

در روز آلوده، حداقل ۸ لیوان آب بنوشید

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و متخصص تغذیه و رژیم درمانی، با تاکید بر پرهیز از فعالیت بدنی در فضای باز در مواقع آلودگی هوا، گفت: در روزهای آلوده، حداقل هشت لیوان آب در روز نوشیده و میوه ها و سبزیجات را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

به گزارش سایت خبری پُرسون، غزاله اسلامیان، با اشاره به اینکه مایعات به میزان قابل توجهی اثرات مخرب آلودگی هوا بر سلامت را کاهش می‌دهد اظهار کرد: دریافت مایعات را افزایش دهید، حداقل هشت لیوان آب در روز نوشیده و از آبمیوه های طبیعی بجای آبمیوه صنعتی استفاده کنید.

اسلامیان تاکید کرد: استفاده از نوشیدنی‌ها و غذاهای حاوی کافئین را به حداقل برسانید، تاجاییکه ممکن است از قهوه، نسکافه، چای پررنگ، نوشابه های گازدار و شکلات تلخ استفاده نکنید.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه میوه‌ها و سبزیجات زرد و نارنجی سرشار از ویتامین A هستند، تصریح کرد: کدو حلواپی، هویج، فلفل دلمه های رنگی، خرمالو و نارنگی اثرات مخرب آلودگی هوا را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد و درمقابل از دریافت مواد غذایی شیرین صنعتی مثل انواع کیک، شیرینی، کلوچه، شکلات، آبنبات و دسرهای حاوی قند و شکر پرهیز کنید.

اسلامیان با بیان اینکه میوه‌ها و سبزی‌های قرمز رنگ سرشار از آنتی اکسیدان اند، اضافه کرد: انار قرمز تازه دون شده، چغندر(لبو) و کلم قرمز از این دسته‌اند.

توصیه بر مصرف شیر

وی با بیان اینکه استفاده از شیر در روزهای آلوده توصیه می‌شود، خاطرنشان کرد: مصرف شیر و لبنیات را بیش از نیاز روزانه، دو واحد در روز مصرف نکنید.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی، با بیان اینکه استفاده از میوه‌ها و سبزیجات سطح دریافت ویتامین C را افزایش می‌دهد، دامه داد: استفاده از لیموترش تازه، مرکبات (لیمو شیرین، پرتغال و نارنگی) و کیوی، مخصوصا در افرادی که در محیط های باز کار می‌کنند، روزانه یک عدد توصیه می شود. می توان مکمل یا قرص جوشان ویتامین C را نیز مصرف کرد.

منع مصرف غذاهای پرچرب در روزهای آلوده

منع مصرف غذاهای پرچرب در تمام شرایط خصوصا در روزهایی که هوا آلوده است، یکی دیگر از توصیه‌های دکتر اسلامیان است.

وی با تاکید بر پرهیز از غذاهای چرب مانند انواع فست‌فودها، کره، خامه و سرشیر و روغن‌های جامد، گفت: دریافت منابع غذایی حاوی ویتامین E در روزهایی که هوا آلوده است کمک قابل توجهی به بازسازی بدن می‌کند، غذاهای کنسروی و حاوی نگهدارنده را در روزهایی که هوا آلوده است، مصرف نکنید.

منابع غذایی حاوی امگا ۳ را افزایش دهید

وی اضافه کرد: منابع غذایی حاوی امگا ۳ را افزایش دهید، انواع ماهی‌ها، گردو، روغن کانولا (کلزا)، سبزی‌های برگ سبز تیره مانند اسفناج و سبزی خوردن را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

اسلامیان با بیان اینکه باید مصرف گوشت قرمز را حداکثر به یک تا دوبار در هفته محدود کرد، ادامه داد: اگر به کم خونی مبتلا هستید و پزشک برایتان داروهایی مکمل تجویز کرده، داروهای خود را به موقع مصرف کنید. در هوای آلوده ورزش و فعالیت نکنید

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و متخصص تغذیه و رژیم درمانی در پایان تاکید کرد: در روزهایی که هوا آلوده است، در فضای باز

به هیچ عنوان ورزش و پیاده‌روی نکنید.