

توصیه های مهم تغذیه ای برای کاهش عوارض آلودگی هوا



عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، خواستار توجه به برنامه غذایی برای کاهش عوارض آلودگی هوا شد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از مهر، منصور رضایی دکترای تخصصی علوم تغذیه و رژیم درمانی برای داشتن برنامه غذایی مناسب که زیانهای آلودگی هوا را به حداقل برساند، توصیه کرد: حداقل ۴۰۰ گرم سبزی و میوه تازه موجود در فصل سرما در طی روز باید مصرف شود.

وی افزود: سبزیها را بیشتر به صورت تازه و خام مصرف کنید چون ویتامینهای آن به خصوص ویتامین C بیشتر حفظ میشود.

رضایی گفت: روزانه از شیر و مواد لبنی کم چرب مثل ماست و پنیر کم چرب به مقدار کافی مصرف کنید.

وی افزود: حداقل ۲ تا ۳ وعده در هفته ماهی مصرف کنید.

رضایی ادامه داد: پرهیز از مصرف تنقلات کم ارزش مثل چیپس و پفک و نوشابههای گازدار، زیرا باعث اختلال جذب عناصر مفید در بدن میشوند و میتوانند اثرات سوء آلودگی هوا را دوچندان کنند.

وی افزود: از مصرف غذاهای کارخانه‌ای و فرآوری شده نظیر سوسیس،

کالباس و کنسروها به دلیل داشتن مواد شیمیایی افزودنی و نگهدارنده در شرایط آلودگی هوا پرهیز شود و مصرف مواد غذایی تازه و غیرصنعتی برای حفظ سلامتی افراد در مواجهه با آلاینده‌های هوا افزایش یابد.

این دکترای تخصصی علوم تغذیه و رژیم درمانی گفت: آب و مایعات بدن در روز برای حفظ سلامت اندام‌های دفعی و تسهیل دفع سموم و مواد دفعی به میزان کافی مصرف شود. بهتر است از شیر و لبنیات کم چرب و انواع میوه و سبزی‌های فصل سرما نظیر انار، خرمالو، به، نارنگی، پرتقال، کیوی، شلغم، سیر و پیاز و انواع کلم، چغندر پخته و خام در انواع آش، سوپ و خورش و البته آب و چای کم رنگ نیز بیشتر استفاده شود.

وی افزود: به طور کلی افزایش مصرف روزانه منابع غذایی؛ آب و مایعات، فیبرها، برخی ویتامین‌ها، املاح و مواد آنتی‌اکسیدان در کاهش اثرات آلودگی هوا بر بدن نقش به سزایی دارد.

رضایی گفت: تهیه یک بسته غذایی به عنوان میان وعده سالم برای کودکان مهد کودک‌ها، پیش دبستانی و سنین مدرسه شامل یک عدد میوه ترجیحاً سیب یا مرکبات، یک پاکت ۲۰۰ سیسی شیر و یک بسته ۵۰ گرمی از انواع مغزهای تازه و بی نمک می‌باشد.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مهر