برنامه غذایی روزهای آلودگی هوا

12 آذر 1402

یک متخصص علوم تغذیه گفت: افراد در برنامه غذایی روزانه خود به ویژه در شرایط آلودگی هوا حتماً از سبزی‌ها و میوه‌های فصل استفاده کنند.

دکتر منصور رضایی دکترای تخصصی علوم تغذیه و رژیم درمانی، با اشاره به عوارض نامطلوب آلاینده‌های موجود در هوا بر سلول‌های بدن، افزود: در حالت عادی سیستم دفاعی بدن توسط اندام‌های دفعی نظیر کلیه، روده، ریه و پوست با کمک برخی مواد مغذی سلول‌ها را از آسیب‌های بیرونی محافظت می‌کند.

به گفته وی، با افزایش میزان آلاینده‌ها، بدن نمی‌تواند با این اثرات مبارزه کند و ساختمان و عملکرد سلول‌های بدن توسط رادیکال‌های آزاد تخریب می‌شود.

رضایی، مصرف بیشتر آنتی اکسیدان‌ها را باعث جلوگیری از آسیب رادیکال‌های آزاد و تخریب سلول‌های حیاتی بدن برشمرد و از منابع غذایی آنتی اکسیدانی به ویتامین‌های E , C کاروتنوئیدها، سلنیوم و پلی‌فنول‌ها اشاره کرد و عملکرد هر یک از آنها را تشریح کرد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به نقش مهم آنتی‌اکسیدانی ویتامین E روغن‌ها را غنی‌ترین منبع این ویتامین برشمرد که با حرارت ملایم پختن از بین نمی‌رود اما سرخ کردن باعث تخریب آن می‌شود.

وی با اشاره به روغن‌های گیاهی نظیر کلزا، سویا، آفتابگردان و جوانه گندم به عنوان منبع غنی این ویتامین توصیه کرد: در طبخ و فرآوری غذاها حتماً از انواع روغن‌های خوراکی گیاهی استفاده شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه افزود: گرچه روغن ماهی، روغن زیتون و انواع مغزها به عنوان منابع خوب این ویتامین به شمار می‌آیند اما نباید بیش از نیاز مصرف شوند زیرا منجر به اضافه وزن یا چاقی می‌شوند.

رضایی، سبزی‌ها و میوه‌های تازه را منبع غنی غذایی ویتامین C برشمرد و افزود: این ویتامین به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان باعث افزایش مقاومت بدن نسبت به عفونت‌ها و افزایش جذب آهن و اسید فولیک در بدن می‌شود و نسبت به حرارت، نور و محیط قلیایی بسیار حساس است.

به گفته وی، مهم‌ترین منابع ویتامین C شامل مرکبات، فلفل سبز، کلم بروکلی، گل کلم، کلم برگ، گوجه فرنگی، سبزیجات برگی شکل سبز (سبزی خوردن)، اسفناج، کیوی، کدو حلوایی و سیب زمینی است و برای حفظ ویتامین‌های موجود باید میوه‌ها و سبزی‌ها تا حد امکان به صورت خام و تازه مصرف شوند.

این دکترای تخصصی علوم تغذیه و رژیم درمانی تاکید کرد: افراد در برنامه غذایی روزانه خود به ویژه در شرایط آلودگی هوا حتماً از سبزی‌ها و میوه‌های فصل استفاده کرده و روزانه سه تا پنج واحد از گروه سبزی‌ها و دو تا چهار واحد از گروه میوه‌ها را در برنامه غذایی خود قرار دهند.

به گفته رضایی، هر واحد میوه معادل یک عدد میوه متوسط یا نصف لیوان آب میوه تازه یا یک چهارم میوه خشک است. همچنین هر واحد سبزی معادل یک لیوان سبزی خام برگی (سبزی خوردن یا کاهو) یا نصف لیوان سبزی پخته یا خردشده، یا یک عدد گوجه فرنگی یا پیاز متوسط است.

وی، بتاکاروتن را یکی از کاروتنوئیدهای مهم و پیش ساز ویتامین A برشمرد و سبزی‌ها و میوه‌های رنگی سبز، زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوایی، کلم بروکلی، اسفناج، گوجه فرنگی، انواع کلم، هلو و زردآلو، موز را از منابع خوب بتاکاروتن ذکر کرد.

عضو هیئت علمی دانشگاه با اشاره به نقش مهم ویتامین A بر سلامت بینایی و پوست خاطرنشان کرد: با توجه به نقش مهم ویتامین A در تقویت سیستم ایمنی در شرایط آلودگی هوا باید در برنامه غذایی خانواده‌ها انواع سبزی‌و میوه‌های رنگی گنجانده شود.