

سالم‌ترین غذاها برای خنثی کردن اثرات آلودگی هوا



سخنگوی وزارت بهداشت گفت: آلودگی هوا عامل افزایش ابتلا به کرونا بوده و مصرف برخی مواد غذایی برای پیشگیری از مضرات آلودگی هوا مفید است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان؛ سیما سادات لاری سخنگوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اظهار کرد: بر اساس مطالعات علمی آلودگی هوا یکی از عوامل افزایش بیماری کروناست. انجام رژیم غذایی متناسب به منظور کاهش اثرات سوء ناشی از آلودگی هوا اهمیت دارد. پس توصیه می‌کنیم از مصرف غذاهای چرب، سوسیس، کالباس، تنقلات کم ارزش مانند چیپس، پفک و نوشابه‌های گازدار خودداری کنید.



سخنگوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی افزود: در طول روز آب فراوان میل کنید. استفاده از منابع ویتامین D و مصرف شیر را در برنامه غذایی خود داشته باشید. نسبت به مصرف سیر، پیاز و تره فرنگی جهت محافظت از مخاط دستگاه تنفسی اقدام کنید. از مواد غذایی مانند کرفس، اسفناج، گوجه فرنگی، لیمو، نارنگی، پرتقال و برگ سبز کاهو که غنی از ویتامین C هستند، استفاده کنید. مصرف روزانه یک عدد سیب عوارض ناشی از آلودگی هوا را کاهش می‌دهد.



لاری تصریح کرد: میوه‌هایی مانند پرتقال که سرشار از پکتین هستند، برای کاهش عوارض آلودگی هوا مفید هستند. مصرف جوانه گندم و روغن‌های گیاهی، جگر و سبزی‌های دارای برگ سبز را که دارای منابع ویتامین E هستند، فراموش نکنید همچنین نسبت به مصرف مواد غذایی حاوی سلنیوم مانند غذاهای دریایی، مرغ، نان و آجیل و مواد غذایی حاوی بتاکاروتن مثل انبه، کدو حلوائی، فلفل، اسفناج و کلم اقدام کنید.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان