

شماره: شماره  
تاریخ: تاریخ  
پیوست: پیوست



## در زمان آلودگی هوا با گرد و غبار و ریزگردها چه غذاهایی بخوریم تا کمتر آسیب ببینیم؟

چند ماهیست که کشور درگیر معضل آلودگی هوا با ریزگردها است. یافته های مطالعات حاکی از آن است که قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا با طیف وسیعی از اثرات بر سیستم تنفسی و قلبی عروقی و افزایش مرگ و میر همراه است. بسیاری از اجزای ریزگردها تحریک کننده و زمینه ساز سرطان به خصوص سرطان ریه، بیمار یهای مزمن مانند آلرژی های دستگاه تنفسی، عفونت های تنفسی و بیماری های قلبی عروقی محسوب می شوند.

ریزگردها در حین تنفس وارد بدن شده و به سطح ریه ها می چسبند و بدینوسیله التهاب را در بدن تحریک کرده و باعث کاهش آنتی اکسیدان های بدن به خصوص آنتی اکسیدانهای مایع پوششی ریه می شوند که به دنبال آن سلول های مختلف تخریب شده و خطر ابتلا به سرطان به خصوص سرطان ریه افزایش پیدا می کند. لذا دریافت غذا ها و مواد مغذی که التهاب را کاهش می دهند در کنار دریافت مقادیر بالای آنتی اکسیدان های غذایی می توانند به کاهش اثرات مخرب ناشی از استنشاق ریزگردها کمک کنند. بنابراین برای سلامت خود و حفظ سلامت ریه هایتان توصیه های زیر را مد نظر قرار دهید:

۱- **میوه و سبزیجات زرد و نارنجی زیاد استفاده کنید.** مصرف بالای هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی، زرد آلو، آلو، طالبی، موز، انبه اکیدا توصیه می شود. این میوه ها و سبزی ها دارای بتاکاروتن بالا ( که در بدن تبدیل به ویتامین A می شود) هستند که به بدن کمک میکند تا اثرات مضر ناشی از ریزگردها کاهش یابد.

۲. **میوه و سبزیجات غنی از ویتامین C بخورید:** پرتقال، لیمو ترش، نارنج، نارنگی، توت فرنگی، سیب، خربزه، طالبی، انار و سبزیجات سبز تیره همچون اسفناج و سبزی خوردن، انواع فلفل از جمله فلفل دلمه ای و پیاز را در روزهای آلودگی با ریزگردها بیشتر مصرف کنید.

شماره: شماره  
تاریخ: تاریخ  
پیوست: پیوست



۳. مصرف جوانه ها و آجیل های گیاهی را در روزهای آلودگی هوا در اولویت قرار دهید. انواع جوانه ها، مغز های آجیلی و تخم افتابگردان حاوی ویتامین E بالایی هستند که می تواند به کاهش التهاب در بدن و مقابله با اثرات مضر آلودگی هوا بر سلامت کمک کند.

۴. ماهی، گردو و خرفه بیشتر مصرف کنید: این مواد غذایی امگا ۳ خوبی دارند که می تواند در حفظ سلامت ریه ها موثر باشند.

۵. از مصرف سبزیجات خانواه کلم غافل نشوید: کلم بروکلی، گل کلم و کلم برگ ماده ای دارند که می تواند به روند حذف سموم و پیشگیری از سرطان کمک کند. یافته های تحقیقاتی حاکی از آن است که مصرف این سبزیجات اثرات منفی گرد و غبارهای استنشاق شده بر ریه را تا حد چشمگیری کاهش می دهند.

۶- هندوانه، پیاز، تخم مرغ و سیر را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید: این غذاها حاوی ماده ای هستند که به تقویت ریه ها و کاهش خلط در ریه کمک می کنند.

۷- مکمل ویتامین دی مصرف کنید: ویتامین D به عنوان تقویت کننده سیستم ایمنی نقش مهمی در مقابله با اثرات آلودگی هوا دارد. بنابراین از وضعیت ویتامین D بدن خود با یک آزمایش ساده خون آگاه شوید و در صورت کمبود حتما با مشورت با کارشناسان یا متخصصین تغذیه از مکمل ویتامین D استفاده کنید.

۸- در تهیه غذاهای خود حتما از زردچوبه استفاده کنید: این ادویه دارای کورکومین است که باعث بهبود عملکرد ریوی می شود.

۹- مراقب وزنتان باشید: چاقی و اضافه وزن باعث ایجاد التهاب و فشار بر ارگانهای بدن به خصوص قلب و ریه می شود و می تواند سیستم ایمنی بدن را در مقابله با عوامل ایجاد کننده بیماری از جمله آلودگی هوا با ریزگردها ضعیف کند. بنابراین

شماره: شماره  
تاریخ: تاریخ  
پیوست: پیوست



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



اگر دچار چاقی و اضافه وزن هستید یا کودک شما درگیر این مشکل است برای رهایی از این مشکل و آسیب کمتر در برابر ریزگردهای موجود در هوا به نزدیکترین کارشناسان و متخصصین تغذیه در محل زندگی خود مراجعه کنید.