



تأثیر آلودگی هوا بر دانش‌آموزان / خوردنی‌های مفید محصلان در هوای آلوده

متخصص آموزش سلامت مدارس گفت: در غذای دانش‌آموزان باید از مواد غذایی که سرشار از کلسیم، آهن، فسفر و روی است، استفاده شود زیرا این مواد جذب آلاینده‌ها را در بدن کاهش می‌دهد.

متخصص آموزش سلامت مدارس در گفت‌وگو با فارس مطرح کرد

تأثیر آلودگی هوا بر دانش‌آموزان / خوردنی‌های مفید محصلان در هوای آلوده

متخصص آموزش سلامت مدارس گفت: در غذای دانش‌آموزان باید از مواد غذایی که سرشار از کلسیم، آهن، فسفر و روی است، استفاده شود زیرا این مواد جذب آلاینده‌ها را در بدن کاهش می‌دهد.

خبرگزاری فارس: تأثیر آلودگی هوا بر دانش‌آموزان / خوردنی‌های مفید محصلان در هوای آلوده

Tweet

مهناز تسلیمی، متخصص آموزش سلامت مدارس در گفت‌وگو با خبرنگار اجتماعی خبرگزاری فارس در زمینه مراقبت‌های بهداشتی در مقابل با آلودگی هوا برای دانش‌آموزان اظهار داشت: مسئله آلودگی هوا یکی از حادث‌ترین مسائلی است که به خاطر شهرنشینی و تمدن صنعتی ایجاد شده است و متأسفانه اثرات آن نه تنها متوجه انسان می‌شود بلکه به حوزه محیط زیست، گیاهان و مواد و اشیایی که با آن سر و کار دارد هم سرایت می‌کند.

وی اضافه کرد: اگر چه فصل سرما و استفاده مردم از وسایل گرمازا بیشتر احساس آلودگی هوا را ایجاد می‌کند، ولی آلودگی هوا در کلانشهرها همیشه وجود داشته است و ترویج فرهنگ شهرنشینی، ترافیک و افزایش مصرف سوخت‌های غیراستاندارد باعث می‌شود این آلودگی به طور مستمر در روزها وجود داشته باشد.

تسلیمی افزود: متأسفانه آلودگی هوا به ویژه برای گروه‌های سنی کودکان و نوجوانان آسیب‌های زیادی به همراه دارد و ممکن است با علائمی مثل تنگی نفس، افزایش ضربان قلب، افزایش سرعت تنفس، استمرار بیماری‌های ریوی، سرفه مکرر، التهاب حلق و گلو، تحریک چشم، آبریزش و حتی اختلالات خلقی و تحریک‌پذیری بیشتر، خود را نشان دهد.

وی ادامه داد: این روند در طولانی‌مدت باعث کاهش سیستم دفاعی بدن می‌شود و به ایمنی کودکان و نوجوانان آسیب می‌رساند و روی حافظه کودکان اثر می‌گذارد.

متخصص آموزش سلامت مدارس بیان داشت: با توجه به اینکه پدیده آلودگی هوا به عنوان بخشی از زندگی کلانشهرها در ایران و جهان است، دانش‌آموزان و خانواده‌ها باید توصیه‌ها را مورد توجه قرار دهند.

* کلسیم، آهن، فسفر و روی در غذای دانش‌آموزان

تسلیمی گفت: در غذای دانش‌آموزان باید از مواد غذایی که سرشار از کلسیم، آهن، فسفر و روی است، استفاده شود که این مواد جذب آلاینده‌ها را در بدن کاهش می‌دهد.

وی ادامه داد: مصرف شیر به عنوان مثال 2 تا 3 لیوان در روز همراه با مخلوط عسل، ارده و گردو مفید است؛ مصرف سیب، آجیل‌های خام تازه، غلات سبوس‌دار و جوانه هم توصیه می‌شود.

