

فکر می‌کنید چرا مصرف انواع میوه و سبزی یکی از توصیه‌های جدی در هر برنامه غذایی بویژه برنامه‌هایی است که با هدف حفظ سلامت در زمان آلودگی هوا توصیه می‌شود؟ باز هم به نظر شما چرا در زمان آلودگی هوا، مصرف انواع لبنیات بویژه شیر توصیه می‌شود؟ این توصیه‌ها دلایل متعددی دارد که مهم‌ترین علت آنها بالا بودن میزان آنتی‌اکسیدان‌های موجود در میوه و سبزی و ترکیب‌های مفید دیگر در لبنیات است.

ویتامین C ، اولین نجات بخش

بررسی وضع بیماران بستری در بخش ریه یکی از بیمارستان‌های لندن که برای مدتی تمت درمان با استفاده از ویتامین C بودند، نشان داد کسانی که ویتامین C کمتری دریافت می‌کردند در روزهایی که هوا آلوده است، مشکلات تنفسی‌شان تشدید می‌شود. بر اساس مطالعات انجام‌شده در دانشگاه بریتیش کلمبیا نشان می‌دهد مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین C، به دلیل ویژگی آنتی‌اکسیدانی که دارند، بدن را در مقابل آلودگی هوا بیمه می‌کنند. این ترکیب فوراکی باعث محافظت بدن در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد می‌شود. یکی از دلایل ایجاد رادیکال‌های آزاد در بدن، ورود هوای آلوده به ریه‌هاست. ورود این ذرات به این عضو از بدن زمینه‌ساز است. آنتی‌اکسیدان‌ها با اتصال به رادیکال‌های آزاد موجب خنثی شدن آنها پیش از آسیب رساندن به سلول‌ها می‌شوند.

منبع اصلی این ویتامین نجات‌بخش، منابع غذایی مختلف است، اما میزان آن در بعضی فوراکی‌ها بیشتر و در بعضی کمتر است.



1- مرکبات: شاید یکی از دلایلی که در فصل‌های سرد سال مرکبات به‌وفور در دسترس است، ضرورت مصرف آن در این فصل است. دلیل آن هم مشخص است. این ویتامین باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و به‌این‌ترتیب بدن در مقابل ابتلا به انواع بیماری‌ها مصون می‌ماند. در فصل زمستان و پاییز باید به‌وفور انواع مرکبات بویژه انواع ترش آنها را مصرف کنید. چون این فوراکی‌ها سرشار از ویتامین C هستند.

2- پهن برگ‌ها: سبزی‌هایی که رنگ سبز تیره دارند مانند کلم بروکلی، اسفناج و کاهو سرشار از ویتامین C هستند. بنابراین مصرف این فوراکی‌ها ویتامین C مورد نیاز بدن را تامین می‌کند. باوجود این که ویتامین C جزو آنتی‌اکسیدان‌های قوی بوده و می‌تواند باعث کاهش اثرهای منفی ناشی از آلودگی هوا شود، این ویژگی در افراد سیگاری کم‌رنگ است. به این دلیل که دود سیگار باعث از بین رفتن بخش اعظمی از ویتامین C دریافتی می‌شود.



ویتامین E، نجات‌بخش دوم

ویتامین E یکی دیگر از ترکیب‌های مهمی است که بدن را درمقابل اثرات زیان‌آور آلودگی هوا مصون می‌کند. ویتامین E با اکسیژن ترکیب می‌شود و رادیکال‌های آزاد را از بین می‌برد. ویتامین E، چربی‌های اشباع‌نشده و دیگر ترکیبات مساس به اکسیژن مانند ویتامین A را از واکنش‌های اکسیدکننده محافظت می‌کند. بنابراین مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین E علاوه بر مصون کردن بدن در مقابل آلودگی‌ها، مانع از بین رفتن ویتامین A نیز می‌شود.

اهمیت ویتامین E

فاصلیت آنتی‌اکسیدانی ویتامین E باعث محافظت غشای سلولی می‌شود. به طور مثال ویتامین E، سلول‌های ریه را که به‌طور دائم با اکسیژن و گلبول‌های سفید فون برای مقابله با بیماری‌ها در تماس هستند، محافظت می‌کند، اما فواید ویتامین E فقط به این موارد محدود نمی‌شود.

