

## سالاد میوه، سپر دفاعی در برابر آلودگی هوا

سید ضیاء الدین مظهري در گفت‌وگو با فارس گفت: مصرف میوه و سبزیها می‌تواند سموم ناشی از آلودگی هوا را از بدن خارج کند.



سلامت نیوز : سید ضیاء الدین مظهري در گفت‌وگو با فارس گفت: مصرف میوه و سبزیها می‌تواند سموم ناشی از آلودگی هوا را از بدن خارج کند.

او آلودگی هوا را یکی از خطرناکترین آلودگی‌ها برای انسان عنوان کرد و افزود: در صورت آلوده بودن آب یا غذا می‌توان از مصرف آن خودداری یا جایگزینی برای آن یافت، اما با توجه به نیاز انسان به هوا و اکسیژن، آلودگی هوا را جزو خطرناک‌ترین آلودگی‌ها قلمداد کرده‌اند- زیرا حساس‌ترین ارگان بدن یعنی ریه را که وظیفه تبادل اکسیژن و گاز کربنیک را با جریان خون دارد مورد تهاجم قرار می‌دهد.

وی افزود: ذرات ریز و آلودگی‌های موجود در هوا می‌تواند وارد جریان خون شود و عوارض قلبی و عروقی و سرطانه‌های مختلف را فراخوان کند. البته بدن انسان به صورتی خلق شده که با تمهیداتی از جمله تقویت سیستم ایمنی بدن می‌تواند از خطر گذر کند.

وی مصرف منابع غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان را از مهمترین عوامل دفع این آلودگی‌ها دانست و گفت: سبزیهای رنگارنگ و میوه‌های متنوع موادی وارد بدن می‌کنند که به تقویت سیستم ایمنی بدن و دفع سموم کمک می‌کند. این متخصص تغذیه اظهار کرد: شیر و لبنیات کم چرب نیز بدن را تقویت می‌کند.

همچنین مغزها و دانه‌های کپک نزده مانند پسته، بادام، فندق به دلیل اینکه حاوی منابع غنی انرژی، پروتئین و مواد معدنی هستند حاوی ماده سلینوم هستند که نه تنها ضد سرطان است بلکه مانع جذب فلزات سنگین (سرب، کادمیوم، جیوه و ..) در بدن شده و آنها را به بیرون هدایت می‌کند.

به گفته وی، سبزی و میوه‌های حاوی آنتی‌اکسیدان حتی سموم ناشی از استرس‌های گوناگون را خنثی و از بدن خارج می‌کند. همچنین به علت وجود فیبر، این مواد غذایی در جذب قندها و چربی‌ها تعادل ایجاد می‌کنند به عبارتی این منابع غذایی "جاروهای بدن" تلقی می‌شود و کبد را از خمودگی بیمار گونه نجات می‌دهند.

مظهري خاطر نشان کرد: این میوه‌ها و سبزیها علاوه بر طعم و رنگ 50 نوع ریز مغزی مورد نیاز بدن را تامین می‌کند. رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه گفت: درگذشته میزان مصرف گروه میوه‌ها و سبزیها را 5-7 واحد در روز تعیین کرده بودند اما اخیراً گفته شده تا 9 واحد در روز نیز می‌توان از این مواد تغذیه کرد.

وی توضیح داد: هر واحد معادل یک لیوان سبزی خام و نصف لیوان سبزیهای پخته است که می‌شود به صورت جداگانه یا مخلوط مصرف کرد و یک واحد حاوی 25 کالری است. البته به دلیل وجود قند در گروه میوه‌ها زیاد روی در مصرف آن توصیه نمی‌شود و نباید غذا را حذف و میوه را جایگزین آن کرد. بنابراین، روزانه حداقل دو واحد (معادل 200 گرم) و حداکثر پنج واحد (معادل 500 گرم) از انواع میوه باید مصرف شود.

این متخصص تغذیه توصیه کرد: بهتر است با خرد کردن میوه‌های مختلف نوعی از سالاد میوه تهیه شود و با افزودن مقداری دانه و مغز و کمی دارچین علاوه بر لذت بردن از طعم این مواد غذایی در مقابل آلودگی هوا و سرمای زمستان بدن خود را مقاوم کنند.