

Food, Nutrition, and Asthma

How Food Affects Asthma

For many children, specific foods do not affect their asthma. However, eating a healthy, nutritious diet can reduce the effects of asthma.


Vitamins in healthy food will prevent colds, which can cause asthma attacks. Healthy eating will also prevent obesity. Obesity can put extra weight on the lungs and make it harder to breathe. Choose fresh fruits and vegetables over packaged food. Give your children water instead of juice or soda.

Some children have allergies to foods such as milk, nuts, fruits, eggs, or seafood. An allergic reaction to food may cause difficult breathing in children.

Signs of a food allergy include tingling or swelling on the lips, mouth and throat, tightness in the throat, rashes or hives, and stomach pain.

If you suspect that your child has a food allergy, take him to the doctor to get tested.



<p>Trigger of the Month: Sulfites</p> <p>Sulfites are a food additive that can trigger asthma attacks.</p> <p>Sulfites can be found in pickled food, packaged potato products, dried fruits and vegetables, juice and tea, and shrimp.</p> 	<p style="text-align: center;">? Question From A Parent ?</p> <p>My child sometimes feels sick after eating raisins. What should I do?</p> <p>If your child feels ill after eating foods with sulfites, tell the doctor. Only the doctor can determine if he has a food intolerance or a food allergy. Give him fresh foods instead.</p>
---	---

SCHOOL ANNOUNCEMENTS



BRAIN TEASER

What is the difference between food allergy and food intolerance?

Food intolerance means the body is unable to digest specific food. It does not affect the airway or lungs. Food allergies mean that the body sees the food as harmful. Food allergies can cause reactions in many parts of the body, including the airway or lungs.



Next Month: SZN Feb. 09

Asthma Medications

La comida, la nutrición, y el asma

Como la comida afecta el asma


Los alimentos concretos no afecta el asma usualmente. Sin embargo, comer una alimentación saludable y nutritiva reduce los efectos del asma.

Las vitaminas en la comida saludable previenen la gripe, que pues causa los ataques del asma. Comer saludable también reduce la obesidad. La obesidad puede poner el peso exceso en los pulmones de los niños y causar dificultad al respirar. Elija las frutas y los vegetales frescos en vez de los comestibles pre-empacados. Dé a su niño el agua en vez del jugo o el refresco.

Algunos niños tienen las alergias a unos alimentos como la leche, los frutos secos, las frutas, los huevos, o los mariscos. Una reacción alérgica puede causar dificultad al respirar en los niños.



Las señales de una alergia alimentaria incluyen el cosquilleo o el hinchazón en los labios, la garganta, o la boca, la constricción de la garganta, los sarpullidos o la urticaria, y el dolor del estomago. Si piensa que su niño tiene una alergia alimentaria, tráigalo al doctor para las pruebas.

<p>Provocador del mes: Los sulfitos</p> <p>Los sulfitos son un aditivo de alimentos que puede provocar un ataque del asma.</p> <p>Los sulfitos son encontrados en los alimentos encurtidos, los productos de papa empacados, las frutas y los vegetales secados, el jugo y el té, y los camarones.</p> 	<p style="text-align: center;">? Pregunta de un padre ?</p> <p>A veces mi niño se siente mal después de comer las pasas. ¿Que debo hacer?</p> <p>Si su niño se siente mal después de comer los alimentos con los sulfitos, hable con su doctor. Solamente un doctor puede determinar si tiene el niño una intolerancia alimentaria o una alergia alimentaria. Debe comer los alimentos frescos.</p>
---	--

ANUNCIOS DE LA ESCUELA



ROMPECABEZAS

¿Que es la diferencia entre la intolerancia alimentaria y la alergia alimentaria?

La intolerancia alimentaria indica que el cuerpo no puede digerir algunos alimentos. No afecta la respiración. La alergia alimentaria indica que el cuerpo piensa que el alimento es peligroso. La alergia alimentaria puede causar dificultad en respirar.



El Próximo Mes: SZN Feb. 09

La medicación para el asma

十二月：饮食营养与哮喘病 饮食对哮喘病的影响

对大多数患有哮喘病的小孩子来说，饮食对他们的病情影响不大，但如果他们吃得既有营养又健康，哮喘病发的次数相对来说会大大地降低。

食物里的维生素有预防感冒的作用，而感冒可以引发哮喘病发作。健康饮食也会防止肥胖。小孩子的身体越胖，肺所负荷的重量就会越重，使得呼吸变得越来越困难。不要买已经包装好的食物，买新鲜的蔬菜和水果。不要让小孩子喝果汁或汽水，让他们喝水。

确保小孩子身体健康，营养饮食非常重要。有些小孩子会对某些食物过敏，例如牛奶，坚果，蛋或海鲜等。



发作时，呼吸会变得很困难。食物敏感的症状有喉咙，嘴巴和唇肿胀或感到轻微的刺，喉咙变紧，皮肤出红疹或荨麻疹与腹痛等。如果你怀疑你的小孩子有食物过敏症，带他去医生那里做检查。

能引起哮喘病发的刺激物：亚硫酸盐

亚硫酸盐是一种可以引起哮喘病发的食品添加剂。

含有亚硫酸盐的食品包括醱酵食品，干土豆食品，干果，脱水蔬菜，果汁，茶和虾类等



? 家长的问题 ?

有时吃完葡萄干后，我的小孩子会觉得身体不舒服。我应该要做什么？

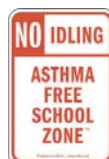
如果小孩子在吃完含有亚硫酸盐的食品之后觉得身体不舒服，尽快告诉你的家庭医生。只有医生才可以判断他是对食物过敏或只是消化和吸收不良。

校方通告

难题

食物过敏症与食物不耐症有什么差别？

食物不耐症是指人的身体无法消化某些食物，对呼吸系统或肺功能没有影响。食物过敏症是指身体因为某些食物对它有害而排斥它们。食物敏感可以使身体的很多部分产生反应，包括呼吸系统和肺在内。



二月2009年的校园新闻

哮喘病治疗药物