

۸ توصیه تغذیه‌ای وزارت بهداشت برای روزهای آلوده

18 آذر 1403

ترکیبات موجود در هوا مانند دی اکسید گوگرد، اکسیدهای نیتروژن و ذرات معلق در هوا، می‌توانند باعث بیماری‌های مختلف همچون تنفسی، بیماری‌های قلبی و عروقی و بیماری‌های پوستی، اختلالات روانی همچون افسردگی و استرس و عصبانیت شوند.

دریافت برخی از مواد غذایی و مواد مغذی که التهاب را کاهش می‌دهند در کنار دریافت مقادیر بالای آنتی اکسیدان‌های غذایی می‌توانند به کاهش اثرات مخرب ناشی از استنشاق ذرات آلوده هوا کمک کنند. بنابراین توصیه‌های زیر می‌تواند به شما برای حفظ سلامتی کمک کنند.

۱- مصرف مواد غذایی حاوی امگا ۳:

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که مصرف بیشتر امگا ۳ PUFA از روغن ماهی می‌تواند به طور موثری خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را از طریق هدف قرار دادن عوامل خطری مانند هیپرتری گلیسیریدی و اختلال عملکرد قلب کاهش دهد. امگا ۳ با افزایش فعالیت آنتی اکسیدان‌های درون‌زا، استرس اکسیداتیو ناشی از ذرات موجود در هوا را تعدیل می‌کند. منابع غذایی امگا ۳ ماهی، گردو و خرفه است. با این وجود مصرف مکمل امگا ۳ با توجه به فرهنگ پایین مصرف ماهی در کشور راحت‌تر است.

۲- منابع ویتامین C بخورید:



ویتامین C یک ویتامین محلول در آب، یک ماده آنتی اکسیدانی فراوان است و به طور گسترده در سراسر بدن از جمله مایع پوشش خارج سلولی ریه پخش می‌شود. آسکوربات یک عامل کاهش دهنده عالی است و رادیکال‌های آزاد و اکسیدان‌ها را از بین می‌برد. پرتقال، لیمو ترش، نارنج، نارنگی، سیب، خربزه، طالبی، انار و سبزیجات سبز تیره همچون اسفناج و سبزی خوردن، انواع فلفل از جمله فلفل

دلمه‌ای و پیاز را در روزهای آلودگی هوا بیشتر مصرف کنید.

۳- مواد غذایی حاوی ویتامین E مصرف کنید:

ویتامین E یک ویتامین محلول در چربی، به دلیل نقش آن در شکستن واکنش زنجیره‌ای پراکسیداسیون لیپیدی، دفاع اصلی در برابر آسیب غشای ناشی از اکسیدان در بافت انسان را دارد. همچنین باعث کاهش فاکتورهای التهابی در بدن می‌شود. بنابراین یکی از نیازهای ضروری بدن به خصوص در آلودگی هواست که باید دریافت شود. بهترین منابع این ویتامین روغن های خوراکی مثل روغن کانولا، روغن مخلوط، مغز دانه‌ها مثل تخم آفتابگردان، بادام، فندق و جوانه‌ها است.

۴- منابع غذایی ویتامین A بخورید:

میوه و سبزیجات زرد و نارنجی زیاد استفاده کنید. مصرف بالای هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی، زرد آلو، آلو، طالبی، موز، انبه و لبو اکیدا توصیه می‌شود. این میوه‌ها و سبزی‌ها دارای بتاکاروتن بالا (که در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود) هستند که به بدن کمک می‌کند تا اثرات مضر ناشی از ریزگردها کاهش یابد. همچنین شیر و تخم مرغ نیز منابع خوب ویتامین A هستند.

۵- مکمل ویتامین D مصرف کنید:

ویتامین D به عنوان تقویت کننده سیستم ایمنی نقش مهمی در مقابله با اثرات آلودگی هوا دارد. بنابراین از وضعیت ویتامین D بدن خود با یک آزمایش ساده خون آگاه شوید و در صورت کمبود حتما با مشورت با کارشناسان یا متخصصین تغذیه از مکمل ویتامین D استفاده کنید.

۶- از مصرف سبزیجات خانواده کلم غافل نشوید:



کلم بروکلی، گل کلم و کلم برگ ماده‌ای دارند که می‌تواند به روند حذف سموم و پیشگیری از سرطان کمک کند. یافته‌های تحقیقاتی حاکی از آن است که مصرف این سبزیجات اثرات منفی ذرات آلوده استنشاق شده بر ریه را تا حد چشمگیری کاهش می‌دهند.

۷- در تهیه غذاهای خود حتما از زردچوبه استفاده کنید:

این ادویه دارای کورکومین است که باعث بهبود عملکرد ریوی می‌شود.

۸- مراقب وزن تان باشید:

چاقی و اضافه وزن باعث ایجاد التهاب و فشار بر ارگان‌های بدن به خصوص قلب و ریه می‌شود و می‌تواند سیستم ایمنی بدن را در مقابله با عوامل ایجاد کننده بیماری از جمله آلودگی هوا با ریزگردها ضعیف کند. بنابراین اگر دچار چاقی و اضافه وزن هستید یا کودک شما درگیر این مشکل است برای رهایی از این مشکل و آسیب کمتر در برابر ریزگردهای موجود در هوا به نزدیک‌ترین کارشناسان و متخصصین تغذیه در محل زندگی خود مراجعه کنید.