



## وقتی هوا آلوده است، چه بخوریم؟

با توجه به آلوده بودن هوای کلانشهرها و افزایش سطح آلاینده‌گی و رسیدن به مرز هشدار در برخی روزهای خاص، می‌توان با رعایت برخی نکات تغذیه‌ای، از تاثیر آلاینده‌ها بر سلامتی، کاست.

با توجه به آلوده بودن هوای کلانشهرها و افزایش سطح آلاینده‌گی و رسیدن به مرز هشدار در برخی روزهای خاص، می‌توان با رعایت برخی نکات تغذیه‌ای، از تاثیر آلاینده‌ها بر سلامتی، کاست.

دکتر حسن فرهاد غیبی، متخصص تغذیه در گفت‌وگو با ایسنا، منطقه آذربایجان شرقی، با بیان اینکه به دنبال شروع فصل زمستان و افزایش ذرات معلق در هوا، یک سری اکسیدان‌ها مثل مونوکسیدها نیز افزایش می‌یابند، اظهار کرد: وجود چنین موادی موجب بروز و یا تشدید بیماری‌ها و نارسایی ریوی، آسم، بیماری‌های قلبی و عروقی به ویژه در کودکان و سالمندان، می‌شود.

وی، تغذیه را یکی از عوامل موثر در کاهش اثرات آلودگی هوا دانست و افزود: مصرف لبنیات کم چرب مثل شیر و ماست، به هنگام آلودگی هوا توصیه می‌شود، اما لبنیات پرچرب، موجب تشدید مشکلات سلامتی می‌شوند، استفاده از آنتی‌اکسیدان‌ها نیز از دیگر توصیه‌هایی است که حین آلوده بودن هوا باید مورد توجه قرار گیرد.

وی ادامه داد: سبزیجات و میوه‌ها منابع غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند و مصرف خوراکی‌های حاوی ویتامین‌ای و سی و بتاکاروتن‌ها، روی و سلنیوم نیز از دیگر مواردی هستند که بدن را در مواجهه با هوای آلوده، مقاوم می‌کند.

این متخصص تغذیه با بیان این که مصرف ویتامین D3 در زمان آلودگی هوا بسیار مهم است، گفت: در جامعه ما بسیاری از افراد از تمام سنین، با کمبود ویتامین D3 مواجه هستند که دلیل آن هم عدم مصرف منابع غذایی حاوی این ویتامین‌ها و مصرف کم غذاهای دریایی و آبزیان است.

وی افزود: مصرف غذا طبق هرم غذایی، تمامی نیازهای بدن را به جز ویتامین D3 تامین می‌کند، از این رو به منظور تامین این ویتامین‌ها در بدن، باید از مکمل‌های حاوی ویتامین D3 با تجویز پزشک استفاده کرده و یا لبنیات غنی شده با این ویتامین‌ها را مصرف کنیم.

وی تاکید کرد: با توجه به این که آلودگی هوا می‌تواند به اکثر بافت‌های بدن مثل قلب، ریه و پوست آسیب برساند، مصرف لبنیات و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند از این عارضه پیشگیری کند.

فرهاد غیبی اظهار کرد: مصرف انواع مغزها، گوشت‌ها، حبوبات و میوه‌های زرد و نارنجی رنگی که حاوی بتاکاروتن هستند و آب میوه‌های طبیعی که در خانه تهیه شده‌اند نیز به هنگام آلودگی هوا توصیه می‌شود، اما مصرف خود میوه نسبت به آب میوه باید در اولویت قرار گیرد.

وی در پایان خاطرنشان کرد: توصیه می‌شود، افراد به ویژه گروه‌های حساس مثل بیماران، کودکان و سالمندان، هنگام آلودگی هوا، جز برای انجام کارهای ضروری، منزل را ترک نکنند.