

این غذاها را در روزهای آلودگی هوا نخورید

متخصصان معتقدند که برخی از غذاها را نباید در روزهایی که هوا آلوده است مصرف کرد. در مجموع هر غذایی که سرد و خشک است در این روزها توصیه نمی‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، یک متخصص طب سنتی، در ارتباط با راهکارهای تغذیه‌ای برای مقابله با آلودگی هوا، توصیه‌هایی ارائه داد. علیرضا یارقلی گفت: در روزهایی که با آلودگی هوا مواجه هستیم، بهتر است از خوردن غذاهای سنگین که معده توانایی هضم آنها را ندارد، پرهیز کنیم.

وی مصرف شیر و مایعات را مورد تاکید قرار داد و افزود: خوردن تخم مرغ عسلی به جلوگیری از آلاینده‌های سرد و خشک کمک می‌کند.

این متخصص طب سنتی ادامه داد: در روزهای آلودگی هوا، از خوردن غذاهایی مانند ماکارونی، فست فود، بادمجان، گوشت گاو و گوساله پرهیز کنید، چرا که این قبیل غذاها باعث می‌شود غلظت خون بدن بالا برود.

یارقلی ادامه داد: بهتر است بیشتر آش ماست، آش دوغ و آش سبزیجات خورده شود، اما آش رشته به دلیل سنگینی توصیه نمی‌شود. در مجموع هر چیزی که سرد و خشک است و بدن را غلیظ می‌کند، توصیه نمی‌شود.

منبع: مهر