

تغذیه‌ای برای کاهش اثرات آلودگی هوا

مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت آذربایجان شرقی با اشاره به نقش مواد مغذی در تقویت مقاومت بدن در برابر آلاینده‌ها اظهار کرد:



ایسنا/آذربایجان شرقی مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت آذربایجان شرقی با اشاره به نقش مواد مغذی در تقویت مقاومت بدن در برابر آلاینده‌ها اظهار کرد: برخی مواد مغذی دارای خاصیت آنتی اکسیدانی هستند، موادی که می‌توانند در برابر اکسیدان‌ها که به بدن تولید می‌شود، هوا وارد بدن می‌شوند، مقاومت ایجاد کرده و اثرات آن‌ها را کاهش دهند. فتح الله پورعلی در گفت و گو با ایسنا با تأکید بر اهمیت خودمراقبتی در روزهای آلوده افزود: هرچند آلودگی هوا همه افراد جامعه را تهدید می‌کند، اما برخی گروه‌ها آسیب پذیرتر هستند از جمله کودکان، سالمندان، زنان باردار و افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای مانند مشکلات قلبی و ریوی. این گروه‌ها باید مراقبت بیشتری داشته باشند و مداخلات لازم را جدی‌تر دنبال کنند. وی گفت: ویتامین‌های E و C از مهم‌ترین آنتی اکسیدان‌ها هستند و می‌توانند رادیکال‌های آزاد را خنثی کنند. ویتامین E در روغن‌های گیاهی مانند روغن سویا، آفتابگردان، زیتون، جوانه گندم، خشکبار، آجیل‌ها و انواع ماهی یافت می‌شود. وی خاطرنشان کرد: ویتامین C نیز ضمن تقویت مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها و داشتن خاصیت آنتی اکسیدانی، جذب آهن را افزایش می‌دهد. این ویتامین در تمامی میوه‌ها و سبزیجات تا حدی وجود دارد و میوه‌های پاییزی و میوه‌های ترش مزه مانند گوجه فرنگی، کیوی، زرشک و مرکبات از منابع غنی آن هستند. پورعلی با اشاره به تأثیر مواد معدنی در کاهش جذب فلزات سنگین گفت: روی یا زینک می‌تواند جذب فلزات سنگین را در بدن کاهش داده و به دفع سرب کمک کند. منابع این ماده شامل غذاهای دریایی هستند اما در عدس، نخود فرنگی و جوانه گندم نیز وجود دارد. مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت آذربایجان شرقی ادامه داد: منیزیم نیز از موادی است که می‌تواند جذب سرب و کادمیوم را کاهش دهد. این ماده در سبزیجات به ویژه سبزیجات با برگ‌های پهن و تیره مانند اسفناج به میزان قابل توجهی موجود است. وی درباره مصرف شیر در شرایط آلودگی هوا اظهار کرد: در مورد شیر دو دیدگاه وجود دارد، از یک سو، چربی اشباع موجود در آن می‌تواند سیستم ایمنی را تضعیف کند و این موضوع باعث می‌شود برخی افراد مصرف آن را توصیه نکنند. اما از سوی دیگر، کلسیم بالای شیر سبب کاهش جذب فلزات سنگین می‌شود و به همین دلیل گروهی از متخصصان مصرف آن را بسیار مفید می‌دانند. توصیه ما استفاده از شیر و لبنیات کم چرب است. وی با تأکید بر اهمیت مصرف مایعات افزود: در روزهای آلوده نوشیدن مایعات فراوان از جمله آب فراوان، چای سبز و آب میوه‌های طبیعی مانند آب گوجه، آب انار و آب سیب ضروری است. وی همچنین مصرف ماهی را به ویژه ماهی‌های چرب مانند قزل آلا بسیار مفید دانست و گفت: اسیدهای چرب ضروری و امگا ۳ در این ماهی‌ها برای سلامت ریه‌ها اهمیت ویژه‌ای داشته و در کاهش اثرات آلودگی هوا نقش مؤثری دارند. وی یادآور شد: گروه میوه‌ها و سبزی‌ها در این شرایط نقش کلیدی دارند. این مواد غذایی سرشار از آنتی اکسیدان بوده و مانند سیر محافظتی، آثار نامطلوب آلودگی هوا را کاهش می‌دهند. همچنین پیاز و سیر نیز به دلیل خواص ویژه خود اهمیت دارند. مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت آذربایجان شرقی با اشاره به روش‌های طبخ مناسب در روزهای آلوده تأکید کرد: در این شرایط مصرف غذاهای سرخ‌کردنی ممنوع است و بهتر است مواد غذایی به صورت آب‌پز، بخارپز یا کباب شده مصرف شوند.