



## برای کاهش مضرات آلودگی هوا، شیر و لبنیات بیشتری مصرف کنید

در شرایط آلودگی هوا برای کاهش صدمات به دستگاه تنفسی و التهاب دستگاه گوارش ناشی از این آلودگی، مصرف شیر و لبنیات را افزایش دهید.

در شرایط آلودگی هوا برای کاهش صدمات به دستگاه تنفسی و التهاب دستگاه گوارش ناشی از این آلودگی، مصرف شیر و لبنیات را افزایش دهید.

به گزارش ایسنا، مصرف شیر و فرآورده‌های آن سبب نرم شدن مخاط تنفسی فوقانی، مری و معده می‌شود. از سوی دیگر به دلیل وجود ترکیبات مناسب برای رشد و نمو باکتری‌های مفید که عمل دفع ادرار و مدفوع و مواد آلاینده را تنظیم می‌کنند التهابات و بیماری‌های دستگاه گوارش را کاهش می‌دهد. کاهش التهاب‌ها در مقابله با نقش رادیکال‌های آزاد که به صورت آلاینده‌ها وارد بدن شده‌اند، نقش موثری داشته به سلامت بدن کمک می‌کند.

به اعتقاد متخصصان تغذیه، مصرف دوغ و ماست‌های "پروبیوتیک" برای مقابله با آلاینده‌های هوا انتخاب بهتری به شمار می‌روند. آلاینده‌های موجود شامل ترکیبات مختلفی است که از طریق هوای تنفسی وارد بدن شده، آثار مخرب آن روی بافت‌های بدن، دستگاه تنفسی و قلب و عروق برجای مانده در طولانی مدت ابتدا به پوکی استخوان را تشدید می‌کند.

از سوی دیگر در زمان آلودگی هوا، جذب ویتامین "د" از طریق پوست به شدت کاهش می‌یابد. به همین دلیل در شهرهای بزرگ که معمولا هوای آلوده دارند، کمبود ویتامین "د" از شیوع بالایی برخوردار است. بر اساس آخرین تحقیق کشوری 60 درصد زنان تهرانی به صورت مختلف دچار کمبود ویتامین "د" هستند.

به گفته دکتر ربابه شیخ الاسلام مدیر پایگاه اطلاع رسانی علمی تغذیه و سلامت ایران، افرادی که کمبود کلسیم دارند، بیشتر در معرض خطر آلودگی با سرب قرار می‌گیرند.

وی ادامه داد: به دلیل آن که گیرنده‌های فلزات دو ظرفیتی در بدن انسان به صورت رقابتی عمل می‌کند در صورتی که این گیرنده‌ها، قبلا با فلزات مورد نیاز بدن مانند آهن و کلسیم اشباع شده باشند، بدن کمتر در معرض آلودگی با سرب قرار می‌گیرد. یکی از راه‌های پیشگیری از آلودگی هوا مصرف بیشتر لبنیات و اشباع کردن این گیرنده‌هاست.

دکتر شیخ الاسلام، علاوه بر سایر اقداماتی که در شرایط وارونگی هوا برای مقابله با آثار مضر آلودگی بر سلامت می‌بایست انجام شود بر توجه به تغذیه مناسب تاکید کرد و افزود: تغذیه متعادل و مناسب با در دسترس قرار دادن مواد مغذی که هر یک به طریقی بافت‌های بدن را در برابر آثار مخرب ذرات آلاینده یاری می‌کنند، نقش موثری در حفظ سلامت بدن دارد.

دکتر مسعود کیمیگر، متخصص تغذیه نیز توصیه می‌کند: در هوای آلوده، مصرف شیر افزایش یابد، زیرا شیر به دلیل دارا بودن فسفر، منیزم و کلسیم، خنثی کننده سموم است.

این متخصص تغذیه افزود: سعی کنید، ماست و دوغ به مقدار فراوان بنوشید و اگر ماست با ذائقه شما سازگار نیست، دوغ رقیق را به همراه گل محمدی به دفعات زیاد مصرف کنید.

وی با تاکید بر مصرف فرآورده‌های شیری کم چرب در افرادی که مبتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی هستند، گفت: گروه شیر و لبنیات در هرم مواد غذایی به عنوان منابع خوب کلسیم و ویتامین "د" شناخته می‌شود. به همین دلیل، همواره برای پیشگیری و مقابله با گسترش پوکی استخوان بر مصرف شیر و لبنیات تاکید شده است.

هر ساله با آغاز سرد شدن هوا، افزایش آلودگی به خصوص در شهرهای بزرگ به موضوعی مهم تبدیل می‌شود. عوارض ناشی از افزایش آلاینده‌ها بر سلامت مردم، اهمیت توجه به این مشکل را بیشتر می‌کند.

هیدروکربورهای سرطان‌زا ناشی از سوخت ناقص مواد سوختی، انواع فلزات سنگین مثل سرب که با سوختن ترکیبات نفتی مثل بنزین و گازوئیل در هوا منتشر می‌شوند و گاز خطرناک منواکسید کربن از جمله این ترکیبات هستند. در اثر پدیده گلخانه‌ای در فصل سرما، این گاز به اضافه بقیه گازهای مضر به سطح زمین بر می‌گردند و وارد ریه‌های ما می‌شوند.

آلودگی هوا روی بافت‌های بدن، دستگاه تنفسی و قلب و عروق تاثیر فراوانی دارد. همچنین مطالعه اخیر محققان علوم پزشکی نشان می‌دهد؛ افراد جوانی که در مناطق آلوده به دود زندگی می‌کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماریهای گوارشی قرار دارند.

آلودگی هوا همچنین بیماریهای قلبی و عروقی و مرگ ناشی از آن را زیاد می‌کند. این اتفاق معمولا در افراد مستعد بیماری قلبی عروقی مانند کسانی که بیش از 60 سال دارند یا کسانی که سابقه نارسایی قلبی دارند، رخ می‌دهد. همچنین کسانی که دچار ناراحتی ریوی مزمن به خاطر استعمال سیگار هستند یا دیابت دارند، بیش از دیگران در معرض خطرات قلبی عروقی ناشی از آلودگی هوا قرار دارند.