

## مواد غذایی موثر بر آلودگی هوا

### تا می‌توانید در شرایط آلودگی هوا سبزیجات تازه بخورید

- ۱- مصرف انواع فرآورده‌های پروتئینی مانند گوشت، مرغ، ماهی، نخود سبز، حبوبات به ویژه عدس و جوانه گندم و منابع **روی** در شیر و لبنیات، غلات سبوس‌دار و تخم‌مرغ در شرایط آلودگی هوا موثرند.
- ۲- ماهی، گوشت قرمز، غلات، حبوبات، تخم‌مرغ، مرغ و سیر که حاوی **سلنیوم** است، با تنظیم یک برنامه غذایی سالم توصیه می‌شود.
- ۳- تا جایی که امکان دارد از **سبزیجات تازه** استفاده کنید. بخصوص مصرف انواع سبزیجات با رنگ سبز تیره مانند کاهو، اسفناج، کرفس، انواع سبزی خوردن مناسب است.
- ۵- مصرف منظم **ماهی‌های چرب** نظیر ماهی آزاد و سالمون در تقویت و بهبود فعالیت دستگاه تنفسی موثر است.
- ۶- رابطه مستقیمی بین ابتلا به بیماری آسم و آلودگی هوا به ویژه در کودکان وجود دارد مصرف ماهی‌های روغنی که سرشار از **اسیدهای چرب امگا ۳** هستند می‌تواند در کاهش تنگی نفس و اثرات زیانبار ترکیبات التهاب‌آور مفید باشد.
- ۷- در هنگام آلودگی هوا، از میوه‌ها و سبزیجات تازه بیشتر استفاده کنید. داشتن یک رژیم غذایی متعادل به طوری که میوه و سبزیجات آن به میزان کافی باشد، می‌تواند تنفس را برای کودکان و حتی بزرگسالان آسان کند، خصوصا در شرایطی که هوا بسیار آلوده است.
- ۸- مصرف روغن‌های گیاهی، جوانه گندم، ماهی‌ها، روغن زیتون و انواع مغزها به علت داشتن ویتامین آنتی‌اکسیدان، مفید است.
- همچنین **ویتامین C** که از مهمترین منابع آن مرکبات (پرتقال، نارنگی و ...)، فلفل سبز، کلم بروکلی، گل کلم، کلم برگ، گوجه فرنگی، سبزیجات برگ سبز، اسفناج، کیوی، طالبی، توت فرنگی و سیب زمینی است در این شرایط مفید واقع می‌شود.
- ویتامین A** در سبزی‌ها و میوه‌های سبز، زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوايي، کلم بروکلی، اسفناج، انواع کلم، طالبی، هلو، زردآلو و موز وجود دارد و استفاده از آن‌ها توصیه می‌شود.
- ۹- مصرف روزانه میوه‌های حاوی **پکتین** برای کاهش خطرات آلودگی هوا توصیه می‌شود. مرکبات، توت فرنگی، هویج و غلات سبوس‌دار نیز از دیگر منابع این فیبر می‌باشند.
- ۱۰- **سیب** در میان انواع میوه‌هایی که وجود دارد بیشترین تاثیر را بر دستگاه تنفسی داشته. مصرف ۵ عدد سیب در هفته می‌تواند اثرات زیادی را در عملکرد ریه‌ها داشته باشد.
- ۱۱- نوشیدن **مایعات** به ویژه آب در شرایط آلودگی هوا نه تنها باعث شست‌وشوی دستگاه گوارش می‌شود بلکه عطش و خشکی دهان ناشی از آلودگی هوا را نیز از بین می‌برد. از طرفی با نوشیدن آب و فعالیت دستگاه گوارش، بخشی از آلودگی‌های وارد شده به بدن توسط ادرار دفع می‌شود.
- ۱۲- مصرف تنقلات کم‌ارزش مثل چیپس و پفک و نوشابه‌های گازدار، به دلیل ایجاد اختلال در جذب عناصر مفید در بدن و افزایش رادیکال‌های آزاد بدن، می‌تواند اثرات سوء

آلودگی هوا را دو برابر کنند. سوسیس و کالباس به دلیل داشتن مواد افزودنی و نگهدارنده، علاوه بر این که به خودی خود مضر و سرطان‌زا هستند. ۱۳- ماندن در ترافیک و استنشاق هوای آلوده، سرعت ابتلا به آسم را در کودکان افزایش می‌دهد. بهتر است بدانید که کودکان، سالمندان، مادران باردار و مبتلایان به بیماری‌های قلبی ریوی از جمله گروه‌های در معرض خطر آلودگی هوا هستند. آلودگی هوا علاوه بر سیستم تنفسی می‌تواند بر روی سایر ارگان‌ها نیز اثرات مخربی را به جای گذارد.

زهرا کیانی، کارشناس تغذیه واحد بهبود تغذیه، معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان