



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

تغذیه در بیماران ریوی



ویژه: بیماران و همراهیان

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۳/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۳/۰۱

کد پمفلت: PA-۵۵-۱۰۰۹

شماره بازنگری: ۰۰

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت
تهیه کننده: بخش ریه - واحد آموزش سلامت

زردچوبه: زردچوبه سرشار از آنتی اکسیدان است و التهاب را کاهش داده و مجاری تنفسی را تمیز می‌کند.

پونه کوهی: پونه کوهی باعث کاهش حساسیت در سیستم تنفسی می‌شود و دارای خواص ضد میکروبی است.

شیرین بیان: شیرین بیان کمک کننده برای سرفه و سرماخوردگی است.

زنجبیل: زنجبیل باعث کاهش علائم تنفسی مثل سرفه و احتقان می‌شود و خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی دارد.

سیر: سیر حاوی ترکیبات گوگردی است که خاصیت ضد باکتریایی و ضد ویروسی دارد و در پیشگیری از عفونت‌های تنفسی و کاهش شدت علائم موثر است.

فلفل: فلفل به عنوان ضداحتقان طبیعی به رقیق شدن مخاط کمک می‌کند و با داشتن خواص ضد میکروبی، عفونت‌های تنفسی را کاهش می‌دهد. فقط توجه داشته باشید که مصرف غذاهای خیلی تند ممکن است موجب تحریک سرفه و تنگی نفس شود.

*** نکته قابل توجه:** در شرایط حاد بیماری مصرف ادویه جات به دلیل تحریک در سیستم تنفسی باید محدود شود.

منابع:

پرستاری داخلی- جراحی برونر و سودارث ۲۰۲۲: تنفس و تبادلات گازی (انتشارات جامعه نگر)

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می‌توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

مصرف روزانه سبزی، سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج توصیه می‌شود.

* کربوهیدرات:

کربوهیدرات‌های پرفیبر حرکت روده‌ها را افزایش داده و یبوست را کاهش می‌دهد. کاهش مصرف کربوهیدرات‌ها منجر به تولید دی اکسید کربن شده که برای بیماران تنفسی سم است. کربوهیدرات‌های پرفیبر و سبوس دار مانند: سیب زمینی، ماکارونی قهوه ای، برنج سبوس دار، خرما، عدس و لوبیا مفید هستند.

چغندر حاوی زیادی نیترات است که با گشاد کردن رگ‌های خونی دریافت اکسیژن را آسان می‌نماید.

* مواد غذایی دارای پتاسیم:

گوچه فرنگی، موز، پرتقال، سیب، آووکادو، آلو، کشمش، خرما، انجیر، زردآلو و هلو حائ پتاسیم هستند.

* نوشیدنی‌ها:

قهوه: یک فنجان قهوه در روز به دلیل کافئین و آنتی اکسیدان‌های موجود در آن می‌تواند از سلامت ریه‌ها محافظت کند. ولی از مصرف زیاد آن خودداری کنید.

چای سبز: در صورت مصرف منظم چای سبز از سفت شدن بافت در ریه‌ها پیشگیری می‌شود.

* ادویه های مفید برای ریه:

عسل: عسل خاصیت ضد اکسیدانی و ضد التهابی در برابر بیماری‌های عفونی ویروسی دارد و به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

آویشن: آویشن سرشار از آنتی اکسیدان است و با عفونت‌ها مقابله کرده و راه‌های هوایی را تمیز می‌کند.

مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با تغذیه در بیماران ریوی تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید، دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

تغذیه در بیماران ریوی:

عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های تنفسی دارد. عامل ابتلا به بیماری‌های تنفسی سوء تغذیه و نداشتن تغذیه صحیح است. کمبود دریافت غذایی و ویتامین‌هایی مانند ویتامین آ، ث، دی و تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماری‌های تنفسی را افزایش می‌دهد.

*** چربی و نمک:** غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی چربی و نمک است موجب تحریک سیستم ایمنی بدن می‌شوند و می‌توانند به ایجاد تورم و التهاب قسمت‌های مختلف بدن از جمله مجاری تنفسی و مسیرهای هوایی منجر شوند. بنابراین مصرف غذاهای حاوی مقادیر زیاد نمک و انواع کنسروها و شورلی‌ها و غذاهای فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس بایستی محدود شود.

