

مواد غذایی مفید در زمان آلودگی هوا کدامند؟

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت:



مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: با توجه به اینکه آلاینده های موجود در هوا عوارض نامطلوبی به سیستم ایمنی بدن وارد می کند، مصرف مواد غذایی حاوی فیبر و آنتی اکسیدان می تواند مخرب های ناشی از آلودگی هوا را از بین ببرد.

به گزارش نصر، احمد اسماعیل زاده روز شنبه در گفت و گویی افزود: میوه ها شامل سیب، پرتقال، نارنگی، لیمو، گریپ فروت و هویج حاوی پکتین بوده که برای کاهش خطرات آلودگی هوا مناسب است و توصیه می شود روزانه مصرف شود. وی با بیان اینکه دریافت سلنیوم برای مقابله با آلودگی هوا ضروریست و در ماهی، گوشت قرمز، غلات، حبوبات و تخم مرغ وجود دارد، اظهار داشت: منیزیم در هوای آلوده موجب کاهش جذب فلزات سنگین مانند کادمیوم شده و دفع سرب را بالا می برد و تماس این ترکیبات زیان بار را در بدن به حداقل می رساند، بنابراین مصرف انواع سبزی ها با رنگ سبز تیره که از این ماده مغذی غنی هستند، به همه افراد توصیه می شود.

به گفته مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، منابع غذایی شامل انجیر، لیمو، گریپ فروت، ذرت، بادام، گردو، پسته، مغزها، آجیل، اسفناج، جعفری، کاهو و برگ چغندر حاوی منیزیم بوده و مصرف ماهی که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است، می تواند در کاهش تنگی نفس و اثرات زیان بار ترکیبات التهاب آور مفید باشد.

اسماعیل زاده مصرف روزانه شیر و سایر لبنیات را در کاهش عوارض ناشی از آلودگی هوا بر دستگاه گوارش مفید دانست و افزود: کلسیم موجود در شیر، منجر به کاهش جذب سرب و همه فلزات سنگین موجود در هوای آلوده شود.

وی توصیه کرد: در شرایط آلودگی هوا از شیر کم چرب استفاده شود زیرا دریافت اسیدهای چرب اشباع موجود در مواد لبنی پرچرب می تواند در کاهش کارایی سیستم ایمنی دخالت کرده و موجب گسترش بیماری های ریوی در هوای آلوده شود.

به گزارش نصر، عباس شاهسونی رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت نیز روز گذشته اعلام کرد که هوای تهران در آستانه شرایط بسیار ناسالم قرار دارد و تداوم این وضعیت می تواند سلامت عمومی را به شدت تحت تأثیر قرار دهد.

وی افزود: هوای شهر تهران در آستانه شرایط بسیار ناسالم قرار دارد. در زمان حاضر بیش از ۹۰ درصد ایستگاه های شهر تهران شاخص کیفیت هوا بالاتر از ۱۵۰ و در وضعیت ناسالم برای همه گروه ها قرار دارد و ایستگاه های مناطق ۱۹ و ۲۰ در آستانه شرایط بسیار ناسالم هستند.

رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اظهار داشت: با توجه به پیش بینی پایداری هوا توسط سازمان هواشناسی کشور و ادامه آن تا روز دوشنبه و افزایش غلظت آلاینده ذرات معلق کوچکتر از دو و نیم میکرون، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درخواست تشکیل کارگروه شرایط اضطرار کرده است.

اسماعیل زاده توصیه کرد که در این شرایط افزایش قابل توجه بیماری های قلبی و عروقی یا ریوی و مرگ زودرس در بیماران قلبی و سالمندان و افزایش قابل توجه علائم تنفسی در کل جمعیت رخ می دهد. لذا، افراد مبتلا به بیماری های قلبی یا ریوی، سالمندان و کودکان باید از هر گونه فعالیت فیزیکی خارج از منزل دوری کرده و افراد دیگر نیز باید از فعالیت های طولانی و سنگین خارج از منزل اجتناب کنند.

وی در پایان با توجه به پایداری آلودگی هوا، درخواست کرد که کارگروه شرایط اضطرار کلانشهر تهران، جهت جلوگیری از تشدید وضعیت کیفیت هوا، مطابق دستورالعمل اعمال محدودیت ها و ممنوعیت های موقت زمانی و مکانی و در نظر گرفتن وضعیت پایداری هوا تا دوشنبه، تصمیمات لازم را اخذ کند.

خبرگزاری ایرنا