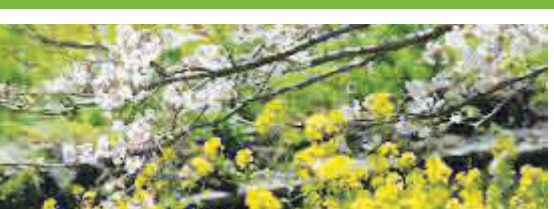
**آناناس**

آناناس با داشتن ویتامین‌های و آنزیم‌های لازم باعث کاهش واکنش به آلرژی‌های فصلی می‌شود.

**چای سبز بنوشید**

طبق یافته‌های محققان ژاپنی، چای سبز به دلیل داشتن متیلات اپی گالو کاتچین گالات (EGCG) می‌تواند خواص ضد آلرژی داشته باشد، لذا مصرف روزانه آن توسط محققان نیز توصیه شده است.

### فصل بهار موجب چه تغییراتی در بدن می‌شود؟



در مناطق مختلف، تفاوت دارد و به دلیل مصرف غذاهای بیشتر و عدم تحرک کافی، اختلاط داخل بدن ساکن و منجمد شده و حرکتی ندارند. از نیمه دوم اسفند به بعد و افزایش تدریجی دما، کم کم اختلاط بدن تحریک شده و غلیان می‌کنند. گرمای هوا باعث می‌شود که مواد زائد انباشت شده در بدن رقیق شده و به سمت مجاری دفعی مانند پوست حرکت کنند که بروز جوشهای پوستی یکی از علائم آن می‌باشد. اگر تجمع مواد زائد در بدن زیاد باشد و همچنین طبیعت مدبره بدن هم فعال باشد؛ عوارضی مانند آلرژی، عطسه، خارش گلو، اسهال و ... در بدن ایجاد می‌شود که نباید از روشهای تهجایی مانند استفاده از آنتی هیستامین ها و ضد اسهال ها و مخصوصاً کورتون‌ها با این عوارض مبارزه کرد.