

غذاهای خوب برای هوای بد

قدیم‌ها هر نفسی که بر می‌آمد «مُفرح ذات» بود و چون فرو می‌رفت «مُمد حیات». اما این روزها هر نفسی که می‌کشیم نه تنها «مفرح ذات» نیست ...



سلامت نیوز: قدیم‌ها هر نفسی که بر می‌آمد «مُفرح ذات» بود و چون فرو می‌رفت «مُمد حیات». اما این روزها هر نفسی که می‌کشیم نه تنها «مفرح ذات» نیست بلکه تنگی نفس و خستگی می‌آورد. همه متخصصان حوزه بهداشت و سلامت بر این عقیده‌اند که آلودگی هوا اثرات منفی قابل توجهی روی سلامت افراد می‌گذارد. با تأسف زیاد باید بگوییم که هوای آلوده و ناسالم باعث مرگ و میرهای زود هنگام، بستری شدن در بیمارستان، ابتلا به بیماری‌های تنفسی، قلبی عروقی و سرطان‌ها می‌شود. آلودگی هوا دلایل متعددی دارد که در این مقاله نمی‌توان به آن‌ها اشاره کرد. قصد ما این است راه‌هایی ارائه دهیم تا حد امکان از آسیب‌های هوای ناسالم جلوگیری شود. این روزها میلیون‌ها نفر در معرض آلودگی هوا قرار دارند. شاید این آلودگی‌ها همه را به کام مرگ نکشاند اما روی سلامت تک تک افراد یک جامعه تأثیر می‌گذارد. این اثرات منفی متفاوت بوده و در همه افراد یکسان نیستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان؛ آلودگی هوا در کوتاه مدت باعث ایجاد مشکلاتی می‌شود که به طور خلاصه اشاره می‌کنیم: خارش و التهاب مجاری تنفسی، تنگی نفس، دردهای مربوط به تنفس عمیق، مشکلات تنفسی و نفس نفس زدن، سردرد و احساس خستگی. لزومی ندارد یک فرد تمام این علائم را یکجا داشته باشد یا احتمال دارد شما علائمی داشته باشید که در این لیست اشاره نشده است. متأسفانه نوزادان، کودکان، افراد سالخورده، افرادی که از بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری‌های تنفسی مزمن رنج می‌برند در معرض خطرات بیشتری قرار دارند. احتمالاً می‌توان راه‌هایی یافت که از محیط‌های آلوده به دور بود. اما نمی‌توان به طور کامل از خطرات آن در امان بود و هوای ناپاک تأثیر خود را کم یا زیاد روی افراد خواهد گذاشت. تنها کاری که می‌توانید بکنید این است که سیستم دفاعی بدنتان را تقویت و آنتی‌اکسیدان‌های بیشتری مصرف کنید.

تقویت سیستم ایمنی بدن

داشتن سیستم ایمنی قوی می‌تواند آسیب پذیری بدن و خطرات مربوط به آلودگی هوا را کاهش دهد. در حالت کلی در پیش گرفتن یک زندگی سالم (با ورزش، کنترل استرس، کیفیت روابط انسانی، خواب کافی و غیره) و داشتن تغذیه متعادل و سالم به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک زیادی می‌کند. به این منظور بدن باید به میزان کافی کالری و پروتئین دریافت کند. نباید در مصرف مواد غذایی چرب و قند زیاده‌روی کرد. سیگار و الکل یکی از قاتلان سیستم ایمنی بدن است. تا جایی که می‌تواند غذاهای متنوعی میل کنید. مصرف میوه و سبزیجات زیاد بهترین روش برای دریافت مواد مغذی به ویژه ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن است.

آنتی‌اکسیدان‌ها

آنتی‌اکسیدان‌ها به ویژه در میوه و سبزیجات وجود دارد. سبزیجاتی مثل بروکلی، کلم قرمز، فلفل دلمه‌ای، سیب زمینی، کنگر، مارچوبه و در میوه‌های کوچک مثل تمشک، زغال اخته، توت فرنگی، آلو خشک سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. در این فصل سال که پیدا کردن برخی از این میوه‌ها سخت و در برخی موارد غیر ممکن است توصیه می‌کنیم حبوبات بیشتری مصرف کنید. انواع لوبیاهای کمک می‌کند تا یک سپر دفاعی در برابر این خطرات داشته باشید. در واقع جذب میزان زیاد آنتی‌اکسیدان‌ها تا حدودی با آسیب‌های ناشی از آلاینده‌های جوی مقابله می‌کند.

