



ویتامین‌هایی که اثرات آلودگی هوا را خنثی می‌کنند

لودگی هوا یک مشکل جدی در جهان امروز است و نمی‌توان تبعات آن را نادیده گرفت. بنابراین بهترین کاری که می‌توان انجام داد خنثی کردن اثرات منفی تنفس مواد شیمیایی و سمی از بدن است که با آلودگی هوا وارد بدن می‌شوند.

آلودگی هوا یک مشکل جدی در جهان امروز است و نمی‌توان تبعات آن را نادیده گرفت. بنابراین بهترین کاری که می‌توان انجام داد خنثی کردن اثرات منفی تنفس مواد شیمیایی و سمی از بدن است که با آلودگی هوا وارد بدن می‌شوند.

به گزارش ایسنا، روزنامه همشهری در ادامه نوشت: «یافته‌های مطالعاتی حاکی از آن است که فرار گرفتن در معرض آلودگی هوا با طیف وسیعی از اثرات بر سیستم تنفسی و قلبی عروقی و افزایش مرگ و میر همراه است.

حین تنفس، ذرات معلق سمی هوا وارد بدن شده و به سطح ریه‌ها می‌چسبند و به این وسیله التهاب را در بدن تحریک کرده و باعث کاهش آنتی‌اکسیدان‌های بدن به خصوص آنتی‌اکسیدان‌های مایع پوششی ریه می‌شوند که به دنبال آن سلول‌های مختلف تخریب شده و خطر ابتلا به سرطان به خصوص سرطان ریه افزایش پیدا می‌کند. بنابراین دریافت غذاها و مواد مغذی که التهاب را کاهش می‌دهند، در کنار دریافت مقادیر بالای آنتی‌اکسیدان‌های غذایی می‌تواند به کاهش اثرات مخرب ناشی از استنشاق ریزگردها کمک کنند. باید توجه کرد که می‌توان با مصرف مواد غذایی مناسب و متعادل بدن را در برابر آلاینده‌ها محافظت کرد.

ویتامین E

عملکرد عمده ویتامین E نقش آنتی‌اکسیدانی آن است. روغن‌ها (غنی‌ترین) منبع این ویتامین اند که با پختن از بین نمی‌روند ولی با سرخ کردن تخریب می‌شوند. منابع آن روغن سویا، روغن آفتابگردان، جوانه گندم و سایر روغن‌های گیاهی است بنابراین سعی شود در طبخ و فرآوری غذاها حتماً از انواع روغن‌های خوراکی گیاهی استفاده شود.

ویتامین C

ویتامین C نیز یکی دیگر از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که می‌تواند به سیستم ایمنی بدن کمک کند. این ویتامین در سبزی‌ها و میوه‌های تازه وجود دارد و نسبت به حرارت، نور و محیط قلیایی بسیار حساس است. پرتقال، لیموترش، نارنج، نارنگی، توت فرنگی، سیب، خربزه، طالبی، انار و سبزیجات سبز تیره همچون اسفناج و سبزی خوردن، انواع فلفل از جمله فلفل دلمه‌ای، شلغم، لپو و پیاز را در روزهای آلودگی هوا مصرف کنید.

ویتامین A

بتاکاروتن نیز یکی از کاروتنوئیدهای مهم و پیش‌ساز ویتامین A است که در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود و شامل میوه و محصولات زرد و نارنجی است که باید زیاد استفاده کنید. مصرف بالای هویج، کدو حلواپی، گوجه فرنگی، زردآلو، آلو، طالبی، موز، انبه توصیه می‌شود.

منیزیم

منیزیم در هوای آلوده موجب کاهش جذب فلزات سنگین مانند کادمیوم شده و دفع سرب را بالا می‌برد و از این طریق زمان تماس این ترکیبات زیان بار را در بدن به حداقل می‌رساند و بنابراین مصرف انواع سبزی‌ها با رنگ سبز تیره که از این ماده مغذی غنی هستند، به همه افراد توصیه می‌شود. منابع غذایی خوب منیزیم عبارتند از انجیر، لیمو، گریپ فروت، ذرت زرد، بادام، گردو، پسته، مغزها، آجیل، سبزیجات برگ‌های سبز، اسفناج، جعفری، کاهو، برگ چغندر، غلات سبوس دار و حبوبات مثل لوبیا و سویا ... است. همچنین مصرف جوانه‌ها و آجیل‌های گیاهی را در روزهای آلودگی هوا در اولویت قرار دهید.

امگا ۳

ماهی، گردو و خرفه بیشتر مصرف کنید. این مواد غذایی امگا ۳ خوبی دارند که می‌تواند در حفظ سلامت ریه‌ها مؤثر باشند. باید

توجه کرد که مصرف ماهی های روغنی که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند، می تواند در کاهش تنگی نفس و اثرات زیان بار ترکیبات التهاب آور مفید باشد.