

رژیم غذایی در هوای آلوده

هر فرد روزانه حدود ۲۲ هزار بار تنفس می کند و تقریباً ۱۵ کیلوگرم هوا در روز نیاز دارد؛ معمولاً انسان می تواند به مدت ۵ هفته بدون غذا و ۵ روز بدون آب زنده بماند، اما بدون هوا حتی ۵ دقیقه هم نمی تواند زنده بماند. آمارهای مرگ و میر در سال ۹۰ نشان می دهد فقط در تهران سالانه بیش از ۴ هزار و ۱۸۱ نفر بر اثر بیماری های تنفسی در تهران جان خود را از دست می دهند..

همه ساکنان شهرهای بزرگ و البته شهرهای صنعتی به نوعی دچار مسمومیت شده و قربانی آلودگی هوا می شوند. منوکسید کربن، اکسید نیتروژن، اکسید سولفور، ذرات معلق در هوا و هیدروکربن ها از جمله مواد آلوده کننده ای هستند که بدن انسان را در برابر عفونت های بیماری زا حساس تر کرده و مشکلات تنفسی، تحریک چشم و ناراحتی های قوه بویایی را افزایش می دهد. ند که همه این عوارض به شکل پررنگ تری در کودکان بروز می کند. البته برای حفظ سلامت بدن می توان نکاتی را در نظر گرفته و با رعایت شان از بروز شرایط اضطراری پیشگیری کنیم.



بهترین غذاها

E+C+D = ضدآلودگی.

غذاهای شامل ویتامین E و ویتامین D می توانند اثرات مسموم کننده گازهای آلاینده را خنثی کنند. ویتامین E را در روغن های گیاهی، گردو، بادام، زیتون، جوانه گندم، جگر و سبزیجات دارای برگ سبز می توانید مصرف کنید. منابع مناسب ویتامین D هم شیر، کره و زرده تخم مرغ هستند که باید در برنامه غذایی روزانه تان باشند. البته می توانید با تجویز متخصص، مکمل های ویتامین E و D را هم مصرف کنید. «ویتامین C هم می تواند به دفع سربی که با هوای آلوده وارد بدن ما شده کمک کند. کرفس، اسفناج، گوجه فرنگی، لیمو شیرین، نارنگی، پرتقال و برگه سبز کاهو غنی از ویتامین C هستند علاوه بر این ویتامین ها مصرف غذاهایی که حاوی آنتی اکسیدان های **سلنیوم و بتاکاروتن** اند را توصیه می کنیم. سبزیجاتی مثل طالبی، انبه، کدو تنبل، فلفل، اسفناج، کلم و زردآلو بتاکاروتن دارند. سلنیوم را هم می توانید در غذاهای دریایی، مرغ، نان و غلات سبوس دار پیدا کنید.

شیر و لبنیات به خصوص پنیر و ماست به خاطر کلسیمی که دارند می توانند با جذب عناصر سنگین مثل سرب تداخل کنند. در هوای آلوده باید بیشتر از همیشه شیر، ماست و دوغ بنوشید، همچنین مصرف شیر و فراورده های آن باعث نرم شدن مخاط تنفسی فوقانی، مری و معده می شود و به دلیل وجود ترکیبات مناسب برای رشد و نمو باکتری های مفید که عمل دفع ادرار و مدفوع و مواد آلاینده را تنظیم می کنند، التهابات و بیماری های دستگاه گوارش را کاهش می دهد.

پکتین بخورید!

مواد غذایی که سرشار از پکتین هستند، سرب موجود در هوا را می گیرند و مانع از نفوذ سرب به سلول های بدن می شوند؛ مصرف روزانه یک عدد **سیب** می تواند عوارض ناشی از آلودگی هوا را کاهش داده و میوه هایی مانند پرتقال و توت فرنگی نیز سرشار از پکتین بوده و برای کاهش عوارض آلودگی هوا مفید هستند.



سیر و پیاز بخورید

سیر، پیاز و تره فرنگی، هر قدر هم که بوی آزاردهنده ای داشته باشند اما حاوی مقدار زیادی گوگرد هستند که می توانند از مخاط دستگاه تنفسی محافظت کنند.

بمقدار زیاد آب بنوشید

نوشیدن زیاد آب به کلیه ها کمک می کند تا املاح اضافی از بدن خارج شود و ذرات آلودگی مدت کمتری در بدن باقی بماند.

بدترین غذاها

«استفاده از تنقلات کم ارزش مثل چیپس و پفک و نوشابه های گازدار چون باعث اختلال جذب عناصر مفید در بدن می شوند می توانند اثرات سوء آلودگی هوا را دوچندان کنند. موادی مثل سوسیس و کالباس به دلیل داشتن مواد شیمیایی و نگهدارنده، علاوه بر این که به خودی خود مضر و سرطانزا هستند برای افرادی که در معرض آلودگی هوای شهرها قرار دارند به هیچ وجه توصیه نمی شوند. کودکان و سالمندان به اضافه بیماران قلبی عروقی و بیماران ریوی، از آسیب پذیرترین گروه ها در مقابل آلودگی هوا هستند و بهتر است خانواده ها بیشتر مراقب رژیم غذایی این افراد باشند

در روزهای آلودگی هوا نباید از وانتی هایی که میوه و سبزیجات تازه را در کنار خیابان ها می فروشند یا مغازه هایی که سبزیجات خود را بیرون از مغازه و در مسیر عبور خودروها می گذارند، میوه و سبزی بخرید.