1- قلب و ویتامین E: ویتامین E در زمان آلودگی هوا باعث حفظ سلامت قلب می‌شود.

2- مغز و ویتامین E: در زمان آلودگی هوا، این ویتامین باعث کمک به دریافت اکسیژن توسط سلول‌های مغز شده و همین مساله زوال عقل و پیری سلول‌های مغز را به تاخیر می‌اندازد.

3- سلول‌ها و ویتامین E: یکی از مشکلات ناشی از آلودگی هوا، افزایش فطر ابتلا به انواع سرطان‌هاست. بنابراین با خوردن مواد غذایی حاوی این ویتامین، بدن در مقابل ابتلا به انواع سرطان‌ها مصون می‌ماند.

4- DNA و ویتامین E: یکی از دلایل بروز مشکلات ژنتیکی آسیب به ژن‌ها بویژه DNA است. مصرف ویتامین E مانع آسیب به ژن‌ها و DNA در زمان آلودگی هوا می‌شود.



تغذیه صحیح

در زمان

آلودگی هوا



بیمارستان میلاد شیراز

دفتر مدیریت سبز
بیمارستان میلاد شیراز

شیر و دوستان

روزانه چند لیوان شیر می‌نوشید؟ اصلاً میانه‌ای با مصرف لبنیات دارید؟ برای مبارزه با تأثیر منفی آلاینده‌ها یکی از بهترین نوشیدنی‌ها شیر است. با نوشیدن شیر، میزان کلسیم بدن افزایش یافته و سیستم ایمنی بدن و استکلت استخوانی در برابر آلاینده‌ها مقاوم می‌شود. نوشیدن آن باعث تمیزشدن مجاری گوارشی می‌شود.

این نوشیدنی سرشار از فسفر و منیزیم است و دریافت این دو ماده، بدن را در مقابل مسمومیت ناشی از قرارگرفتن در معرض آلاینده‌ها مصون می‌کند. ماست و دوغ نیز تأثیر مشابهی دارند. اگر نمی‌توانید شیر بنوشید، روزانه دست‌کم سه فنجان ماست برای جلوگیری از تأثیر آلاینده‌ها مناسب است. مصرف لبنیات پروبیوتیک تأثیر به مراتب بیشتری روی جلوگیری از تأثیر آلاینده‌ها روی بدن دارد.



۵

5. سیستم ایمنی و ویتامین E:

مصرف مواد غذایی حاوی این ویتامین باعث افزایش عملکرد سیستم ایمنی بدن شده و همین مساله باعث حفظ سلامت بدن در زمان آلودگی هوا می‌شود. در نتیجه فرد هنگام آلودگی هوا به انواع بیماری‌ها از سرماخوردگی ساده تا بیماری‌های سخت دچار نمی‌شود.

6. قرنیه و ویتامین E:

در زمان آلودگی هوا یکی از اقدام‌هایی که بشدت در معرض آسیب قرار دارد، چشم بویژه قرنیه آن است. مصرف ویتامین E باعث محافظت از قرنیه در مقابل آسیب‌های ناشی از آلودگی هوا می‌شود.

7. پوست و ویتامین E :

در زمان آلودگی هوا، پوست در معرض آسیب قرار دارد. بنابراین برای جلوگیری از آسیب به پوست و چروک خوردن آن، مصرف ویتامین E ضروری است. منبع آن کجاست؟

غذاهای دریایی: یکی از بهترین منابع حاوی ویتامین E، غذاهای دریایی است. انواع ماهی و میگو حاوی ویتامین E است.

آجیل‌ها: انواع فام این خوراکی‌ها سرشار از ویتامین E هستند. مصرف روزانه یک سوم فنجان آجیل فام مناسب است.

سبزی‌ها: انواع سبزی‌های پهن برگ با رنگ تیره، حاوی ویتامین E هستند. بنابراین در زمان آلودگی هوا از انواع سبزی‌ها بویژه اسفناج، کاهو و کلم استفاده کنید.

۴