

مدیر روابط عمومی پگاه تهران عنوان کرد : کاهش آثار مخرب آلودگی هوا با لبنیات



[heading] هر ساله با آغاز سرد شدن هوا، افزایش آلودگی هوا به خصوص در شهرهای بزرگ به موضوعی مهم تبدیل شده است. بر همین اساس چمران ریس شورای شهر تهران گفت: آمار مرگ و میر روزهای اخیر در پی آلودگی هوا پایتخت از ۱۵۰ نفر به ۱۸۰ نفر افزایش یافته است. [heading/]

به گزارش روابط عمومی پگاه تهران عوارض ناشی از افزایش آلاینده ها بر سلامت مردم، اهمیت توجه به این مشکل را بیشتر می کند. پیشنهاد مجموعه پگاه بعنوان دوستداران سلامت در شرایط آلودگی هوا برای کاهش صدمات به دستگاه تنفسی و التهاب دستگاه گوارش ناشی از این آلودگی، مصرف شیر و فرآورده های شیری بویژه محصولات پروبیوتیک که از محصولات پگاه می باشد را افزایش دهید. مصرف شیر و فرآورده های آن سبب نرم شدن مخاط تنفسی فوقانی، مری و معده می شود. قبل از

این که سراغ سوال اصلی، یعنی کاهش اثرات مخرب آلودگی هوا به وسیله غذاها برویم، باید ببینیم آلودگی هوا چه تأثیری روی بدن می‌گذارد و تغییرات فیزیولوژیکی که در بدن به خاطر آلودگی هوا به وجود می‌آید، کدام است. وقتی می‌گوییم هوا آلوده است، اغلب به این معنی است که هیدروکربورهای ناشی از سوخت ناقص مواد سوختی در هوای تنفسی ما پخش شده‌اند. این هیدروکربورها سرطان‌زا هستند.

از طرف دیگر در ترکیبات نفتی مثل بنزین و گازوئیل، معمولاً انواع فلزات سنگین مثل سرب وجود دارند که با سوختن این مواد، در هوا منتشر می‌شوند. اگرچه در سال‌های اخیر بنزین بدون سرب وارد بازار شده ولی هنوز هم گازوئیل و نفت کوره که در صنایع استفاده می‌شود، سرب دارد که سرطان‌زا هم هست. البته از گاز خطرناک مونوکسید کربن هم نباید غافل شویم، همان گاز بیرنگ و بی‌بویی که در زمستان هر سال جان کلی آدم را می‌گیرد و مدام توصیه می‌کنند که باید با لوله بخاری تمامش را بیرون بفرستید. این گاز که در فضای بسته باعث مسمومیت شدید و مرگ می‌شود، حتی وقتی با لوله بخاری‌ها هم بیرون فرستاده می‌شود باز می‌تواند خطرناک باشد؛ به این خاطر که این همه بخاری‌هایی که در خانه‌ها می‌سوزند، مونوکسیدکربن را در هوا منتشر می‌کنند و در اثر پدیده گلخانه‌ای در فصل سرما، این گاز به اضافه بقیه گازهای مضر به سطح زمین برمی‌گردند و وارد ریه‌های ما می‌شوند. خلاصه این‌که زندگی شهرنشینی را از این دردسرها گریزی نیست و ما اگر می‌خواهیم در این هوای آلوده سالم بمانیم، باید چیزهایی را رعایت کنیم که یکی از این چیزها، نوع تغذیه‌مان است. مصرف دوغ و ماست‌های "پرو بیوتیک" برای مقابله با آلاینده‌های هوا انتخاب بهتری به شمار می‌روند. بر اساس مطالعات و تحقیقات تاکید و توصیه کارشناسان بهداشت و تغذیه مبنی بر افزایش مصرف شیر و لبنیات در جهت کاهش صدمات به دستگاه تنفسی و التهاب دستگاه گوارش ناشی از این آلودگی است. لذا شرکت شیر صنایع شیر ایران پگاه به عنوان یکی از بزرگترین تولیدکنندگان غذای سالم، افزایش سطح آگاهی عموم مردم بویژه استان تهران و ترویج فرهنگ مصرف شیر و غذای سالم به خصوص شیر و فرآورده‌های آن را مسئولیت اجتماعی خود می‌داند و در این راستا ارائه طرحی ویژه جهت کمک به خروج از وضعیت بحران را در دستور کار خود قرار داده است. برآنیم با گام‌هایی استوار و هدفمند در راستای تحقق هدف عالی ارتقای سطح علمی، فرهنگی و سلامتی یکایک شهروندان عزیز کشورمان، طرح ویژه گسترش سفیران سلامت اطلاع‌رسانی و ارائه شیر و فرآورده‌های آن را بصورت گسترده توسط خودروهای توزیع در سراسر تهران را به اجرا درآوریم،

که این طرح مهم با همکاری شهرداری و اداره سلامت شهرداری وسایر مسئولین قابل اجرا می باشد، تا شاید بتوانیم گام کوچکی در راستای جلوگیری از عواض جبران ناپذیر ناشی از آلودگی هوا با افزایش مصرف شیر برداریم. لازم به ذکر است استفاده از تنقلات کم ارزش مثل چیپس و پفک و نوشابه های گازدار چون باعث اختلال جذب عناصر مفید در بدن میشوند می توانند اثرات سوء آلودگی هوا را دوچندان کنند. موادی مثل سوسیس و کالباس به دلیل داشتن مواد شیمیایی و نگهدارنده، علاوه بر این که به خودی خود مضر و سرطانزا هستند برای افرادی که در معرض آلودگی هوای شهرها قرار دارند به هیچ وجه توصیه نمی شوند.

به طور کلی ما مردم را به مصرف مواد غذایی تازه و غیرصنعتی تشویق می کنیم تا سلامتی شان در مواجهه با عوامل خطرناکی مثل آلاینده های هوا محفوظ بماند.»

کودکان و سالمندان به اضافه بیماران قلبی عروقیو بیماران ریوی، از آسیب پذیرترین گروه ها در مقابل آلودگی هوا هستند و بهتر است خانواده ها بیشتر مراقب رژیم غذایی این افراد باشند ضمناً محصولات سلامتی بخش پگاه که بیش از ۶۰۰ نوع می باشد در اکثر فروشگاهها بزرگ وکوچک نمایندگی ها پگاه سازمان میادین شهرداری قابل دسترس است

عباس موسوی

مدیر روابط عمومی پگاه تهران وکارشناس امور اجتماعی