***ویتامین C و افزایش ایمنی بدن**

این متخصص آموزش سلامت مدارس به استفاده از ویتامین C اشاره کرد و افزود: این ویتامین باعث افزایش ایمنی بدن می‌شود و بهترین منبع آن میوه‌جات و سبزیجات تازه است مثل گوجه‌فرنگی، کلم بروکلی، انبه، لیمو، اسفناج، نارنگی و منابعی که دارای ویتامین C هستند، توصیه می‌شود.

***ویتامین E باعث جلوگیری از تخریب دیواره سلول‌ها توسط سموم است**

تسلیمی تصریح کرد: مصرف ویتامین E هم باعث می‌شود از تخریب دیواره سلول‌ها توسط این سموم پیشگیری کند که دانش‌آموزان می‌توانند از دانه‌های گیاهی روغنی مثل آجیل، روغن سبوس گندم، روغن آفتابگردان، بادام و ذرت و زیتون استفاده کنند و توصیه می‌شود خانواده‌ها در وعده‌های غذایی از سالادهای پر سبزی با روغن آفتابگردان و زیتون استفاده کنند.

وی یادآور شد: در بحث بهداشت فردی در شرایطی که به صورت اضطرار تعطیلی اعلام می‌شود، دانش‌آموزان به هیچ عنوان از خانه‌هایشان خارج نشوند به خصوص در مراکز پرتراфик و آلوده شهر حضور پیدا نکنند و در صورت حضور اجباری، پس از بازگشت لباس‌هایشان را تعویض کنند و خوب بشویند.

تسلیمی به استفاده از مواد غذایی در خارج از خانه اشاره کرد و گفت: دانش‌آموزان از استفاده کردن از مواد غذایی و نوشیدنی‌های بدون بسته‌بندی و موادی که در معرض گرد و غبار قرار دارند و خرید از دستفروشان خودداری کنند و از غذاهای چرب و سرخ‌شده فست‌فودها و غذاهای کنسروی و چیپس به ویژه در روزهای آلوده نیز پرهیز کنند چرا که این نوع غذاها موجب احتباس سموم و عدم دفع سموم از بدنشان می‌شود.

وی افزود: دانش‌آموزان باید تمام میوه و سبزیجات را قبل از مصرف، شستشو و ضدعفونی کنند و در شستن دست‌هایشان بیشتر دقت کنند؛ چرا که این آلاینده‌ها از روی نشستی که روی بدن می‌کند، آسیب‌آفرین است.

*** دانش‌آموزان روزی چند مرتبه چشم‌ها، دهان و بینی را شستشو دهند**

این متخصص آموزش سلامت مدارس یاد آور شد: دانش‌آموزان روزی چند مرتبه چشم‌ها، دهان و بینی را شستشو دهند که قرقره آب و نمک به دفع آلاینده‌ها کمک زیادی می‌کند.

وی ادامه داد: ضمن اینکه حتماً لباس‌های مدرسه و منزل را جدا کنند و مرتب لباس مدرسه را شستشو دهند تا آلاینده‌ها از روی لباس‌ها خارج شود و در هوای آلوده از ورزش کردن خودداری کنند.

*** دانش‌آموزان مبتلا به اختلالات خونی و ایمنی و مشکلات قلبی و تنفسی از ماسک استفاده کنند**

این متخصص آموزش سلامت مدارس گفت: دانش‌آموزانی که به نحوی مبتلا به اختلالات خونی و ایمنی هستند و مشکلات قلبی و تنفسی دارند، در صورتی که نیاز به خارج شدن دارند حتماً از ماسک‌هایی که مورد تأیید است، استفاده کنند.

تسلیمی اضافه کرد: خانواده‌ها و دانش‌آموزان در روزهای بارانی که بعد از روزهای طولانی آلودگی هواست، زیر باران‌ها حضور پیدا نکنند چرا که این باران‌ها به باران‌های اسیدی مشهور است و این باران‌های اسیدی می‌تواند آسیب‌هایی برای این دانش‌آموزان داشته باشد.