

در زمان آلودگی هوا با گرد و غبار و ریزگردها چه غذاهایی بخوریم تا کمتر آسیب ببینیم؟

۱- میوه و سبزیجات زرد و نارنجی زیاد استفاده کنید. مصرف بالای هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی، زرد آلو، آلو، طالبی، موز، انبه اکیدا توصیه می شود. این میوه ها و سبزی ها دارای بتاکاروتن بالا (که در بدن تبدیل به ویتامین A می شود) هستند که به بدن کمک میکنند تا اثرات مضر ناشی از ریزگردها کاهش یابد.

۲. میوه و سبزیجات غنی از ویتامین C بخورید: پرتقال، لیمو ترش، نارنج، نارنگی، توت فرنگی، سیب، خربزه، طالبی، انار و سبزیجات سبز تیره همچون اسفناج و سبزی خوردن، انواع فلفل از جمله فلفل دلمه ای و پیاز را در روزهای آلودگی با ریزگردها بیشتر مصرف کنید.

۳. مصرف جوانه ها و آجیل های گیاهی را در روزهای آلودگی هوا در اولویت قرار دهید: انواع جوانه ها، مغز های آجیلی و تخم افتابگردان حاوی ویتامین E بالایی هستند که می تواند به کاهش التهاب در بدن و مقابله با اثرات مضر آلودگی هوا بر سلامت کمک کند.

۴. ماهی، گردو و خرفه بیشتر مصرف کنید: این مواد غذایی امگا ۳ خوبی دارند که می تواند در حفظ سلامت ریه ها موثر باشند.

۵. از مصرف سبزیجات خانواده کلم غافل نشوید: کلم بروکلی، گل کلم و کلم برگ ماده ای دارند که می تواند به روند حذف سموم و پیشگیری از سرطان کمک کند.

۶- هندوانه، پیاز، تخم مرغ و سیر را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید: این غذاها حاوی ماده ای هستند که به تقویت ریه ها و کاهش خلط در ریه کمک می کنند.

۷- مکمل ویتامین دی مصرف کنید: از وضعیت ویتامین D بدن خود با یک آزمایش ساده خون آگاه شوید و در صورت کمبود حتما با مشورت با کارشناسان یا متخصصین تغذیه از مکمل ویتامین D استفاده کنید.

۸- در تهیه غذاهای خود حتما از زردچوبه استفاده کنید: این ادویه دارای کورکومین است که باعث بهبود عملکرد ریوی می شود.

۹- مراقب وزن تن باشید: چاقی و اضافه وزن باعث ایجاد التهاب و فشار بر ارگانهای بدن به خصوص قلب و ریه می شود و می تواند سیستم ایمنی بدن را در مقابله با عوامل ایجاد کننده بیماری از جمله آلودگی هوا با ریزگردها ضعیف کند.

منبع: دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت