



#### ۱۴ خوراکی طبیعی برای داشتن ریه سالم و بهبود تنفس

ریه ها برای زندگی بشر ضروری هستند ، آن ها تقریباً بدون خستگی کار می کنند ، هوا را به داخل می کشند و چیز هایی را که قابل استفاده نیستند ، بار ها و بار ها هر روز و هر شب به بیرون می دمند . تنفس اکسیژن را به بدن می رساند و دی اکسید کربن را که محصولی اضافی حاصل از متابولیسم بدن است به بیرون می راند ، نفس کشیدن هم چنین برای قدرت تکلم و خواندن ما نیز نیاز است.

ریه ها از هزاران مجراهای شاخه شاخه که به کیسه های هوای کوچک یا نایژه ختم می شوند ، ساخته شده اند . بیشتر از ۳۰۰ میلیون از این کیسه های کوچک در ریه های ما وجود دارد ، که باعث می شود ظاهر آن مانند یک زمین تنیس شود تا نیاز های تنفسی بدن را برآورده کنند غشای این کیسه های هوای کوچک از دستمال کاغذی نیز نازک تر است تا تبادل گاز ها را به بیشترین حد ممکن برساند.

ریه های ما بخش بزرگی از سیستم ایمنی ما را تشکیل می دهند ، آلودگی ها و عفونت هایی که به وسیله میکروب ها به وجود می آیند ، به وسیله مخاط داخل ریه جذب می شوند و به وسیله موچیه های نازک به سمت بالا حرکت می کنند و باعث می شوند ما سرفه کنیم یا آن ها را بلعیم ؛ عطسه نیز راه دیگری است که ریه ها از آن استفاده می کنند تا از عفونت و آلودگی ، حتی قبل از این که این مهاجمین سینوس ها را رد کنند ، خلاص شوند.





مراقبت های لازم و نکات مهم برای داشتن ریه سالم

ریه ها مهم هستند و باید از آن ها مراقبت شود اولین و مهم ترین چیز نکشیدن سیگار است:

سیگار کشیدن به مویچه هایی که کمک میکنند تا آلودگی و عفونت زدوده شود ، آسیب می زند و باعث بسته شدن راه های هوایی می گردد ، هم چنین از آلودگی ها چه در خانه و چه در خارج از خانه اجتناب کنید.

این همیشه امکان پذیر نیست ولی شما می توانید سهم خود را با رانندگی کمتر ، استفاده کمتر از لوازم الکتریکی و استفاده از اجاق های برقی ایفا کنید . هنگام نقاشی یا سرگرمی دیگری که شامل گرد و غبار یا گاز های صنعتی است از ماسک استفاده کنید.



راه هایی برای داشتن ریه سالم و قوی

ورزش نیز خیلی مهم است:

ورزش لزوما ریه ها را تقویت نمی کند زیرا آن ها به ماهیچه های دیافراگ وابسته هستند ، ولی هر بهبودی در سیستم قلبی عروقی ، کار ریه ها را آسان تر می کند . روزانه هر فعالیتی را به مدت ۳۰ دقیقه انجام دهید، تا باری که بر روی ریه ها تحمیل می شود را سبک تر کنید و عملکرد انتقال اکسیژن و متابولیسم را افزایش دهید.

این ۳۰ دقیقه می تواند حتی به طور ناپیوسته در طول روز انجام شود . ماشینتان را دورتر از فروشگاه پارک کنید ، از پله ها استفاده کنید ، از پشت میز بلند شوید و دور ساختمان راه بروید ، چند حرکت پروانه ای بزنید ، در محله پیاده روی کنید و یا حتی کمی در جا بدوید ، هر کاری بهتر از نشستن است.



### تاثیر ورزش در داشتن ریه های سالم

تغذیه نیز مهم است ولی برای داشتن ریه سالم چی بخوریم؟

چیزی که ما می خوریم مستقیما بر روی ریه ها تاثیر نمی گذارد ، ولی غذای ما به طور غیر مستقیم از طریق سیستم قلبی عروقی و فراهم کردن محافظت آنتی اکسیدانی با آن ها تماس پیدا می کند . غذای پر چرب با افزایش ریسک ابتلا به سرطان ریه در ارتباط است از طرفی دیگر ، خوردن میوه می تواند این خطرات را کاهش دهد.

خوردن غذاهای سالم همراه با ورزش هر دو به حفظ سلامت پاکیزگی و عدم کارکرد زیاد ریه کمک می کند . غذاهای تازه و خام بهترین راه برای به دست آوردن آنزیم ها ، ویتامین ها ، مواد معدنی و آنتی اکسیدان هایی هستند که باعث راحت تر شدن تنفس می شوند.



