

◆ رژیم غذایی غنی از منیزیم می‌تواند برای مبتلایان به آسم مفید باشد. از منابع خوب منیزیم مغزها و غلات، حبوبات، سبزیجات برگ سبز تیره، ماهی و گوشت قرمز می‌باشند.

◆ از منابع عالی سلنیوم عبارتند از مغزهای برزیلی، جگر، قلو، نان تهیه شده از آرد کامل، ماهی خال‌خال، جوانه گندم، سیوس‌ها، ماهی‌تن، پیاز، گوجه‌فرنگی و کلم بروکلی می‌توانید استفاده نمایید.

◆ کمبود ویتامین B۶ در بسیاری از مبتلایان به آسم مشاهده می‌شود در جذب ویتامین B۶ می‌توان سیب زمینی، غلات صبحانه، نان، گوشت قرمز، ماهی، تخم‌مرغ، انواع لوبیاهای پخته، موز، مغزها و دانه‌ها خصوصاً دانه آفتابگردان را نام برد.

◆ به مقدار کافی از میوه‌های تازه بخورید تا ویتامین C کافی به دست آورید. ویتامین C به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان و ضد التهاب قوی عمل می‌کند. بنابراین فعالیت ضدالتهابی این ویتامین می‌تواند علائم بیماری آسم را کاهش دهد.

◆ از کافئین، شکر، نمک و آب کلرینه شده پرهیز کنید. به یاد داشته باشید که بسیاری از غذاهای فرآوری شده محتوی نمک و یا شکر می‌باشند.

◆ از منابع ویتامین B۱۲ عبارتند از: تمام غذاهای حیوانی مثل گوشت، شیر، فرآورده‌های لبنی، ماهی، تخم‌مرغ و همچنین غذاهای غنی شده با این ویتامین مثل غلات صبحانه، عصاره مخمر و بعضی از جلبک‌ها دریایی می‌توانید استفاده نمایید.

◆ اگر شما به مدت طولانی از کورتون‌های استروئیدی برای کنترل آسم استفاده می‌کنید به منظور پیشگیری از اثرات جانبی این داروها مصرف نمک و مواد غذایی غنی از

نمک (سدیم) را محدود کنید و همچنین مقدار کلسترول و چربی نمک (سدیم) را محدود کنید و همچنین مقدار کلسترول و چربی دریافتی رژیم خود را کاهش دهید. کورتون‌ها باعث نگهداری نمک در بدن شده و چربی خون را بالا می‌برند.

◆ افرادی که مبتلا به آسم هستند و در ضمن چاق نیز می‌باشند، عملکرد ریه آن‌ها هنگامی که وزن خود را کاهش می‌دهند، بهبود می‌یابد اگر شما باید وزن خود را کاهش دهید از نکات زیر پیروی کنید:

۱. مقدار شکر موجود در غذای خود را کاهش دهید.
۲. از غذاهای سرخ شده اجتناب کنید.
۳. از وعده‌های غذایی کم ولی به دفعات استفاده کنید (۶ وعده غذایی در هر روز توصیه می‌شود)
۴. با پزشک خود در مورد یک برنامه ورزشی منظم مشورت کنید.
۵. ۶ تا ۸ لیوان آب در هر روز بنوشید.
۶. گوشت، مرغ و ماهی کم‌چرب استفاده کنید.
۷. از گوشت فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس پرهیز کنید.
۸. به جای استفاده از نان سفید از نان‌های تهیه شده از غلات سبوس‌دار استفاده کنید.

