

# Сезонная аллергия: как правильно питаться весной



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/sezonnaya-allergiya-kak-pravilno-pitatsya-vesnoj/>

С весенней аллергией каждый год сталкивается 30% населения планеты. Симптомы едва ли можно назвать приятными: сонливость атакует, глаза слезятся, нос заложен, а постоянное чихание не остановить и не унять.

Можно ли подготовиться к весеннему сезону во всеоружии? Еще как! Ваша основная задача поднять иммунитет, который неминуемо падает в межсезонье, и убрать из рациона аллергены. Рассказываем, как скорректировать питание весной, чтобы не стать заложником аллергии. Будьте здоровы, бодры и веселы!

Налегайте на овощные супы

Основу вашего рациона в период обострения весенней аллергии должны составлять овощи. Во-первых, они относятся к гипоаллергенным продуктам. Во-вторых, овощи богаты витаминами, минералами и другими питательными веществами, которые укрепляют

иммунитет и помогают организму бороться с аллергией и ее симптомами. Особенно полезны для аллергиков овощные супы. Пар открывает носовые проходы, а овощи препятствуют высвобождению гистамина, то есть химического вещества, вызывающего аллергические реакции. Стоит обратить особое внимание на овощи, которые богаты витамином С: они справляются с этой задачей максимально эффективно. К таким относятся, например, лук, морковь и помидоры.

#### Не забывайте про зелень

Весной в рационе аллергика обязательно должна присутствовать зелень. Это кладезь антиоксидантов, витаминов и минералов, которые помогают снизить выраженность симптомов и создают благоприятный фон для того, чтобы аллергия не возникала совсем. Особенно полезна зелень при респираторных проявлениях аллергии, так как она богата витаминами А, К, Е, С.

Зелень можно есть в свежем виде или готовить: к примеру, шпинат можно припустить, а капусту кале запечь и приготовить из нее полезные чипсы.

#### Пейте чай

Горячий чай еще один эффективный помощник в борьбе с аллергией. Механизм его работы похож на овощной суп: пар открывает носовые проходы и облегчает состояние аллергика. Если добавить в чай несколько ломтиков лимона, то он также будет эффективно блокировать высвобождение гистамина. Кроме того, в составе чая присутствуют полифенолы, которые укрепляют иммунитет и повышают защитные силы организма.

#### Полюбите фрукты

Откажитесь от шоколада, который относится к аллергенным продуктам, в пользу фруктов, но выбирайте плоды для своего рациона правильно. В период обострения аллергии вам подойдут далеко не все фрукты.

Предпочтение стоит отдать бананам, ананасу и ягодам. Они богаты антиоксидантами, которые укрепляют иммунитет и повышают защитные силы организма. В них также содержится большое количество флавоноидов, которые помогают противостоять аллергии. Ананас и фермент бромелайн, который входит в его состав, снимают раздражение при аллергии. А в ягодах присутствует кверцетин, который предотвращает высвобождение гистамина.

#### Включите в рацион лосось

Лосось исключительно полезный продукт. Во многом это связано с тем, что в составе этой рыбы содержится большое количество полиненасыщенных жирных кислот омега-3. Они укрепляют иммунитет, нормализуют работу сердца и сосудов, активируют умственную деятельность, а еще помогают организму бороться с аллергией: повышают защитные силы организма и противостоят воспалениям.

Готовьте лосось правильно: варите, запекайте или обжаривайте на гриле. Вы получите максимально вкусный и полезный ужин, который заставит вас забыть о неприятных симптомах аллергии.

#### Перекусывайте орехами

Орехи еще один ценный продукт, в состав которого входят полезные жирные кислоты омега-3. Они смогут заменить лосось, если вы придерживаетесь веганства, или станут отличным вариантом перекуса в течение дня при обычном режиме питания. Орехи также укрепляют иммунитет и воюют с внутренними воспалениями в организме.

При этом важно помнить, что орехи достаточно калорийны, поэтому налегать на них не

стоит достаточно небольшой горсти в сутки, чтобы пополнить запасы организма питательными веществами.

#### Исключите спорные продукты

У многих аллергиков наблюдается оральный аллергический синдром. Он проявляется раздражением слизистой, что провоцирует сильный зуд и дискомфорт. Симптомы появляются, когда человек съест что-то не то: в частности, белки, содержащиеся в некоторых фруктах. Если организм при этом ослаблен, что и бывает весной, то он воспримет эти белки за аллергены.

Такие белки содержатся в яблоках, персиках, грушах и дынях. Ешьте эти фрукты с осторожностью, если вы страдаете аллергией. Не удержались и съели любимый фрукт? Примите противоаллергенный препарат, если чувствуете покалывание и жжение во рту или на губах.