

الفاكهة تقلل آثار تلوث الهواء على وظائف الرئة

29 سبتمبر، 2025



أظهرت دراسة جديدة عُرضت في مؤتمر الجمعية الأوروبية للجهاز التنفسي بأمستردام، أن تناول الفاكهة قد يخفف من تأثير تلوث الهواء على وظائف الرئة.

وقدمت النتائج طالبة الدكتوراه في مركز الصحة البيئية والاستدامة بجامعة ليستر، بيمبيكا كايوسري، التي بينت أن اتباع نظام غذائي صحي غني بالفاكهة ارتبط بتحسين وظائف الرئة بغض النظر عن مستوى التعرض للجسيمات الدقيقة الملوثة للهواء.

وأشارت الباحثة إلى أن المركبات المضادة للأكسدة والالتهابات الموجودة في الفاكهة تساعد على تخفيف الإجهاد التأكسدي والالتهاب الناتج عن التلوث، ما قد يعادل بعض الأضرار التي يسببها تلوث الهواء على الرئة.

واستندت الدراسة إلى بيانات البنك الحيوي البريطاني لنحو 200 ألف مشارك، حيث قورنت الأنماط الغذائية مع قياسات وظائف الرئة (FEV1) ومستويات التعرض للجسيمات الدقيقة PM2.5.

ووجد الباحثون أن كل زيادة بمقدار 5 ميكروغرامات لكل متر مكعب من PM2.5 كانت مرتبطة بانخفاض قدره 78.1 مل في FEV1 لدى المشاركين

اللواتي تناولن كمية قليلة من الفاكهة، مقارنةً بانخفاض 57.5 مل فقط لدى النساء اللواتي تناولن كميات كبيرة من الفاكهة.

وأكدت كايوسري أن النساء اللواتي تناولن 4 حصص أو أكثر من الفاكهة يوميًا أظهرن انخفاضًا أقل في وظائف الرئة المرتبطة بتلوث الهواء مقارنةً بمن تناولن كميات أقل، بينما أفاد الرجال بشكل عام بتناول كميات أقل من الفاكهة.

وأضافت الباحثة أنها تعتزم توسيع الدراسة لاستكشاف تأثير النظام الغذائي على تغيّرات وظائف الرئة مع مرور الوقت.