کد خبر: ۴۲۹۲۲۴
شنبه ۵ آذر ۱۴۰۱ ۱۰:۳۸

# ورزشکاران در روزهای آلوده چه مواد غذایی مصرف کنند؟

فدراسیون پزشکی ورزشی توصیه هایی به ورزشکاران درخصوص نوع موادغذایی مصرفی در روزهای آلوده ارائه کرده است.

به گزارش سایت خبری پرسون، آلودگی هوا این روزها به یکی از مهمترین مشکلات زیست محیطی کلان شهرها تبدیل شده است و این پدیده ناگوار باعث افزایش بیماری‌های تنفسی، ریوی و قلبی می‌شود.

هوای آلوده باعث کاهش فعالیت سیستم ایمنی بدن می‌شود بنابراین تاکید بر افزایش مصرف آنتی اکسیدان‌ها از جمله ویتامین C، ویتامین A، ویتامین E و سلنیوم است.

بر اساس این مطلب که توسط لاله کیوانمرز تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار این رسانه قرار گرفته آمده است: همچنین با افزایش مصرف مرکبات، کیوی و انار می‌توان ویتامین C بیشتری دریافت کرد و باید بدانیم مصرف میوه وسبزی‌های به رنگ قرمز، نارنجی و بنفش مثل کلم بنفش، چغندر و کدو حلوایی نیز بسیار مفید است. در عین حال با مصرف انواع جوانه‌ها مثل جوانه گندم یا ماش می‌توان دریافت ویتامین E را افزایش داد.

در روزهای آلودگی هوا مصرف فست فود و غذاهای چرب و صنعتی باید به حداقل ممکن برسد و از مصرف روغن‌های جامد و ترانس، کله پاچه، خامه، کره وسرشیر اجتناب شود. همچنین باید مصرف گوشت‌های قرمز را نیز محدود کرد و از پروتئین‌های گیاهی و گوشت سفید بیشتر استفاده کرد.

منبع: ایسنا