



آنتی اکسیدان و بتاکاروتن را دریابید؛ خوراکی‌هایی که به جنگ آلودگی هوا می‌روند

در سال‌های اخیر، آلودگی هوا تبدیل به یکی از معضلات مهمی شده که جوامع مختلفی با آن دست به گریبان هستند. اما با مصرف برخی از خوراکی‌ها می‌توان به جنگ روزهای آلوده رفت.

در سال‌های اخیر، آلودگی هوا تبدیل به یکی از معضلات مهمی شده که جوامع مختلفی با آن دست به گریبان هستند. اما با مصرف برخی از خوراکی‌ها می‌توان به جنگ روزهای آلوده رفت.

به گزارش خبرگزاری مهر، آلودگی هوا، یکی از ارمغان‌های جدید عصر مدرنیته است که می‌تواند عواقب و مضرات بسیاری را برای انسان‌ها در برداشته باشد. آلودگی هوا می‌تواند ابتلا به بیماری‌های مختلفی مانند التهاب ریه، آسم، عفونت‌های مجاری تنفسی، سرطان ریه، بیماری‌های قلبی و ... را در برداشته باشد اما با مصرف برخی از خوراکی‌ها می‌توان تا حد قابل توجهی از اثرات آلودگی هوا کاست.

*** آنتی اکسیدان‌های موجود در سبزیجات و میوه‌ها می‌توانند نقش برجسته‌ای در سلامتی انسان و دستگاه‌های تنفسی ایفا کنند. از میان خوراکی‌های حاوی آنتی اکسیدان می‌توان به ویتامین ای و سی اشاره کرد.**

*** ویتامین ای در روغن‌هایی مانند روغن سویا، آفتابگردان، زیتون، ماهی و همین‌طور انواع مغزها یافت می‌شود. پرتغال، نارنگی، گریپ فروت، فلفل سبز، کیلویی، طالبی و توت فرنگی نیز سرشار از ویتامین سی هستند. اما جالب است بدانید که درصد ویتامین سی موجود در کلم بروکلی بیش از پرتقال است.**

*** بتاکاروتن یک رنگدانه قرمز - نارنجی است که در گیاهان و میوه‌ها یافت می‌شود. این ترکیب را پیش‌ساز ویتامین آ می‌دانند که باعث تقویت سیستم ایمنی شده و می‌تواند بدن را در برابر آلودگی هوا حفظ کند. از مواد غذایی حاوی ویتامین آ می‌توان به خوراکی‌هایی مانند هویج، کدو حلوائی، اسفناج، گوجه فرنگی و موز اشاره کرد.**

*** پکتین را نوعی فیبر غذایی می‌دانند که باعث دفع سرب استنشامی از هوای آلوده می‌شود. پکتین در مواد غذایی مانند سیب، نارنگی و غلات حاوی سبوس یافت می‌شود.**

*** مصرف آب زیاد می‌تواند باعث حفاظت از دستگاه گوارش و تنفس شود.**

*** مصرف ماهی به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب ضروری می‌تواند باعث تقویت دستگاه تنفسی شود.**

*** مصرف لبنیات به خصوص شیر به دلیل داشتن کلسیم می‌تواند از جذب سرب جلوگیری کند. البته باید دقت شود که شیر کم چرب در هوای آلوده مناسب‌تر است. شیر و لبنیات پرچرب کاهش کارایی سیستم ایمنی بدن و دستگاه تنفسی را در بردارند.**

*** مصرف فرآورده‌های پروتئینی، مانند گوشت، مرغ، ماهی و عدس نیز می‌توانند مفید باشند.**

*** در پایان توصیه می‌شود در روزهایی که آلودگی هوا به اوج خود می‌رسد از مکان‌های آلوده دوری کرده و حتی الامکان از منزل خارج نشوید یا از ماسک‌های مخصوص آلودگی هوا استفاده و از مصرف غذاها و همین‌طور لبنیات پرچرب نیز خودداری کنید.**