توصیه های مهم تغذیه‌ای برای کاهش عوارض آلودگی هوا

21 آذر 1401

تنفس هوای آلوده با عارضه‌های زیادی همراه است که می‌تواند منجر به بروز انواع بیماری‌های خطرناک شود. از همین رو، کارشناسان تغذیه به شهروندان ساکن در کلانشهرها، توصیه می‌کنند برنامه غذایی آنها متناسب با کاهش عوارض آلودگی هوا باشد.

– حداقل ۴۰۰ گرم سبزی و میوه تازه موجود در فصل سرما در طی روز باید مصرف شود.

– سبزی‌ها را بیشتر به صورت تازه و خام مصرف کنید، چون ویتامین‌های آن به خصوص ویتامین C بیشتر حفظ می‌شود.

– روزانه از شیر و مواد لبنی کم چرب مثل ماست و پنیر کم چرب به مقدار کافی مصرف کنید.

– حداقل ۲ تا ۳ وعده در هفته ماهی مصرف کنید.

– پرهیز از مصرف تنقلات کم ارزش مثل چیپس و پفک و نوشابه‌های گازدار، زیرا باعث اختلال جذب عناصر مفید در بدن می‌شوند و می‌توانند اثرات سو آلودگی هوا را دوچندان کنند.

– از مصرف غذاهای کارخانه‌ای و فرآوری شده نظیر سوسیس، کالباس و کنسروها به دلیل داشتن مواد شیمیایی افزودنی و نگهدارنده در شرایط آلودگی هوا پرهیز شود و مصرف مواد غذایی تازه و غیرصنعتی برای حفظ سلامتی افراد در مواجهه با آلاینده‌های هوا افزایش یابد.

– آب و مایعات بدن در روز برای حفظ سلامت اندام‌های دفعی و تسهیل دفع سموم و مواد دفعی به میزان کافی مصرف شود.

– بهتر است از شیر و لبنیات کم چرب و انواع میوه و سبزی‌های فصل سرما نظیر انار، خرمالو، به، نارنگی، پرتقال، کیوی، شلغم، سیر و پیاز و انواع کلم، چغندر پخته و خام در انواع آش، سوپ و خورش و البته آب و چای کم رنگ نیز بیشتر استفاده شود.

– به طور کلی افزایش مصرف روزانه منابع غذایی؛ آب و مایعات، فیبرها، برخی ویتامین‌ها، املاح و مواد آنتی‌اکسیدان در کاهش اثرات آلودگی هوا بر بدن نقش به سزایی دارد.

– تهیه یک بسته غذایی به عنوان میان وعده سالم برای کودکان مهد کودک‌ها، پیش دبستانی و سنین مدرسه شامل یک عدد میوه ترجیحاً سیب یا مرکبات، یک پاکت ۲۰۰ سی‌سی شیر و یک بسته ۵۰ گرمی از انواع مغزهای تازه و بی نمک.