یکی از روش‌های جذب آنتی‌اکسیدان بیشتر، مصرف میوه و سبزیجات رنگی است. در واقع میوه و سبزیجات نارنجی، قرمز، زرد، ارغوانی یا آبی راهی برای جذب آنتی‌اکسیدان‌هاست. توصیه می‌کنیم بیش از 5 واحد میوه و سبزیجات تازه میل کنید.

توجه داشته باشید افرادی که با کمبود کلسیم مواجه هستند، بیشتر در معرض آسیب‌های آلاینده‌ها، به ویژه سرب قرار می‌گیرند. برای همین توصیه می‌کنیم کلسیم زیادی مصرف کنید. زمانی که بدنتان به میزان کافی آهن و کلسیم داشته باشد کمتر در معرض آلودگی با سرب قرار می‌گیرد. مصرف لبنیات یکی از راه‌های پیشگیری از آلودگی هواست. توصیه می‌کنیم دوغ و ماست‌های «171# پروبیوتیک»

مصرف کنید.

از طرف دیگر زمانی که آلاینده‌ها در هوا موج می‌زنند، امکان جذب ویتامین D از طریق پوست کاهش می‌یابد. توصیه می‌کنیم مواد غذایی سرشار از این ویتامین مثل ماهی‌های چرب مثل ماهی آزاد، ماهی تن، ساردین، ماهی ماکرو میل کنید. روغن ماهی نیز سرشار از ویتامین D می‌باشد. در غلات، زرده تخم مرغ، مارگارین، قارچ و جگر نیز ویتامین D وجود دارد. این روزها که حال هوای شهرهای بزرگ بد است مصرف شیرتان را افزایش دهید. شیر حاوی فسفر، منیزیم و کلسیم است و می‌تواند سموم را خنثی کند. ماست بخورید و دوغ زیادی بنوشید. سبزیجاتی مثل اسفناج و گوجه فرنگی حاوی ویتامین E هستند که از ریه‌ها در مقابل آلودگی هوا محافظت می‌کند.

چند توصیه کلی

تا جایی که می‌توانید از محیط‌های آلوده دور باشید.

کودکان و سالمندان، بیماران تنفسی و قلبی تا حد امکان از تردد در هوای ناسالم خودداری کنند.

از ورزش کردن در محیط‌های آزاد خودداری کنید.

حواستان به سردرد، تنگی نفس و کلاً علائمی که در بالا اشاره کردیم باشد و در صورت لزوم به پزشک مراجعه کنید.

چند خواهش

باور کنید حال زمین خوب نیست. بیائید نگذاریم آسمان شهرمان بیش از این خاکستری شود. تنفس در هوای سالم حق همه ما و به خصوص فرزندان ماست. کاری به این نداریم که وسایل حمل و نقل عمومی چقدر راحتی و نیاز شهروندان را برآورده می‌کند. برای حفظ سلامت خود، فرزندان و والدینتان استفاده از ماشین‌های شخصی را تا حد امکان کاهش دهید. حداقل زمان‌هایی که آلودگی هوا به حالت هشدار در می‌آید این لطف را در حق هوای شهر بکنید. وسایل حمل و نقل عمومی را با تمام شلوغی و سختی‌هایش دریابید. اگر مسیرتان طولانی نیست پیاده روی کنید. دوچرخه سواری نیز راه حل خوبی برای کاهش آلودگی است و هم به سلامتتان کمک می‌کند. اتومبیل‌تان را به تعمیرگاه ببرید و از سالم بودن آن مطمئن شوید. تمنا می‌کنیم پشت چراغ قرمز خودروتان را خاموش کنید. تا جایی که می‌توانید از وسایل گرمایشی نفتی یا چوبی استفاده نکنید. شیشه‌های دوجداره برای جلوگیری از نفوذ آلودگی به منازل موثر است در غیر این صورت درزهای پنجره‌هایتان را بگیرید. بیایید دست به دست هم دهیم و کاری کنیم که زیر آسمان این شهر راحت‌تر نفس بکشیم.