

Salah satu zat yang diketahui berkaitan erat dengan serangan asma adalah sulfat. Sensitivitas terhadap sulfat pada umumnya hanya terbatas pada penderita asma yang bergantung pada obat steroid.

Makanan yang mengandung sulfat dapat memicu serangan asma pada 20 persen orang penderita asma. Sulfat terdapat dalam makanan sebagai hasil dari fermentasi dan ditemukan dalam makanan olahan.

Makanan yang sebaiknya dihindari oleh penderita asma seperti dilansir *healthcentral.com*, antara lain :

Jus Lemon atau Limun Buatan

Meminum lemon atau air jeruk nipis sungguh jauh lebih bagus. Meskipun sedikit merepotkan, tetapi rasanya lebih segar dan penderita asma dapat bernapas lebih lega.

Bir, Anggur dan Minuman Fermentasi Lain

Minuman semacam ini akan menyebabkan kesulitan bernapas pada penderita asma setelah dikonsumsi. Kandungan sulfatnya lah yang menyebabkannya.

Buah atau Sayuran Kering

Selain buah-buahan kering seperti kismis, nanas, aprikot dan cranberry, makanan lain yang harus dihindari adalah ceri maraschino dan guacamole, makanan tradisional Meksiko yang terbuat dari bahan dasar alpukat, ditambah dengan lemon dan garam.

Acar

Acar dan paprika sebaiknya dihindari jika sensitif terhadap sulfat.

Kentang Kemasan

Makanan seperti kentang goreng dan kentang kering juga mengandung sulfat, jadi berhati-hatilah. Menu kentang dapat diganti dengan menu yang lebih sehat dengan kentang manis panggang atau kentang panggang dengan ditambahi minyak zaitun.

Udang

Udang beku juga mengandung sulfat. Sulfat digunakan sebagai zat tambahan untuk mencegah munculnya bintik-bintik hitam pada udang. Akan lebih baik jika mengkonsumsi udang segar. Meskipun mungkin lebih mahal, tapi akan membuat penderita asma merasa lebih baik untuk jangka panjang.

Makanan Lain yang Mengandung Sulfat

Makanan lain yang mengandung sulfat adalah asparagus, daun bawang, pati jagung, telur, bawang putih, selada, sirup maple, salmon, produk kedelai dan tomat.