شیر مادر؛ سپر طبیعی نوزاد مقابل آلودگی هوا

19 آذر 1404

مشاور شیردهی انجمن علمی ترویج تغذیه با شیر مادر ایران گفت: با وجود افزایش آلودگی هوا شیردهی مادران باید بدون وقفه ادامه یابد.

مژگان مظلوم، مربی کشوری و مشاور شیردهی انجمن علمی ترویج تغذیه با شیر مادر ایران در گفت‌وگو با خبرنگار مهر گفت: با تاکید بر لزوم ادامه شیردهی مادران حتی در روزهای آلوده، گفت: با وجود نگرانی برخی خانواده‌ها، شیرمادر همچنان بهترین و ایمن‌ترین منبع تغذیه برای شیرخوار است و آلودگی هوا دلیلی برای جایگزینی آن با نیست.

وی اظهار کرد: شیرمادر نقش یک صافی را دارد و اغلب آلاینده‌ها مستقیماً و یا به مقدار قابل توجه، وارد آن نمی‌شوند بنابراین در چنین شرایطی نباید تغذیه شیرخوار با شیر مادر قطع و شیرخشک جایگزین شود؛ زیرا این اقدام می‌تواند برای کودک عوارض و برای مادر مشکلاتی ایجاد کند.

توصیه به مادران؛ کمتر در معرض هوای آزاد قرار بگیرید

وی با تاکید بر اینکه مادران شیرده نیز همانند سایر گروه‌های آسیب‌پذیر نباید در روزهای آلوده در فضای باز تردد داشته باشند، افزود: در شرایط افزایش آلودگی هوا بهتر است مادران از خروج غیرضروری خودداری کنند، اما شیردهی باید بدون وقفه ادامه پیدا کند.

نقش تغذیه در کاهش آسیب آلودگی هوا

این مشاور شیردهی افزود: آنچه در شرایط آلودگی هوا اهمیت دارد، نوع تغذیه مادر است. مصرف میوه‌ها و سبزیجات سرشار از آنتی‌اکسیدان به خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد ناشی از آلودگی کمک می‌کند. کلم بروکلی، گل‌کلم و کلم‌برگ، اسفناج، جعفری، کرفس و هویج در حفظ سلامت مادر مؤثر هستند.

به گفته وی؛ حتی برخی از این سبزیجات مانند کرفس، موجب افزایش ترشح شیرمادر نیز می‌شوند و میوه‌های رنگی مانند انار، پرتقال، لیمو، کیوی و توت‌ها هم سرشار از آنتی اکسیدان هستند، همچنین منابع ویتامین C مانند پرتقال، لیمو، کیوی، فلفل دلمه‌ای و گوجه‌فرنگی، نقش حفاظتی برای ریه در برابر آلاینده‌ها دارند.

به گفته او، مصرف منابع ویتامین E همچون بادام، فندق و تخم آفتابگردان نیز توصیه می‌شود.

مصرف مایعات فراموش نشود

به گفته مظلوم؛ تاکید کرد: نوشیدن مایعات نقش مهمی در دفع سموم دارد. آب، آب سبزیجات و دمنوش‌هایی مانند زنجبیل و نعناع می‌توانند برای مادران شیرده مفید باشند و در مقابل، نمک زیاد، غذاهای سرخ‌کرده، نوشابه، شیرینی‌جات، غذاهای دودی و فرآوری شده بهتر است کاهش یابند تا بدن در برابر آلودگی فشار بیشتری تحمل نکند.
کد خبر