

میوه های ضد آلودگی هوا

مصرف روزانه یک عدد سیب می تواند عوارض ناشی از آلودگی هوا را کاهش داده و میوه هایی مانند پرتقال و توت فرنگی نیز سرشار از پکتین بوده و برای کاهش عوارض آلودگی هوا مفید هستند.



سلامت نیوز : مصرف روزانه یک عدد سیب می تواند عوارض ناشی از آلودگی هوا را کاهش داده و میوه هایی مانند پرتقال و توت فرنگی نیز سرشار از پکتین بوده و برای کاهش عوارض آلودگی هوا مفید هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه اطلاع رسانی نظام پرستاری ، متخصصان توصیه می کنند در شرایط آلودگی هوا، افراد سعی کنند خود را در معرض آلودگی هوا قرار ندهند چرا که بین هوای سالم و بدن سالم رابطه مستقیمی وجود دارد و سرب موجود در هوا بر سلامتی انسان اثر می گذارد.

همچنین در هوای آلوده باید برخی مواد غذایی را مصرف کرد که خاصیت خنثی کنندگی مواد سمی موجود در هوا را داشته باشند.

به اعتقاد متخصصان علم تغذیه، آن دسته از مواد غذایی که سرشار از پکتین هستند، سرب موجود در هوا را می گیرند و مانع از نفوذ سرب به سلول های بدن می شوند.

پکتین ضد سموم موجود در هوا است و سرب موجود در هوا را جذب کرده و مانع از آسیب رسیدن به سلول های بدن می شود.

سیب، پرتقال و توت فرنگی از جمله میوه هایی هستند که حاوی پکتین بوده و می توانند در کاهش اثرات ناشی از آلودگی هوا موثر باشند.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): تغذیه:میوه های ضد آلودگی هوا:::