

۵۸
نظافت و
گردگیری
کنید

نظافت روزانه منزل برای جلوگیری از معلق شدن ذرات و گردوغبار ضروری است. از یک دستمال خیس و یک شوینده یا یک جاروبرقی برای تمیز کاری سطوح منزل استفاده کنید. گردوغبار می تواند با کتری ها، کپک، کنه ها و گرده را حمل کند؛ به همین دلیل تمیز کردن آنها برای بهبود کیفیت هوای خانه ضرورت دارد.



۵۹
داخل
منزل
سیگار
نکشید

سیگار کشیدن داخل خانه منجر به تجمع دود و مواد سمی می شود. دود سیگار عامل بروز سرطان های متعدد است و همراه با عوامل سمی دیگر برای سلامت کلی انسان خوب نیست. همچنین از روشن کردن شمع و مواد اسانس دار خودداری کنید چرا که منبع آلودگی و انتشار ذرات معلق مضر هستند به خصوص در شهرهایی که آلودگی هوا نیز از بیرون به داخل خانه نفوذ می کند.



۷۶

+ توصیه

خوراکی های مفید

چند نمونه از بهترین خوراکی های مفید برای یک تغذیه مناسب در روزهای آلودگی هوا.

۱ ویتامین سی

ویتامین سی، یک ویتامین مهم و مؤثر علیه هوای آلوده است که در مرکبات و انواع سبزی به راحتی در دسترس است. سبزی هایی مانند زنجبیل، گشنیز، جعفری، کلم و شلغم منابع خوبی از ویتامین C هستند. پرتقال و لیموترش هم میوه هایی غنی از این ویتامین هستند. از آب مرکبات هم غافل نشوید. میوه ها و سبزیجات نارنجی رنگ مثل پاپایا و کدو تنبل هم سرشار از ویتامین C مناسب برای ریه هستند و با عفونت ها و التهاب ناشی از کیفیت بد هوا مبارزه می کنند.

۲ سیب و توت فرنگی

سیب سرشار از اسیدهای فنولیک و فلاونوئیدهایی است که به کاهش التهاب در مجاری هوا معروف هستند. التهاب مشکلی رایج بین کسانی است که در هوای آلوده تنفس می کنند. کافی است سیب را در رژیم غذایی روزهای آلوده قرار دهید.

۳ آناناس

آناناس حاوی آنزیمی است که به ریه ها کمک می کند تا مواد زائد را از بین ببرند و به طور طبیعی عمل سم زدایی را انجام می دهد. در ضمن این میوه، التهاب و تورم راه های هوایی و تنفسی را کاهش می دهد و به قطع شدن سرفه کمک می کند.

۴ زنجبیل

این گیاه بر خاصیت سرفه را کاهش می دهد و گردش خون را بهبود می بخشد. زنجبیل دوبرابر پرتقال ویتامین سی دارد.

۵ سیب و پیاز

مصرف سیب، تره فرنگی و پیاز در رژیم غذایی روزهای آلوده می تواند به محافظت از مخاط دستگاه تنفسی کمک کند. این سبزیجات حاوی مقدار زیادی گوگرد هستند و به سیستم ایمنی عمومی بدن کمک می کنند.

۶ سبزی های چلیپایی

سبزی های چلیپایی شامل کلم بروکلی، کلم پیچ، کلم بروکسل و گل کلم هستند. گنجاندن این سبزی ها در رژیم غذایی روزانه، به مبارزه با التهاب کمک می کند و خطر ابتلا به سرطان ریه و سایر بیماری های ناشی از آلودگی هوا را کاهش می دهد.

۷ کرفس

کرفس را به چاشنی ها، انواع سالاد، سبزی، آبمیوه ها، انواع سوپ و انواع خورش اضافه کنید. مواد مغذی موجود در این سبزی مفید به بدن کمک می کنند تا جذب فلزات سنگین را که عامل بروز بیماری ریوی هستند، کاهش دهد.

