میوه‌های مخصوص هوای آلوده/ سیب بخورید تا سُرب بدنتان دفع شود



یک متخصص تغذیه، سیب درختی را منبع غنی پکتین عنوان کرد که از دسته فیبرهای محلول در آب و باعث تسهیل دفع سُرب از بدن است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی(اگروفودنیوز)، به نقل از مهر، منصور رضایی گفت: از سایر منابع پکتین می‌توان به مرکبات مثل پرتقال، نارنگی، لیمو و گریپ فروت، توت فرنگی، هویج و غلات سبوس دار اشاره کرد که مصرف روزانه میوه‌های حاوی پکتین برای کاهش خطرات آلودگی هوا بسیار مهم است و توصیه می‌شود حداقل یک سیب در طول روز مصرف شود.

این دکتری تخصصی علوم تغذیه، دریافت سلنیم را برای بهبود عملکرد آنزیم‌هایی که بتواند با شرایط بد محیطی و آسیب‌رسان به سلول‌های بدن مقابله کند ضروری دانست و ماهی، گوشت قرمز کم چرب، غلات کامل، حبوبات، تخم مرغ، مرغ، سیر، زردچوبه و قارچ را حاوی این ماده ذکر کرد.

رئیس اداره تغذیه بیمارستان مسیح دانشوری، ریزمغذی روی را از مواد مؤثر در تقویت سیستم ایمنی بدن برشمرد و گفت: انواع گوشت، غلات و حبوبات خیسانده شده و ترجیحاً جوانه زده به خصوص غلات سبوس‌دار از منابع سرشار از روی هستند.

وی، مصرف انواع فرآورده‌های دریایی، نخود سبز، عدس و جوانه گندم را توصیه کرد که از منابع خوب ریزمغذی روی هستند.

رضایی با بیان این مطلب که منیزیم در هوای آلوده موجب کاهش جذب فلزات سنگین مانند کادمیوم و افزایش دفع سرب می‌شود گفت: انواع سبزی‌های با رنگ سبز تیره (کلروفیل دار) غنی از این ماده مغذی هستند.

این متخصص تغذیه از دیگر منابع غذایی منیزیم به لبنیات کم چرب، انجیر، لیمو، گریپ فروت، ذرت زرد، بادام، گردو، پسته، مغزها، آجیل، سبزیجات برگی شکل مثل کلم، اسفناج، جعفری، کاهو، برگ چغندر، غلات سبوس دار و حبوبات مثل لوبیا و سویا اشاره کرد.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مهر