أطعمة ممنوع لمرضى الربو تناولها

يعاني الكثير من الأشخاص من الربو، وهو عبارة عن مشكلة صحية مزمنة تصيب الجهاز التنفسي عند الشخص وتسبب إنسداد الممرات الهوائية لديه ما يجعله يعاني من صعوبة في التنفس.

الربو هو نوع من أنواع الحساسية، وعلى الشخص المصاب به ان ينتبه الى نوعية الطعام الذي يتناوله لأن هناك العديد من الأطعمة تؤدي الى تفاقم حالته وبالتالي إلى إصابته بنوبات مضاعفة.

وفي ما يلي، مجموعة من الأطعمة التي من شأنها أن تزيد من مشكلة الربو، على كل مصاب به أن يبتعد عن تناولها:

1- عصير الليمون

نعني به هنا عصير الليمون الإصطناعي، وجميع انواع العصائر التي تحتوي على منكهات الليمون. هذا النوع من العصير يحتوي في تركيبته على مواد من شأنها ان تسبب تهيجاً لحساسية الصدر وبالتالي الإصابة بنوبة من الربو. لذلك، ينصح بتناول عصير الليمون الطازج بعد استشارة الطبيب.

2- القريدس

القريدس المجمد خاصة غني بنسبة عالية من مادة السلفا التي ترفع من حدّة الربو. لذلك، اذا كنت من محبي تناول القريدس ينصح بأنه تتناوله طازجاً.

3- الفواكه المجففة

تحتوي الفواكه المجففة كالمشمش، الزبيب، اللوز وغيرها على مركبات تؤدي إلى تفاقم مشكلة حساسية الصدر.

4- المخللات

تحتوي هذه الأنواع من المأكولات على مواد حافظة من شأنها ان تزيد من حدّة الإصابة بنوبة من الربو. لهذا الأمر، يجب الإبتعاد عن تناول هذه المخللات وخاصة الجاهزة التي تباع في الأسواق.

5- البطاطا المعلبة

تحتوي البطاطا المعلبة على مادة الكبريتيت التي تؤثر على التنفس. لذلك، ينصح مرضى الربو بتناول البطاطا المقلية المعدة في المنزل.

ومن الأطعمة الأخرى التي يمكن أن تزيد من مشكلة الربو عند تناولها نذكر البندورة، منتجات الصويا، السلمون، الخس، الثوم، البيض لأنها غنية بمادة الكبريتيت لذلك يجب الإبتعاد عن تناولها.