مرکز مشاوره و خدمات پرستاری پروانه سفید

Parvanesfid.ir

Parvane.sfid

۸۸۷۶۲۵۵  
۸۸۷۶۲۵۶



غذاهای مقوی برای داشتن ریه سالم

۱. داشتن ریه سالم با آب:

آب نقش بزرگی را در سلامت ایفا می کند و پایه ی هر عمل پاک کننده ای است، آب خالص و پاکیزه برای حفظ جریان خون به داخل و خارج از ریه ها ضروری است. آب هم چنین ریه ها را مرطوب نگه می دارد و باعث جریان مخاط می گردد؛ ممکن است که چندان آبر به نظر برسد ولی این مخاط خیلی مهم هستند و برای انسجام مویچه ها به منظور حرکت سموم، میکروب ها و آلودگی ها به بیرون از بدن نیاز است.



داشتن ریه سالم با نوشیدن آب فراوان

۲. سیر و پیاز برای داشتن ریه سالم:

این غذاهای تند و تیز برای قلب و هم چنین ریه ها عالی هستند آن ها التهاب را کاهش می دهند ، کلسترول کم میکنند و با عفونت ها مبارزه می کنند.

۳. زنجبیل برای داشتن ریه سالم:

این ادویه خاصیت ضد التهابی دارد و حذف آلودگی ها از ریه ها را سرعت می بخشد.



تاثیر زنجبیل برای داشتن ریه سالم

۴. داشتن ریه سالم با فلفل چیلی:

فلفل ها با کپسیکین پر شده اند ، ترکیب تندی که باعث سوزش می شود . کپسیکین جریان خون را بهبود می بخشد ، غشای مخاطی را تحریک می کند و عفونت مبارزه می کند.

۵. مصرف سبزیجات کلمی برای داشتن ریه سالم:

کلم ، گل کلم و بروکلی نشان داده اند که می توانند باعث متوقف شدن رشد سرطان ریه شوند و خطر ابتلا به سرطان ریه را نصف کنند ، آن ها سرشار از کلروفیل هستند که خون را تمیز می کند و دوباره می سازد و دارای مقادیر زیادی از آنتی اکسیدان های موثر هستند.



سبزیجات کلمی برای داشتن ریه های سالم

۶. نقش انار در داشتن ریه سالم:

آب انار روند رشد تومور های ریوی را آرام می کند . انار حاوی بسیاری از انواع آنتی اکسیدان ها شامل الازیک اسید است که در تحقیقات مربوط به سرطان گام های بلندی برداشته است.

۷. تاثیر زردچوبه در داشتن ریه سالم:

این ادویه با زنجبیل در ارتباط است و بسیاری از خواص آن را دارد . زردچوبه هم چنین حاوی کورکومین می باشد ، که ترکیبی است که باعث می شود سلول های سرطانی خودشان را از بین ببرند.



برای داشتن ریه ای سالم زردچوبه بخورید

۸. سیب برای داشتن ریه سالم:

فلاونوئید ، ویتامین E و C کمک می کنند که ریه ها به بهترین نحو ممکن کار کنند . سیب از تمام این مواد غنی است و کسانی که چندین بار در هفته سیب می خورند ریه های سالم تری دارند.

۹ . برای داشتن ریه سالم:

تاریترین ، فلاونوئیدی موجود در انگور ، مانع از فعالیت آنزیم هایی می شود که باعث ایجاد سرطان هستند . انگور سفید حاوی مقادیر زیادی از این فلاونوئید است ، در حالی که انگور سفید هم زمان با آن حاوی آنتی اکسیدان لیکوپین نیز است ، مخصوصا بعد از ترک سیگار انگور برای تمیز کردن ریه ها خیلی خوب است.





تاثیر فوق العاده انگور در داشتن ریه سالم

۱۰. حیوانات ، دانه ها و آجیل ها در داشتن ریه سالم:

همه این ها حاوی منیزیم هستند که ماده معدنی است که برای داشتن ریه هایی سالم لازم است . آن ها هم چنین اسید های چربی را که برای داشتن سیستم قلبی عروقی سالم نیاز است ، فراهم می کنند.

۱۱. داشتن ریه سالم با هویج:

این میوه ی ریشه ای سرشار از ویتامین A ، C و لیکوپن است ، تمام آنتی اکسیدان هایی که بر روی سلامت ریه اثر می گذارند و ریسک ابتلا به بیماری های ریوی را کاهش می دهند.



داشتن ریه سالم با خوردن هویج پر خاصیت

۱۲. داشتن ریه سالم با استفاده از پرتقال:

مركبات حاوی مقدار زیادی ویتامین C و B6 هستند که این به ریه ها کمک می کند راحت تر اکسیژن را منتقل کنند.

۱۳. داشتن ریه سالم با کدو حلوایی:

کدو حلوایی مانند هویج غذای دیگری است که سرشار از بتاکاروتن و ویتامین C است.



نقش کدو حلوایی برای داشتن ریه ای قوی و سالم

۱۴. فلفل دلمه ای برای داشتن ریه سالم:

این فلفل ملایم غنی از ویتامین C و کاروتنوئید و زاگستین . کاروتنوئید نشان داده است که می تواند خطر ابتلا به سرطان ریه را کاهش دهد.