

## در هوای آلوده چگونه نفس بکشیم؟

شرایط آلودگی هوا به مرحله هشدار رسیده است. ریزگردها حالا به راحتی قابل مشاهده هستند. ماسک و استفاده از دستگاه‌های تصفیه هوا برخی راه‌های مقطعی برای مبارزه با آلودگی هوا محسوب می‌شوند.



شرایط آلودگی هوا به مرحله هشدار رسیده است. ریزگردها حالا به راحتی قابل مشاهده هستند. ماسک و استفاده از دستگاه‌های تصفیه هوا برخی راه‌های مقطعی برای مبارزه با آلودگی هوا محسوب می‌شوند.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از خبرآنلاین، برای مردمی که در شهرهای صنعتی زندگی می‌کنند و آلودگی هوا درست همزمان با ظهور فصل سرما خودش را به زندگی روزمره آنها تحمیل می‌کند باید به دنبال راه‌های حل و فصل بلندمدت بود. یکی از راه‌ها صرفاً دست خودتان است به تغذیه صحیح مربوط می‌شود شما با آگاهی از این که در شهرهایی زندگی می‌کنید که آلودگی هوا بخش لاینفک آن در مقطعی از سال است، سبک غذایی خود را برنامه‌ریزی کنید.

### ۱- ویتامین C:

قوی‌ترین آنتی‌اکسیدانی برای بدن شما ویتامین C است. این ویتامین محلول در بدن می‌تواند رادیکال‌های آزاد را از بین ببرد. در عین حال ویتامین C به بازسازی ویتامین E کمک می‌کند. مصرف ویتامین C کافی برای حفظ اندازه ضروری آن در ریه‌ها یک امر بسیار مهم است. به عنوان مثال بزرگسالان روزانه به دریافت ۴۰ میلی‌گرم از این ویتامین نیاز دارند تا ریه‌هایشان توان مقابله با آلوده‌های هوا را که نفس می‌کشند داشته باشد.

ویتامین C را از این منابع طبیعی به بدن برسانید:

- جعفری، کلم و به طور کلی سبزیجات بهترین گزینه‌های خوراکی در آلودگی هوا هستند و ویتامین C مورد نیاز را به بدن می‌رسانند.

- بهترین راه برای دریافت ویتامین C روزانه به خصوص در روزهای آلوده نوشیدن آب دو عدد لیمو ترش است. می‌توانید آب لیمو ترش را با آب ولرم مخلوط کرده و بنوشید.

- مرکبات مانند پرتقال منابع غنی از ویتامین C هستند.

### ۲- ویتامین E:

این ویتامین محلول در چربی اولین خط دفاعی بدن در برابر آسیب‌هایی است که بافت‌های انسان وارد می‌شود. این ویتامین را به روش‌های زیر به بدن برسانید:

- ویتامین E در برنامه غذایی از گیاهانی می‌آید که در قالب روغن‌های خوراکی مصرف می‌شود. روغن کانولا، آفتابگردان، بادام زمینی و روغن زیتون از جمله این منابع هستند.

- بادام و تخمه آفتابگردان از دیگر منابع غنی ویتامین E هستند. از آنجایی که مغزها معمولاً پرکالری هستند مصرف روزی یک اونس از آنها کفایت می‌کند.

- ماهی‌ها مانند ماهی سالمون از دیگر منابع غنی ویتامین C هستند.

- ادویه‌جات و چاشنی‌های گیاهی مانند پاپریکا، پودر چیلی، سیر، ریحان و جعفری همگی منابع غنی ویتامین E هستند که به خصوص این روزها می‌توانند حسابی به داد سلامتی شما برسند.

### ۳- بتاکاروتن:

به دلیل فعالیت آنتی‌اکسیدانی نقش بسیار مهمی در کنترل التهابات ناشی از آلودگی ایفا می‌کنند. بتاکاروتن همچنین در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود.

منابع بتاکاروتن را بشناسید:

- سبزیجات برگ‌دار مانند کاهو و اسفناج قوی‌ترین منابع بتاکاروتن هستند.
- برگ تربچه و هویج نیز از دیگر منابع غنی بتاکاروتن هستند.

### ۴- اسید چرب امگا ۳:

این اسید چرب از قلب شما در برابر اثرات مضر آلودگی هوا محافظت می‌کند.

منابع غذایی امگا ۳ شامل این خوراکی‌ها می‌شوند:

- مغزها مانند گردو و تخم کتان، سبزیجات برگ‌دار و ماهی‌ها.