

در زمان آلودگی هوا چه بخوریم، چه نخوریم؟



در زمان آلودگی هوا چه چیزهایی باید بخوریم و چه چیزهایی نباید بخوریم؟ خداوند زمانی که انسان را خلق کرد بر این مسئله آگاهی داشت که انسان هوا را آلوده خواهد کرد و بدن خود وی نیز تحت تأثیر این آلودگی قرار می‌گیرد، بنابراین ۵ راه دفع سموم را در بدن قرار داد که با تغذیه مناسب می‌توان سلامتی در بدن را حفظ و نسبت به دفع سموم اقدام کرد.

صفرا، عرق، خلط، مدفوع و ادرار ۵ راه دفع سموم در بدن است، بهترین راه دفع سموم از بدن از طریق مصرف مایعات بوده البته باید توجه داشت مایعات تنها شامل آب نیست، بلکه آش، سوپ، خورش، لبنیات، میوه و سبزیجات همه در دسته مایعات قرار می‌گیرند و برای کاهش تأثیر آلاینده‌های محیطی در بدن باید مصرف مایعات را مورد توجه قرار داد.

مایعات دارای هزاران خاصیت بوده و سبب دفع آلاینده‌ها از بدن می‌شود، بهتر است مصرف مایعاتی را مورد توجه قرار دهیم که حاوی آنتی‌اکسیدان باشد و مانع از فعالیت رادیکال‌های آزاد و تخریب سلول‌ها شود.

در علم تغذیه ۲۷ سیتوکمیکال (ترکیب شیمیایی، گیاهی) وجود دارد که ما آنها را با رنگ‌های مختلف در میوه‌ها و سبزیجات همچون قرمز، ارغوانی، زرد، سبز و ... می‌شناسیم، میوه و سبزیجات علاوه بر اینکه در دسته مایعات قرار دارد آنتی‌اکسیدان بالایی داشته و فیبر موجود در آن نیز سبب خروج آلاینده‌ها از بدن می‌شود.



بعد از میوه و سبزیجات غلات کامل و حبوبات این خاصیت را داشته و سبب دفع آلاینده‌ها از بدن می‌شود.



ماهی نیز بدن را پاکسازی کرده و به دلیل اینکه حاوی امگا۳، سلنیوم، ید، روی، آهن و منیزیم است، جهت کاهش تأثیر آلاینده‌ها بر بدن مصرف آن بسیار توصیه می‌شود.

مصرف ماهی در پاییز به دلیل اینکه یخ زده نبوده و بو و کهنگی ندارد، بسیار توصیه می شود، ماهی دارای همه ریزمغذی های لازم برای دفع آلاینده ها است.



مصرف لبنیات به ویژه ترکیب ماست با ادویجاتی همچون فلفل، زردچوبه، زنجبیل و دارچین به دلیل اینکه حاوی مواد آنتی اکسیدانی فراوان است در زمان بروز آلودگی هوا و کاهش تأثیر آن در بدن توصیه می شود، از طرفی ادویجات چند ده برابر میوه و سبزیجات آنتی اکسیدان داشته و تنها در افرادی که آلرژی دارند مصرف آن توصیه نمی شود.



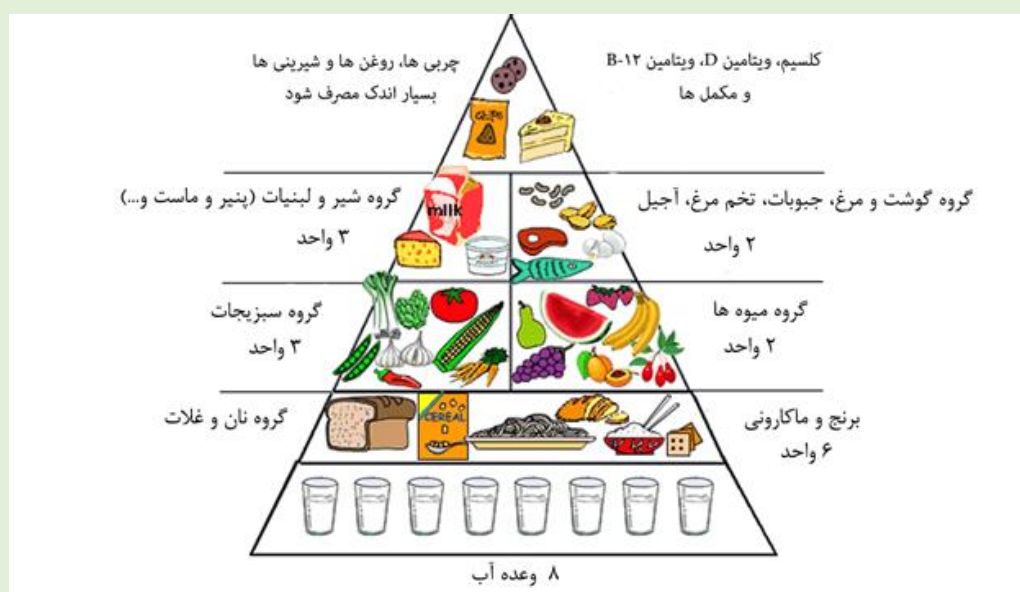
بهتر است مصرف سبزیجات به صورت فراوری شده و کمپوت نباشد، همچنین بعد از ماهی، حبوبات و غلات کامل، میوه و سبزیجات و لبنیات مصرف آجیل نیز برای رفع آلودگی در بدن حائز اهمیت بوده و باید مورد توجه قرار گیرد.



در زمان آلودگی هوا در کلان شهرها فلزات سنگینی همچون سرب، جیوه، آرسنیک، کادمیوم و آلومینیوم ایجاد می‌شود و در زمانی که بدن ما دارای ریزمغذی‌هایی همچون آهن، ید، روی، منیزیم و سلنیوم باشد اجازه فعالیت به این فلزات سنگین توسط بدن داده نمی‌شود.

کسانی که فقر آهن، ید و سلنیوم در بدن داشته باشند بیشتر تحت تأثیر آلاینده‌های محیطی و آلودگی هوا قرار می‌گیرند.

تغذیه در هر شرایطی باید به صورتی باشد که روزانه مصرف میوه، سبزی، غلات کامل، حبوبات، گوشت، لبنیات و آجیل در رژیم غذایی وجود داشته باشد، البته باید توجه داشت حبوبات حتماً از یک روز قبل خیس خورده باشد تا علاوه بر رفع نفخ آن املاح در بدن بهتر جذب شود.



با آرزوی داشتن زندگی بدون هرگونه آلودگی

مربی بهداشت مجتمع آموزشی رضوان تهران