

### رژیم غذایی مناسب در بیماران ریوی :

ریه ممکن است به بیماری های متعددی از جمله برونشیت ، سرطان ، copd آسم ، آمفیزم و .... مبتلا شود . ز نظر پزشکی، داشتن یک رژیم غذایی متعادل و متنوع و در عین حال تناسب اندام برای همه افراد ضروری است، اما برای کسانی که با بیماری های تنفسی و ریوی زندگی می کنند اهمیت بیشتری دارد. زیرا غذاها و مایعات حاوی مواد مغذی اساسی برای جلوگیری از عفونت مجدد و حفظ سلامت ریه ها هستند و با کنترل علائم تا حد امکان احساس قدرت به بیمار می دهند.

مواد غذایی متعددی وجود دارد که در حفظ سلامت ریه موثر است .



۱

### کربوهیدراتهای پیچیده . اصولا مصرف

متعادل کربوهیدراتها به بدن شما برای تنفس بهتر و انجام کارهای روزمره انرژی می دهد. بهتر است انواع پرفیبر و سبوس دار آن ها مانند سیبزمینی با پوست، ماکارونی قهوه ای، برنج یا نان سبوس دار، خرما، عدس و لوبیا را انتخاب کنید .

### پروتئین. مصرف منظم مواد غذایی حاوی

پروتئین مانند انواع گوشت، تخم مرغ و محصولات لبنی، به تقویت عضلات از جمله ماهیچه های قفسه سینه و شکم کمک می کند و باعث می شود که راحت تر نفس بکشید. بخصوص در هنگام انجام تمرینات توانبخشی ریوی که به قدرت بیشتری نیاز دارید. پروتئین برای تقویت سیستم ایمنی بدن نیز مهم است.

### محصولات لبنی. این گروه غذایی منبع

خوبی از پروتئینها، ویتامینها و مواد معدنی مانند کلسیم و ویتامین D برای حفظ سلامت استخوانها هستند .

۲

در صورتی که به دلیل مشکلات تنفسی باید طبق نظر پزشک انواع استروئید مصرف کنید، برای کاهش خطر شکنندگی یا پوکی استخوان حتما مصرف روزانه شیر و ماست خود را افزایش دهید

### روغن ها. انواع روغن گیاهی و حیوانی حاوی

طیف وسیعی از ویتامینها مانند ویتامینهای A و E هستند که برای مبارزه با عفونتها بخصوص عفونت های مزمن تنفسی اهمیت دارند. اما باید به میزان کم مصرف شوند تا باعث افزایش وزن نشوند. نمونه هایی مثل روغن زیتون، روغن نارگیل و روغن کانولا عالی هست .

### میوه ها و سبزیجات. این گروه غذایی که

حاوی ویتامینها و مواد معدنی هستند، از سیستم ایمنی بدن شما پشتیبانی و به شما در مقابله با عفونت های تنفسی و ریوی کمک می کنند. میوه های رنگی و سبزیجات مفیدترند .

۳



## رژیم غذایی مناسب در بیماران ریوی

“ویژه بیماران”



منبع :

۱- برونر سودارث

تاریخ تهیه : ۱۴۰۲/۷/۲

بازنگری : ۱۴۰۵/۷/۲

ID: SH-PE-Pa/۸۱-۰۱-۰۲/۱۰

اگر مخاط در مجاری تنفسی و ریه‌ها تجمع پیدا کند، به احتمال زیاد به عفونت مجدد منجر خواهد شد. پس حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات در روز بنوشید که می‌تواند شامل آب، چای، شیر یا آبمیوه باشد. رنگ ادرار شاخص خوبی برای بررسی میزان کم‌آبی بدن است؛ باید زرد کم رنگ باشد در بین نوشیدنی‌ها چای سبز مفیدتر است

## واحد آموزش به بیمار بیمارستان ساسان

آدرس : تهران - بلوار کشاورز - شماره ۴۳

تلفن : ۸۹-۸۸۹۶۵۱۷۰-داخلی ۷۳۹

[info@sasanhospital.com](mailto:info@sasanhospital.com)

## مواد غذایی مضر برای بیماران تنفسی و ریوی :

طبق تحقیقات انجام‌شده، مصرف زیاد نمک، بعضی میوه‌ها مانند خربزه، زردآلو، هلو و انگور، بعضی سبزیجات مانند پیاز و کلم، شکلات به دلیل داشتن کافئین زیاد و غذاهای سرخ‌کردنی باعث تشدید علائم بیماری‌های تنفسی و ریوی می‌شود. غذاهای نفاخ نیز مضر هستند

## بیماران تنفسی باید چه مقدار آب و مایعات در روز مصرف کنند؟

نوشیدن مقدار زیاد مایعات بسیار مهم است. زیرا با جلوگیری از کم‌آبی مانع از تغلیظ مخاط بدن می‌شود.!