

روزهای آلوده سیب بخورید



یک متخصص تغذیه گفت: مصرف روزانه یک عدد سیب می‌تواند عوارض ناشی از آلودگی هوا را کاهش دهد و برخی مواد غذایی مانند پرتقال و توت‌فرنگی نیز سرشار از پکتین و برای کاهش عوارض آلودگی هوا مفید هستند.

جام جم آنلاین: یک متخصص تغذیه گفت: مصرف روزانه یک عدد سیب می‌تواند عوارض ناشی از آلودگی هوا را کاهش دهد و برخی مواد غذایی مانند پرتقال و توت‌فرنگی نیز سرشار از پکتین و برای کاهش عوارض آلودگی هوا مفید هستند. مرتضی صفوی در گفت‌وگو با فارس توضیح داد: آلودگی هوا به صورت مستقیم سلامت بدن انسان را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد.

وی گفت: افراد در هوای آلوده خود را در معرض آلودگی هوا قرار ندهند چراکه بین هوای سالم و بدن سالم رابطه مستقیمی وجود دارد زیرا سرب موجود در هوا بر سلامتی انسان اثر می‌گذارد.

این متخصص تغذیه اضافه کرد: آلاینده‌هایی که از ماشین‌های قدیمی وارد هوا می‌شود، بسیار مضرتر از آلاینده‌هایی است که از ماشین‌های جدید وارد هوا می‌شود.

به گفته وی، مواد غذایی سرشار از پکتین، سرب موجود در هوا را می‌گیرند و مانع از نفوذ سرب به سلول‌های بدن می‌شوند.

این متخصص تغذیه با بیان این‌که سیب و پرتقال نیز سرشار از پکتین است، اضافه کرد: پکتین ضد سموم موجود در هواست و سرب موجود در هوا را جذب خود می‌کند و مانع از خرابی سلول‌های بدن می‌شود.