**Тема:** Медицина/Здоровье

**Название**: Какие продукты нельзя употреблять во время поллиноза?

**Описание**: В статье описываются основные виды поллиноза и те продукты, которые необходимо обязательно исключить, чтобы не усугубить течение заболевания.

**Текст статьи**: Весна – любимая пора у многих, но, к сожалению, некоторым людям это время года совсем не в радость. И виной всему весенний поллиноз, хотя его скорее можно назвать весенне – летний, так как многие мучаются проявлениями этого заболевания до самой осени. А ведь таких людей совсем не мало, их целых 20%.

Поллиноз – аллергическое заболевание, которое вызывает пыльца некоторых растений. Проявляется оно такими реакциями, как слезотечение, чихание, заложенность или наоборот течение из носа и т.д. Поражается непосредственно слизистая верхних дыхательных путей и глаз. Самые распространённые виды аллергенов – это пыльца берёзы, амброзии и полыни

Весь период заболевание люди спасаются антигистаминными препаратами, но мало кто знает, что есть продукты, которые могут усугубить и без того плохое состояние в этот период, и даже привести к отёку квинке. Оказывается, можно себе помочь не только лекарственными препаратами, но ещё изменениями в питании, просто исключив некоторые продукты из своего рациона.

Есть продукты, которые люди поребляют на постоянной основе круглый год. Если их есть аллергикам зимой, то ничего плохого не происходит, но летом при их употреблении резко ухудшается состояние, начинаются жуткие отёки, нарушение стула, люди задыхаются, и затем может последовать отёк квинке. Если ничего не предпринять, может произойти анафилактический шок.

Почему происходит данная реакция? Всё очень просто. Дело в том, что аллергеном являются белки, входящие в пыльцу, но есть продукты питания, имеющие в своём составе белки, очень схожие по структуре тем самым белкам, на которые идёт аллергия, и организм реагирует на эти продукты так же, как и на аллерген.

 Какие же продукты, и при каких видах аллергии необходимо исключить из рациона питания во время обострения болезни?

\*Пыльца берёзы – один из самых мощных аллергенов. При аллергии на эту пыльцу из рациона питания исключается довольно много продуктов. Это все косточковые, картофель, орехи, помидоры, яблоки, киви.

\*При аллергии на полынь исключаются все цитрусовые, подсолнечное масло, семена подсолнечника, халва, т.е. всё, что изготавливается из семян подсолнечника, цикорий и мёд.

\*Аллергией на амброзию, пожалуй, страдает больше всего людей, особенно в Южных широтах, и они могут облегчить своё состояние, исключив в первую очередь из своего рациона бананы и всё, что изготавливается из семян подсолнечника.

 Что может произойти, если вышеперечисленные продукты будут попадать в организм аллергика? Пыльца, попав в нос и на слизистые, на этом не останавливается. Следом она попадает в сосуды, и аллергены соединяются с тучной клеткой, которая начинает выделять гистамин. Он действует на сосуды, они расширяются и становятся дырявыми, жидкая часть крови начинает выходить и это ведёт к отёкам, удушью и даже к анафилактическому шоку.

К счастью, есть выход и из данной ситуации. Эти продукты нельзя есть только во время цветения растений, а в остальные периоды можно. Если же их ещё термически обработать, т.е. сварить или запечь, то их употреблять можно в любое время. Дело в том, что при термической обработке белок, похожий на аллерген разрушается и нашим организмом воспринимается совершенно нормально.