

## مصرف اسفناج و گوجه فرنگی برای مقابله با آلودگی هوا

اسفناج و گوجه فرنگی حاوی ویتامین E بوده و در برابر آلودگی هوا اثر حفاظتی دارند.



سلامت نیوز : اسفناج و گوجه فرنگی حاوی ویتامین E بوده و در برابر آلودگی هوا اثر حفاظتی دارند. زهرا عبداللهی معاون دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت در گفتگو با وب دا ضمن بیان این مطلب، گفت: ویتامین E برای کارآیی بهتر سایر ویتامین‌ها خصوصاً ویتامین C اهمیت زیادی دارد و اثر آن در جلوگیری از سرطان شناخته شده است. ویتامین E اثر حفاظتی بر روی ریه‌ها در مقابل آلودگی هوا دارد. وی تأکید کرد: سبزی‌ها علاوه بر ویتامین‌ها و املاح، حاوی فیبر هستند که اثر حفاظتی در برابر سرطان روده دارد و برای پیشگیری از یبوست نیز مفید است. وی افزود: بهتر است سبزی‌ها و صیفی‌ها خام خورده شوند زیرا ویتامین‌های بیشتری به ما می‌رسانند و حرارت، بعضی از ویتامین‌ها خصوصاً ویتامین C را از بین می‌برد.