



با چند توصیه تغذیه ای ساده ضررهای ناشی از آلودگی هوا را از بدن خود دور کنید

• حداقل هفته ای دو بار **ماهی بنماری** مصرف کنید: سلنیوم موجود در ماهی باعث افزایش ایمنی بدن در شرایط بد آب و هوایی می شود.

• **سبزی ها** را بیشتر به صورت تازه و خام مصرف کنید: (ملیزیم موجود در سبزیجات دفع سرب را بالا می برد).

• (روزانه از **شیر و لبنیات کم چرب** استفاده کنید: (کلسیم موجود در شیر منجر به کاهش جذب سرب و فلزات سنگین موجود در هوای آلوده می گردد).

• (روزانه از **میوه هایی با رنگ های مختلف** استفاده کنید: ویتامین C موجود در آنها باعث افزایش مقاومت بدن در مقابل آلودگی می شود.

• (روزانه یک عدد **سیب** مصرف کنید: (پکتین موجود در سیب را بطور کامل دفع می کند)

• در طول روز **چای سبز** مصرف کنید: تنوفیلین موجود در چای سبز باعث رفع التهاب و مساسیت دستگاه تنفسی ناشی از آلودگی هوای می گردد.