

ایمنی بدن در برابر هوای آلوده با تغذیه سالم

عضو هیئت علمی دانشکده تغذیه و علوم غذایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت:



ایسنا/اصفهان عضو هیئت علمی دانشکده تغذیه و علوم غذایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: هوای آلوده ترکیبات گوناگونی دارد که یکی از آن ها اکسیدکننده های سمی هستند. رعایت برخی از توصیه های تغذیه ای می تواند بدن ما را در برابر این آلاینده ها و ریزگردها ایمن کند.

شاخص کیفی هوای (AQI) اصفهان امروز (۲ مردادماه ۱۴۰۳) به ۱۵۷ رسید و بر این اساس باید گفت که هوای اصفهان قرمز یا برای عموم مردم ناسالم است. این وضعیت تا روز پنجشنبه (۴ مردادماه ۱۴۰۳) نیز بر اساس پیش بینی ها ادامه دارد. سیدمرتضی صفوی، عضو هیئت علمی گروه تغذیه بالینی علوم پزشکی اصفهان، در این خصوص به ایسنا گفت: آلودگی هوا بیشتر شده است و در روزهای بعد نیز ادامه دارد. یکی از راهکارهای مهمی که به کاهش عوارض مخرب آلاینده ها و ریزگردها کمک خواهد کرد، توجه به رژیم غذایی است.

او ادامه داد: این هوای ناسالم برای عموم مردم خطرناک است. اما مشخصاً افرادی که بیماری زمینه ای دارند، همچنین گروه های شکننده، یعنی نوزادان، کودکان، زنان باردار، زنان شیرده و سالمندان در معرض آسیب های جدی تری هستند. به بیان دیگر، گروه های اخیر زودتر و با شدت بیشتری دچار عوارض ناشی از آلودگی هوا می شوند.

این کارشناس با تأکید بر اینکه برخی مواد غذایی بدن را در مقابل اثرات منفی هوای آلوده ایمن تر می کند، این گونه بیان کرد: بیشتر آلاینده ها از راه تنفس به بدن ما وارد می شوند. خود هوای آلوده می تواند ترکیبات گوناگونی داشته باشد. اکسیدکننده ها یکی از آن ترکیب های سمی به شمار می آیند.

عضو هیئت علمی دانشکده تغذیه و علوم غذایی اظهار کرد: ترکیبات مضر هوای آلوده وقتی به بدن ما وارد می شوند، التهاب ایجاد می کنند و سلامت ما را به خطر می اندازند. بر همین اساس، توصیه های تغذیه ای را در روزهای آلودگی هوا نباید نادیده گرفت.

صفوی با ذکر این نکته که مهم ترین توصیه های تغذیه ای این روزها را توضیح می دهد، گفت: تأمین ویتامین سی (C) بدن در این روزها اهمیت فراوانی دارد. ویتامین (C) در اکثر میوه ها و سبزیجات وجود دارد و کمک کننده است. سیب، پرتقال، انبه و گریپ فروت در شمار میوه هایی است که پیشنهاد می شود. ویتامین ای (E) نیز مشابه ویتامین (C) دارای اهمیت است.

او با تأکید بر اینکه ویتامین های سی (C) و ای (E) هر دو آنتی اکسیدان های قوی ای هستند، چنین شرح داد: این ویتامین ها در واقع می توانند از بروز التهابی که گفته شد، جلوگیری کنند. همچنین می توانند باعث غیرفعال شدن رادیکال های غیرآزادی شوند که هوای آلوده در بدن ایجاد می کند.

افراد مبتلا به آسم و بیماران قلبی ماهی بخورند

عضو هیئت علمی گروه تغذیه بالینی علوم پزشکی اصفهان منابع غذایی حاوی ویتامین ای (E) را نیز برشمرد و افزود: گردو، بادام، جوانه گندم، جگر و سبزیجاتی که برگ سبز تیره دارند، سرشار از این ویتامین هستند. این ویتامین تا حد قابل توجهی اثرات آلاینده ها را کاهش می دهد.

صفوی با اشاره به اینکه در روزهایی که وضعیت هوا قرمز یا برای عموم ناسالم است، خوردن لبنیات نیز اهمیت ویژه ای دارد، این گونه خاطرنشان کرد: شیر یکی از مهم ترین آن هاست که توصیه می شود و بسیار خوب می تواند بدن را در برابر آلاینده ها محافظت کند. البته شیر و دیگر لبنیاتی که میل می کنیم، حتماً باید کم چرب باشند. لبنیات پرچرب برای ریه مناسب نیست و تأثیرات منفی بر مصرف کنندگان دارد.

این کارشناس تغذیه در مورد تهیه انواع خوراکی توضیح داد: بهتر است در این روزها غذاهایی خورده شود که در مواد اولیه آن ها سبزی فراوانی به کار رفته است. به طور کلی، مصرف سبزی و صیفی اهمیت دارد و تأثیرات مثبتی بر سلامت فرد خواهند

گذاشت. برای نمونه، خوردن سیب زمینی، هویج، شلغم و چغندر مفید است. ضروری است که به صورت پخته یا بخارپز مصرف شوند تا آن تأثیراتی را که انتظارش را داریم بر فرد بگذارند و او را در برابر آلودگی هوا ایمن کنند.

این مدرس دانشگاه یادآور شد: بهتر است غذاهایی پخته شود که غلات سیوس دار دارند. مصرف غذاهایی که انواع حبوبات، کدو، گوجه و فلفل در آن ها باشد، بسیار توصیه می شود. همچنین از مصرف سرخ کردنی ها نیز مخصوصاً در این ایام باید خودداری کرد.

او مصرف سیر و پیاز را نیز مهم دانست و گفت: این دو می توانند با رادیکال های آزاد ناشی از آلودگی هوا مبارزه کنند. کلم بروکلی نیز باید حتماً در سفره غذایی افراد باشد. ماهی نیز اگر اصول سلامت آن رعایت شود، بسیار مهم است. ماهی جنوب یا ماهی دریاها و آب های آزاد به خاطر امگا ۳ خوردنشان در روزهای موردبحث اهمیت دارد. ماهی سالمون هم خوردنش توصیه می شود و کمک کننده است. خوردن ماهی برای بیماران قلبی و کسانی که آسم دارند، اهمیت دوچندانی دارد.

صفوی برخی نوشیدنی ها را نیز در این ایام مهم تر دانست و گفت: نوشیدن دمنوش هایی مانند آب انار، آب گوجه و چای سبز مفیدند. همچنین مصرف آب هویج و آب سیب هم را می توان در برنامه غذایی قرار داد.