

دور أنماطه في أمراض الجهاز التنفسي

النظام الغذائي المتوسطي يحمي الأطفال من الربو

تم ربط أنماط غذائية متنوعة بخطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي. لكن الدراسات وجدت في الفترة الاخيرة ان النظام الغذائي المعتمد في بلدان البحر الابيض المتوسط، ولحسن الحظ، له تأثيرات وقائية على الامراض التحسسية للجهاز التنفسي



يتمحور هذا النمط الغذائي على تناول كميات كبيرة من الاطعمة النباتية، وهي: الفاكهة والخضروات والخبز والحبوب والفاصوليا والمكسرات والبذور، وتناول كمية معتدلة من الالبان والاسماك والدواجن والبيض، والقليل من اللحوم الحمراء. كذلك تناول كميات كبيرة من زيت الزيتون الذي يؤدي الى تكوين نظام غذائي يخفض الدهون المشبعة. اظهرت اكثر من دراسة في الالونة الاخيرة، ان الالتزام بالنظام الغذائي عند الاطفال

في بلدان البحر الابيض المتوسط، له تأثير وقائي على اعراض الربو. قد يكون النظام الغذائي المتوسطي مهما ايضا للنظام الغذائي للامهات، بحيث وجدت دراسة في اسبانيا ان تناول هذا النظام في اثناء فترة الحمل يشكل وقاية فعالة للربو عند الامهات والرضع على حد سواء. وعلى الرغم من ان احدى الدراسات التي صدرت في اليابان اخيرا، افادت بوجود ارتباط قوي بين الالتزام بالنظام الغذائي المتوسطي والسيطرة على الربو، الا ان

هناك ادلة اقل متاحة لدعم هذا النمط الغذائي لدى البالغين. يتميز النمط الغذائي الغربي، السائد في البلدان المتقدمة، بالاستهلاك العالي للحبوب المكررة واللحوم الحمراء والحلويات والبطاطا المقلية ومنتجات الالبان العالية الدسم. ارتبط هذا النمط بزيادة خطر الإصابة بالربو عند الاطفال. علاوة على ذلك، فان زيادة تناول الوجبات السريعة كالهبرغر واعتماد سلوكيات الاكل ذات الصلة، كتناول

الوجبات الخفيفة المالحة على سبيل المثال والاستهلاك المتكرر لها، ترتبط بالاطفال المصابين بالربو والحساسية. عند البالغين، ثبت ان النظام الغذائي الغربي مرتبط بشكل ايجابي بزيادة تفاقم الربو، لكنه لا يرتبط بخطر الإصابة به. اضافة الى ذلك، ثبت ان الوجبات السريعة الغنية بالدهون تزيد من سوء التهاب مجرى الهواء في القصبة. في حين يبدو ان هذا النمط الغذائي ضار للاطفال والبالغين المصابين بالربو. الا ان الدراسات التي قامت بفحص تأثير هذا النمط الغذائي في النظام الغذائي للام، لم تجد اي علاقة باستهلاك نظام غذائي على النمط المعتمد في الغرب في الحمل، وخطر الإصابة بالربو في النسل. كما وجدت اكثر من دراسة، ان النظام الغذائي الغربي مرتبط بزيادة خطر الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن.

في اختصار، يبدو ان النظام الغذائي للبحر الابيض المتوسط يحمي الاطفال، بينما هناك ادلة تشير الى ان نمط النظام الغذائي المعتمد في الغرب يزيد من خطر الإصابة بالربو لدى الاطفال، فيؤدي الى نتائج اسوأ لدى البالغين المصابين به ويرتبط ايضا بخطر مرض الانسداد الرئوي المزمن.

