اهمیت مصرف امگا۳ و پروتئین در هوای آلوده

29 آذر 1401

یک متخصص تغذیه مصرف ماهی‌های چرب سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ و پروتئین، روی، منیزیم ، سلنیوم ، آهن و ید را در کاهش تنگی نفس و اثرات زیان بار ترکیبات التهاب آور مفید دانست.

منصور رضایی، مصرف ماهی‌های چرب سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و پروتئین، روی، منیزیم، سلنیوم، آهن و ید را در کاهش تنگی نفس و اثرات زیان بار ترکیبات التهاب آور مفید دانست و تاکید کرد: سرخ کردن ماهی با شعله ملایم باشد و ترجیحاً ماهی به صورت بخارپز، آب‌پز و یا تنوری طبخ شود. افزودن انواع چاشنی‌ها (آب لیمو و آب نارنج) به ماهی بخارپز، تنوری و یا آب‌پز موجب بهبود طعم و مزه آن می‌شود.

به گفته وی، چای سبز با داشتن مقدار قابل توجه آنتی‌اکسیدان تأثیر زیادی بر سیستم ایمنی دارد و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری‌های مختلف به ویژه بیماری‌های فصلی مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا در زمستان، اسهال و استفراغ در فصل تابستان و حساسیت‌های فصل پاییز و آلودگی‌ها می‌شود.

رضایی افزود: نوشیدن چای سبز باعث آرامش و رفع التهاب و حساسیت دستگاه تنفس می‌شود ولی باید توجه داشت که مصرف بیش از حد آن می‌تواند مضر باشد.

وی گفت: مصرف روزانه حداقل دو لیوان شیر و مواد لبنی کم چرب، می‌تواند باعث کاهش عوارض ناشی از آلودگی هوا بر بدن و دستگاه گوارش شود.