

Определённые привычки в еде могут усугубить или же облегчить симптомы аллергии. Это подтвердила Прия Бансал, доктор медицины, аллерголог и иммунолог из Иллинойса.

В регуляции иммунной системы ключевую роль играет микробиом кишечника. Для его поддержания Патрисия Баннан, магистр наук, сертифицированный диетолог, автор книги «От выгорания к балансу» и основатель Wellness Intelligence, рекомендует употреблять больше пробиотических и пребиотических продуктов: йогурт с живыми культурами, кефир, квашеную капусту, кимчи.

Продукты, в которых много клетчатки, тоже помогают при сезонной аллергии. К ним относятся фрукты, овощи, цельное зерно, бобовые. Об этом сказала Брианна Архангели, диетолог из Центрального Мичиганского университета.

Кроме того, следование режиму питания, который богат противовоспалительными продуктами (типа средиземноморской диеты), связано с более низким риском возникновения аллергии и астмы. Ешьте для этого больше жирной рыбы, оливкового масла первого отжима, орехов, семян, красочных фруктов и овощей (особенно лука, яблок, ягод).



Photo: Getty Images. EatingWell design

Если у вас синдром пищевой аллергии на пыльцу, то лучше всего будет избегать распространённых перекрёстно-реактивных продуктов. Это, например, дыни, персики, апельсины, томаты, банан, огурец, семена подсолнечника, цуккини, болгарский перец, лук, капуста, яблоко, миндаль, вишня, арахис, слива, киви.

Также старайтесь не есть продукты, содержащие много гистамина или высвобождающие это вещество. В том числе ферментированных алкогольных напитков, выдержаных сыров, вяленого мяса, цитрусовых, клубники.

Ухудшить симптомы аллергии могут воспалительные продукты. Среди них — ультраобработанные продукты, продукты с добавленным сахаром и продукты с высоким содержанием рафинированных углеводов.

**Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.**