۵ رکن سم زدایی در روزهای آلوده

تغذیه مناسب و آگاهی از خوراکی های مؤثر

می تواند بدن را در برابر اثرات مخرب هوای آلوده

ایمن کند



سلینیوم را از ماهی بگیرد

بهترین ترکیبی که به دفع آلاینده ها از بدن کمک می کند، سلینیوم است. این املاح در ماهی وجود دارد و میزان آن در غذاها وابسته به نوع و جنس خاک است، مانند پد که اگر ید در خاک کم باشد، گیاه فقیر می شود و دام و طیور پس از خوردن آن گیاه، گوشت شان دارای ارزش غذایی کافی نیست. خاک ایران از نظر میزان ید و سلینیوم فقیر است، در نتیجه اغلب غذاهای ما از مقدار کافی سلینیوم برخوردار نیستند؛ به همین دلیل باید ماهی در سبد غذایی مان قرار بگیرد؛ چون غنی از سلینیوم است.

ارگان سم زدایی

در علم تغذیه بحث سم زدایی (Detoxification) به این معناست که اثرات هوا، غذا، داروی آلوده یا هر گونه مسمومیت، از طریق سیستم های دفاعی به صورت ادرار، مدفوع، خلط، عرق و صفرا از بدن خارج می شوند. پایه و اساس دفع مواد آلوده کننده از بدن ۵ رکن آب، فیبر، ویتامین، املاح و مواد دارای آنتی اکسیدان است. در هوای آلوده فلزات سنگین، جیوه، آرسنیک، کادمیوم و آلومینیوم وجود دارد که اگر وارد بدن شوند، به کمک املاحی نظیر آهن، ید، روی و ترجیحا سلینیوم، از بدن خارج می شوند.

به جای شیر، ماست بخورید

با اینکه برخی عنوان می کنند نوشیدن شیر در هوای آلوده بسیار مؤثر است، اما این محصول لبنی به تنهایی در دفع آلاینده ها مؤثر نیست و ماست گزینه بهتری برای سم زدایی بدن در زمان آلودگی هواست. اگر در زمان آلودگی هوا ترکیبی از میوه ها، سبزی ها و ماست را مصرف کنیم، می توانیم در دفع مواد آلاینده از بدن مؤثر باشیم. شیر دارای لاکتوز است که خیلی از افراد بدنشان لاکتوز را تحمل نمی کند و روده هایشان اذیت می شود. شیر همچنین فسادپذیر و حمل و نقل آن سخت است. باید در یخچال نگهداری و به شکل جوشانده یا گرم شده مصرف شود، اما ماست فاسد و خراب نمی شود و شرایط نگهداری آن خیلی راحت است. البته مصرف ماست کم چرب توصیه می شود. در هوای آلوده بهتر است پنیر هم مصرف نشود چون نمک دارد. ترکیبی از ماست، میوه ها و سبزی ها (ماست و خیار یا بورانی اسفناج یا بادمجان) حاوی آب، املاح، ویتامین و مواد آنتی اکسیدانی است و مواد مضر که از محیط وارد بدن شده را به شکل ادرار، مدفوع، عرق و صفرا از بدن خارج می کند.

پاکسازی بدن با انواع سبزی

میوه ها و سبزی های موجود در بازار مانند شلغم، چغندر، کدو حلوائی، کدوی سبز و هویج، همه خاصیت پاکسازی بدن از سموم را دارند. نکته مهم اینجاست که آبمیوه ها چنین تاثیری ندارند و باید خود میوه را مصرف کرد. زمانی که آب میوه را می گیریم نیمی از خاصیت آن از بین می رود؛ حتی برای افراد سالمند نیز بهتر است خود میوه پوره شود. میوه ها و سبزی های پوره و رنده شده داخل لبنیاتی مانند ماست خیلی به پاکسازی بدن از آلاینده ها کمک می کنند.

نیازی به خرید میوه و غذای گران نیست

در زمان آلودگی هوا باید میزان مصرف روغن، چربی ها و برنج و نان را کم کنیم و مصرف میوه و سبزی را افزایش دهیم. زمانی که درباره میوه صحبت می شود منظور انار کیلویی ۱۰۰ هزار تومان نیست؛ بلکه میوه های پادارختی هم همین خاصیت را دارند. اگر در هوای آلوده ماهی مصرف کنیم خوب است، اما همه افراد نمی توانند ماهی بخورند و هر روز هم نمی شود این غذای دریایی را مکرر استفاده کرد. مصرف تخم مرغ هم در این هوا خوب است. در علم تغذیه هر توصیه ای که می شود باید ۳ شرط در آن رعایت شده باشد؛ دسترسی فیزیکی، فرهنگی و اقتصادی.