*** مایعات:** مصرف مقدار مناسب آب باعث می‌شود که ترشحات درون مجاری هوایی رقیق شده و راحت‌تر حرکت کرده و تخلیه شوند. مصرف شش‌الی هشت لیوان آب و یا سایر مایعات در مصرف روزانه توصیه می‌شود. (در صورتیکه بیماری قلبی یا کلیوی دارید در مورد میزان مایعات با پزشک خود مشورت کنید)

*** مواد غذایی در حجم کم:** مصرف چهار تا شش وعده غذایی کوچک و یا حجم کم در طول روز به جای دو تا سه وعده غذایی حجیم توصیه می‌شود، تا حرکت ریه به راحتی انجام



شود. از مصرف مواد غذایی خام که نفخ شدید و اختلال در تنفس ایجاد می‌کنند، خودداری شود.

*** نان و غلات:** بهتر است از محصولات تهیه شده از گندم کامل از جمله نان‌های سبوس دار مثل نان سنگگ، بربری، تافتون، برنج قهوه‌ای، جوی دوسر و بلغور

*** گوشت و دیگر پروتئین‌ها:** مرغ بدون پوست و ماهی‌های دارای اسیدهای چرب مفید هستند. مصرف ماهی حداقل سه بار در هفته به پیشگیری از ابتلا به این بیماری‌ها کمک می‌کند.

مصرف گوشت سفید مانند مرغ، بلدرچین، سینه مرغ، بوقلمون و سینه شتر مرغ توصیه می‌شود.

استفاده از هفته‌ای دو وعده گوشت‌های قرمز مانند: گاو، گوسفند بدون چربی، ران شتر مرغ و ران بوقلمون ایرادی ندارد.

زرده تخم مرغ را بیشتر از چهار عدد در هفته مصرف نکنید ولی سفیده تخم مرغ به دلیل نداشتن کلسترول محدودیتی ندارد و منبع خوبی از پروتئین است.

از مصرف کالباس و سوسیس و غذاهای چرب و سنگین پرهیز کنید.

مصرف انواع حبوبات مانند لوبیا، ماش، عدس، نخود و باقلا توصیه می‌شود.

مصرف انواع آجیل‌های شور ممنوع است.

*** چربی‌ها و روغن‌ها:** روغن زیتون، روغن کنجد، روغن نارگیل و روغن کلزا بیشتر توصیه می‌شود و کانولا در حد متعادل منعی ندارد.



* شیر و لبنیات:

مصرف انواع لبنیات پاستوریزه مانند: شیر، پنیر، ماست، کشک و دوغ فاقد چربی یا حداکثر با یک درصد چربی توصیه می‌شود.

* سبزیجات:

شما باید روزانه حداقل پنج نوع میوه و سبزیجات با رنگ‌های مختلف مصرف نمایید تا بدن شما بتواند ویتامین‌ها و مواد معدنی کافی دریافت کند.

مصرف سیب به دلیل داشتن مقدار زیادی آنتی اکسیدان برای حفظ سلامت ریه بیشتر از پنج بار در هفته توصیه می‌شود.

منابع غذایی ویتامین ث مانند: سبزی و سالاد همراه با غذا و پیاز خام همراه غذا مصرف شود.

میوه‌های حاوی ویتامین ث مانند: پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین، کیوی، توت فرنگی و تمشک مصرف کنید.

مصرف سبزی‌های حاوی ویتامین ث مانند: انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز و دلمه ای توصیه می‌شود.

مصرف روزانه یک عدد پرتغال یا دو عدد نارنگی ویتامین مورد نیاز روزانه بدن را تامین می‌نماید.

منابع غذایی ویتامین دی مانند: ماهی‌های روغنی، تخم مرغ، گوشت، غلات، شیر و آب پرتغال را در رژیم خود قرار دهید.

منابع غنی ویتامین آ مانند: هویج، کدو حلوائی و سبزی‌های سبز تیره مثل اسفناج، برگ چغندر و برگ‌های تیره مثل کاهو را مصرف کنید.

زغال اخته به دلیل محافظت از بافت ریه در برابر آسیب‌های خارجی توصیه می‌شود.

