**11 thực phẩm có thể giúp hệ hô hấp của bạn đương đầu với ô nhiễm không khí**

Ô nhiễm không khí chưa bao giờ trở thành tâm điểm và gây bức xúc như hiện nay, trước khi vấn đề được giải quyết, chúng ta cần 'bỏ túi' 11 loại thực phẩm giúp bảo vệ hệ hô hấp của bạn và gia đình.

Một số chất dinh dưỡng trong thực phẩm có thể giúp ích nếu bạn bị hen suyễn, dị ứng, đang cố gắng bỏ hút thuốc hoặc đơn giản là bạn đang phải đối mặt với ô nhiễm không khí.

***Một quả táo mỗi ngày có thể giúp bạn tránh hen suyễn:***

Táo được đóng gói với axit phenolic và flavonoid có tác dụng giảm viêm trong đường dẫn khí, một đặc điểm chung của chứng hen suyễn và tình trạng thở khò khè. “Tỷ lệ mắc bệnh hen suyễn đang ngày càng gia tăng”, ông Alan Mensch - MD, phó chủ tịch cấp cao về các vấn đề y tế và giám đốc y tế tại Bệnh viện Plainview, New York - nhận định. Một số người suy đoán nguyên nhân của điều này vì chế độ ăn uống kém lành mạnh của nhiều người trong thời gian qua.

|  |
| --- |
|  |

***Dầu hướng dương và dầu oliu:***

Các chất béo đơn và đa không bão hòa có trong dầukhông chỉ tốtda, tóc và tim của bạn; chúng cũng đóng một vai trò quan trọng cho sức khỏe của phổi.

Trên thực tế, dầu ô liu có thể giúp chống lại các rủi ro sức khỏe liên quan đến ô nhiễm không khí như tăng huyết áp và suy yếu các mạch máu- các yếu tố có thể làm giảm việc cung cấp oxy của bạn, khiến tim bạn bơm máu nhanh hơn và khó thở hơn.

Một nghiên cứu của Cơ quan Bảo vệ Môi trường đã được tiến hành với việc thử nghiệm dầu cá, dầu ô liu và không sử dụng dầu cho ba nhóm người trưởng thành. Theo đó, trong một tháng, những người tham gia hít thở không khí được lọc và không khí bị ô nhiễm trong vài giờ. Dầu ô liu đã vượt qua tất cả bằng cách tăng cường phản ứng của mạch máu đối với căng thẳng ô nhiễm và tăng mức độ tPA, một loại protein trong máu làm tan cục máu đông, khiến bạn khó thở.

Các nhà khoa học tin rằng axit oleic, một thành phần chống viêm có trong dầu ô liu, có thể giúp hệ hô hấp của bạn hoạt động tốt. “Dầu ô liu là một loại dầu lành mạnh phục vụ chức năng chống oxy hóa”, Norman H. Edelman - cố vấn khoa học cao cấp cho Hiệp hội Phổi Hoa Kỳ - cho biết.

***Một cốc cà phê:***

Một cốc cà phêkhông chỉ kích thích bộ não của bạn mà nó còn có thể làm giảm các triệu chứng hen suyễn. “Caffein là một thuốc giãn phế quản nhẹ; tuy nhiên, không thể so sánh nó với máy hô hấp” bác sĩ Mensch nói. Cà phê cũng mang lại những lợi ích quan trọng khác cho sức khỏe.

|  |
| --- |
|  |

**Cá hồi:**

Các axit béo omega-3 có trong cá như cá hồi là một nguồn năng lượng chống oxy hóa giúp giảm viêm trong phổi và cũng có thể chống lại vi khuẩn. “Hiện tại, các hiện tượng viêmnhiễm đang là vấn đề lớn trong giới sinh học”- bác sĩ Edelman nói.

Báo cáo trên Tạp chí Miễn dịch học, các nhà nghiên cứu tại Đại học Rochester đã cho chuột hít một dẫn xuất omega-3 và phát hiện ra omega-3 có thể giúp giảm viêm và chống lại nhiễm trùng thông thường ở những người mắc bệnh phổi.

|  |
| --- |
|  |

***Một cốc trà xanh nóng:***

 Một cốc trà nóngcó chứa chất chống oxy hóa giúp làm dịu cơ thể, giảm viêm và thúc đẩy quá trình chữa bệnh tốt hơn.“Nước nóng cũng rất tốt để làm dịu cổ họng của bạn và bảo vệ phổi của bạn khỏi bị kích thích”, Stephanie Schiff - RDN, một chuyên gia dinh dưỡng tại Bệnh viện Huntington ở Huntington, New York - cho biết.

|  |
| --- |
|  |

***Các loại hạt*** :

Là một loại thực phẩm có tác động rất lớn trong việc giúp phổi của bạn đạt được sức khỏetối ưu. “Hạt bí ngô, hạt hướng dương và hạt lanh cung cấp cho cơ thể bạn một lượng magiê dồi dào, một khoáng chất quan trọng cho những người mắc bệnh hen suyễn”, Dana Greene - RD, nhà dinh dưỡng học có trụ sở tại Boston - cho biết.

Magiê giúp các cơ trong đường thở của bạn thư giãn và giảm viêm, do đó bạn có thể thở dễ dàng. Bạn có thể dùng các loại hạt để ăn nhẹ, trộn chúng vào món sinh tố, hoặc rắc chúng vào món salad để tăng cường lợi ích về mặt dinh dưỡng.

***Các loại rau cải:***

Các loại raunhư bông cải xanh, cải xoăn và súp lơ rất dồi dào glucosinolates, các hợp chất tự nhiên đã được tìm thấy để ức chế sự phát triển của một số loại ung thư ở động vật và một số người, bao gồm cả ung thư phổi, bằng cách vô hiệu hóa tế bào ung thư và giảm viêm.Một nghiên cứu lớn trên Tạp chí của Viện Ung thư Quốc gia Mỹ cho thấy những phụ nữ ăn nhiều hơn năm khẩu phần rau họ cải có nguy cơ mắc ung thư phổi thấp hơn những người khác.

|  |
| --- |
|  |
|  |

**Trái cây và rau quả màu cam:**

  Trái cây và rau quả màu cam như bí ngô, cam và đu đủ chứa đầy chất chống oxy hóa thân thiện với phổi, đáng chú ý nhất là vitamin C. Vitamin C nổi tiếng trong việc chống nhiễm trùng và viêm.

|  |
| --- |
|  |

***Hương thơm của tỏi:***

Một nghiên cứu trên tạp chí Ung thư Dịch tễ học Mỹ cho thấy những người ăn tỏi sống ít có khả năng phát triển ung thư phổi hơn so với những người không ăn. Hơn nữa, những người hút thuốc ăn tỏi sống có nguy cơ mắc ung thư phổi thấp hơn 40% so với những người hút thuốc không ăn tỏi sống. Tuy nhiên, không có gì thay thế cho việc cai thuốc lá, bác sĩ Edelman nói.

|  |
| --- |
|  |

**Tránh xa ổ bánh mì trắng**và hãy thay vào đó bằng các loại ngũ cốc nguyên hạt như lúa mì hoặc gạo nâu. Một chế độ ăn giàu carbohydrate đơn giản như mì ống trắng hoặc bánh nướng xốp có thể làm tăng sản xuất carbon dioxide của bạn và gây áp lực nhiều hơn cho phổi của bạn, điều này có thể khiến bạn khó thở hơn, Greene nói.