



دانشگاه علوم پزشکی قزوین
مرکز آموزشی درمانی مستقل
ولایت
واحد آموزش
راهنمای آموزش بیماران

❖ رژیم غذایی غنی از منیزیم می تواند برای مبتلایان به آسم مفید باشد. از منابع خوب منیزیم مغزها و غلات، حبوبات، سبزیجات برگ سبز تیره، ماهی و گوشت قرمز می باشند.

❖ از منابع عالی سلنیوم عبارتند از مغزهای برزیلی، جگر، قلوه، نان تهیه شده از آرد کامل، ماهی خال مخالی، جوانه گندم، سبوس ها، ماهی تن، پیاز، گوجه فرنگی و کلم بروکلی می توانید استفاده نمایید.

❖ کمبود ویتامین B6 در بسیاری از مبتلایان به آسم مشاهده می شود در جذب ویتامین B6 می توان سیب زمینی، غلات صبحانه، نان، گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ، انواع لوبیاهای پخته، موز، مغزها و دانه ها خصوصاً دانه آفتابگردان را نام برد.

❖ به مقدار کافی از میوه های تازه بخورید تا ویتامین C کافی به دست آورید. ویتامین C به عنوان یک آنتی اکسیدان و ضد التهاب قوی عمل می کند. بنابراین فعالیت ضدالتهابی این ویتامین می تواند علائم بیماری آسم را کاهش دهد.

❖ از کافئین، شکر، نمک و آب کلرینه شده پرهیز کنید. به یاد داشته باشید که بسیاری از غذاهای فرآوری شده حاوی نمک و یا شکر می باشند.

❖ از منابع ویتامین B12 عبارتند از: تمام غذاهای حیوانی مثل گوشت، شیر، فرآورده های لبنی، ماهی، تخم مرغ و همچنین غذاهای غنی شده با این ویتامین مثل غلات صبحانه، عصاره مخمر و بعضی از جلبک ها دریایی می توانید استفاده نمایید.

❖ اگر شما به مدت طولانی از کورتون های استروئیدی برای کنترل آسم استفاده می کنید به منظور پیشگیری از اثرات جانبی این داروها مصرف نمک و مواد غذایی غنی از

نمک (سدیم) را محدود کنید و همچنین مقدار کلسترول و چربی نمک (سدیم) را محدود کنید و همچنین مقدار کلسترول و چربی دریافتی رژیم خود را کاهش دهید.

کورتون ها باعث نگهداری نمک در بدن شده و چربی خون را بالا می برند.

❖ افرادی که مبتلا به آسم هستند و در ضمن چاق نیز می باشند، عملکرد ریه آن ها هنگامی که وزن خود را کاهش می دهند، بهبود می یابد اگر شما باید وزن خود را کاهش دهید از نکات زیر پیروی کنید:

۱. مقدار شکر موجود در غذای خود را کاهش دهید.
۲. از غذاهای سرخ شده اجتناب کنید.
۳. از وعده های غذایی کم ولی به دفعات استفاده کنید. (وعده غذایی در هر روز توصیه می شود)
۴. با پزشک خود در مورد یک برنامه ورزشی منظم مشورت کنید.
۵. ۸ تا ۱۰ لیوان آب در هر روز بنوشید.
۶. گوشت، مرغ و ماهی کم چرب استفاده کنید.
۷. از گوشت فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس پرهیز کنید.
۸. به جای استفاده از نان سفید از نان های تهیه شده از غلات سبوس دار استفاده کنید.