الفاكهة والخضروات

تم القيام باختبار على المصابين بامراض الجهاز التنفسي، تناولوا فيه الفاكهة

والخضروات على انواعها للحصول على فوائد محتملة، وذلك بسبب خصائصها الغذائية التي تتكوّن من مضادات الاكسدة والفيتامينات والمعادن والالياف والمواد الكيميائية النباتية. وقد اظهرت الدراسات ان تناول الفاكهة ارتبط بانخفاض الإصابة بالربو، وتناول الخضروات المطبوخة ذات اللون الاخضر ارتبط بانخفاض الإصابة بالربو عند الاطفال والاولاد الذين تتراوح اعمارهم بين 8 و12 سنة.

اضافة الى ذلك، كان انخفاض تناول الخضروات لدى الاطفال مرتبطا بالاصابة بالربو. واطهرت احدى الدراسات عند البالغين المصابين بالربو، ان الاشخاص الذين استهلكوا نظاما غذائيا غنيا بالفاكهة والخضروات لمدة ثلاثة اشهر، بدا خطر تفاقم الربو لديهم اقل من الاشخاص الذين استهلكوا نظاما غذائيا انخفضت فيه كميات الفاكهة والخضروات. في حين ان بعض دراسات النظام الغذائي لم تجد اي علاقة بين تناول الفاكهة والخضروات وبين الربو عند الاطفال، وجدت دراسات اخرى ان زيادة تناول الفاكهة والخضروات ارتبطت بانخفاض خطر الإصابة بالربو عند هؤلاء. ان زيادة تناول الفاكهة والخضروات قد تكون وقائية من تطور مرض الانسداد الرئوي المزمن، مع استهلاك نظام غذائي سليم وصحي يحمي من انخفاض وظائف الرئة.

في المقابل، كشفت دراسة دامت ثلاث

غنية بالماغنيزيوم والسيلينيوم

الالبان	المكسرات البرازيلية
الفاكهة المجففة	السلمون
البطاطا	البندورة المجففة
البيض	الفاصوليا
سمك التونا	الموز
الارز الاسمر	الافوكادو
الخضروات (ذات الاوراق الخضراء)	

سنوات، اجريت على 120 مريضا مصابا بالانسداد الرئوي المزمن، عن تحسن في وظيفة الرئة مع تناول كميات من الفاكهة والخضروات بشكل كبير.

فيتامين C

تم اختبار الفيتامين C بحماسة لمعرفة فوائده في مكافحة الربو ودوره في الوقاية منه. فاطهرت الدراسات القائمة على الملاحظة لدى الاطفال ان استهلاك الفاكهة، وهو مصدر غني بفيتامين C، مرتبطة بانخفاض الربو.

وحول اثار تناول هذا الفيتامين عند البالغين، اظهرت الدراسات اخيرا ارتباطا ايجابيا بين تناول فيتامين C ووظيفة الرئة. في الواقع وجدت دراسة في المملكة المتحدة اجريت على اكثر من 7 الاف بالغ تتراوح اعمارهم بين 45 و74 سنة، ان زيادة تركيز فيتامين C في البلازما ارتبط بانخفاض خطر الإصابة بمرض انسداد المسالك الهوائية، مما يوحي بأنه يتمتع بتأثير وقائي فيها.

المعادن

برهنت الدراسات ان بعض المعادن تملك وظيفة وقائية في حال اصابة الجهاز التنفسي. ان زيادة تناول الماغنيزيوم والكالسيوم والبوتاسيوم عند الاطفال يحد من انتشار الربو. وبالتالي، خلصت التجربة الى ان للماغنيزيوم الغذائي تأثيرات مفيدة لمعالجة الربو. كما ارتبط انخفاض تناول الماغنيزيوم الغذائي بالتأثيرات السلبية للربو الحاد وانخفاض وظائف الرئة لدى الاطفال.

على الرغم من ذلك، ثمة حاجة الى مزيد من الادلة والدراسات على الاثار العلاجية الايجابية قبل تحديد اهميته في الحد من الربو. من جهة اخرى، تبين ان المدخول الغذائي للسيلينيوم يكون اقل عند مرضى الربو مقارنة بغير المصابين به. وافيد ان مستويات السيلينيوم عند الامهات مرتبط عكسيا بخطر الإصابة بالربو لدى الاطفال.