

Σας ταλαιπωρεί βήχας; Φάτε ψάρι!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Προτού τρέξετε στο φαρμακείο να αγοράσετε καραμέλες για το βήχα, περάστε πρώτα από την κουζίνα σας.

Τα ζεστά ροφήματα σίγουρα προσφέρουν ανακούφιση στην περίπτωση του βήχα, μελέτη, όμως, του Πανεπιστημίου του Τορίνο της Ιταλίας έχει δείξει ότι το ψάρι ή τα αβγά μπορούν να μαλακώσουν το λαιμό και να καταπραύνουν το βήχα, χάρη στη βιταμίνη B12 που περιέχουν.

Σύμφωνα με τη μελέτη, σχεδόν οι μισοί συμμετέχοντες που έπασχαν από χρόνια βήχα παρουσίαζαν έλλειψη στη βιταμίνη αυτή, η οποία όταν δεν υπάρχει στις απαιτούμενες ποσότητες στον οργανισμό προκαλεί συχνά ερεθισμούς και φλεγμονές που προσβάλουν τους αναπνευστικούς αεραγωγούς.

Επιπλέον, οι συμμετέχοντες στη μελέτη που έλαβαν συμπλήρωμα βιταμίνης B12 μία φορά την εβδομάδα έβηχαν λιγότερο και μπορούσαν να αναπνεύσουν ευκολότερα μετά από 2 μήνες.

Αν αντιμετωπίζετε πρόβλημα βήχα για περισσότερες από 4 εβδομάδες επισκεφθείτε το γιατρό σας και εξετάστε τα επίπεδα της βιταμίνης B12. Στο

μεταξύ, φροντίστε να λαμβάνετε τη βιταμίνη B12 καθημερινά από τροφές όπως η πέστροφα, τα αυγά, το γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά κ.ά.

Πηγή: clickatlife.gr