

تغذیه در فصل سرما و آلودگی

Nutrition in the Season with Cold Weather and Air-Pollution

Fahimeh Samareh Mohammadian, MD.
E-mail: Samare02@hotmail.com

نویسنده مسئول:
دکتر فهیمه ثمره محمدیان

متخصص بیماریهای داخلی



مجارى تنفسى در زمان آلودگى ها است. خوردن روزانه سه فنجان ماست نيز بسيار مناسب است بهتر است از لبنيات پروبيوتيك استفاده شود. لازم به يادآورى است شير سرشار از فسفر و منيزيم است به همين دليل مصرف آن باعث تقويت سيستم ايمنى شده و از مسموميت ها پيشگيرى مى كند. **ويتامين E:** اين ويتامين از آنتى اكسيدانهاى قوى است به همين دليل مى تواند بدن را در مقابل مشكلات ناشى از آلودگى هوا محافظت كند اين تاثير بخصوص روى قلب، رگها و عملكرد ريه بسيار شاخص است. منابع سرشار از ويتامين E، انواع ماهى و آجيل هاى خام و سبزی های پهن برگ مانند اسفناج هستند.

ويتامين D: ميزان جذب ويتامين D در زمان آلودگى هوا به حداقل مى رسد. به همين دليل جذب كلسيم کاهش مى يابد. اين مسئله مى تواند روى ساختار اسكلت استخوانى و عملكرد قلب و عروق تاثير منفي داشته باشد و عوارض ناشى از آلودگى هوا را تشديد كند. به همين دليل در زمان آلودگى هوا مصرف مکملهای حاوی ويتامين D توصیه می شود. منابع خوراکی سرشار از ويتامين D سبزیجات، ماهی و میگو هستند. **آب:** يکى از راههاى دفع آلودگى هاى احتمالى وارد شده به بدن در زمان آلودگى هوا، افزايش مصرف مایعات خصوصاً آب سالم و دفع سموم از طريق افزايش ادرار است. علاوه بر اين، با نوشيدن آب، عملكرد دستگاه ادرارى بهبود يافته، دهان و مخاط مرطوب مى شود و در نتيجه از خشكى دهان، تلخى و بدمزگى ناشى از آلودگى هوا جلوگيرى مى شود. بنا بر اين در زمان آلودگى هوا نوشيدن آب را فراموش نکنيم.

مصرف غذاهای سبک، سالم و خانگی: در زمان آلودگى هوا بهتر است دستگاه گوارش در حالت آرامش قرار گيرد، بنا بر اين از خوردن غذاهای سنگين بخصوص غذاهای چرب و شيرين خوددارى كنيد. اين خوراکی ها باعث افزايش ميزان سوخت و ساز، بالا رفتن دماى بدن، تعريق و ... مى شوند که مى توانند مشكلات ناشى از آلودگى هوا را دوچندان كنند. بنا بر اين بهتر است مصرف غذاهای سبک، سالم و خانگی مورد توجه قرار گيرد.

در فصل سرما آلودگى هوا چند برابر مى شود و انتظار تنفس در هواى پاک و ديدن آسمان آبی امرى نزديک به محال مى شود. علاوه بر مشكلات عصبى ناشى از ترافىک و آلودگى هوا، سلامت همه مردم بخصوص کودکان و ديگر گروه هاى ویژه مورد تهديد قرار مى گيرد. شايد تغذيه مناسب را بتوان يکى از راهکارهاى کاهش آسيب در شرايط آلودگى هوا دانست. آلودگى هوا با علائمی مشخص مى شود که شدت و ضعف آن در افراد مختلف متفاوت است و در گروههاى خاص (کودکان، زنان باردار، سالخوردگان، افراد مبتلا به بيمارى هاى قلبى ريوى) اين علائم شديدتر است. از شاخص ترين علائم مى توان به خس خس سينه، سرفه، سوزش چشم، گلو يا بينى، تنگى نفس و حالت تهوع اشاره کرد که شدت اين علائم از خفيف تا شديد بسته به ميزان آلودگى هوا و شرايط جسمى و سنى افراد در آنها متفاوت است.

تغذیه و هوای آلوده:

يکى از راهکارهاى مهم جلوگيرى از آسيب ناشى از آلودگى هوا، تغذيه مناسب است. تغذيه مناسب و برخى از خوراکی ها بدن را در مقابل آلودگى هوا مقاومتر مى کنند:

ويتامين C: اين ويتامين به کاهش عوارض ناشى از مسموميت با سرب کمک مى كند. از سوي ديگر، اين ويتامين آنتى اكسيدانى قوى بوده و بدن را در مقابل آلاينده ها که زمينه ساز ايجاد رادیکالهای آزاد در بدن هستند تقويت مى كند. علاوه بر اين، ويتامين C به کاهش تهوع ناشى از آلودگى هوا (نظير مسموميت با سرب) کمک مى كند. منابع سرشار از ويتامين C، انواع مرکبات مانند پرتقال، نارنگى، ليمو شيرين، ليمو ترش، هندوانه، موز و سبزیجات هستند.

شير: يکى از بهترين نوشيدنيها در شرايط آلودگى هوا شير است. با نوشيدن شير، ميزان كلسيم بدن افزايش يافته و سيستم ايمنى بدن و اسكلت استخوانى در برابر آلاينده ها مقاوم مى شوند. ديگر انواع لبنيات نيز همين ويژگى را دارند، مثلا نوشيدن دوغ همانند شير مانع از آسيب به

لطفا به اين مقاله از ۱ تا ۲۰ امتياز دهيد.

کد اين مقاله: ۶۳۱۳

شماره پيامک مجله: ۳۰۰۷۸۳۸

نحوه امتيازدهی: امتياز-شماره مقاله

نمونه صحيح امتيازدهی (چنانچه امتياز شما ۲۰ باشد): ۶۳۱۳-۲۰

Reference:

- Romieu I, Castro-Giner F, Kunzli N, Sunyer J. Air pollution, oxidative stress and dietary supplementation: a review. Eur Respir J. 2008 Jan;31(1):179-97.
- Institute for Optimum Nutrition. How to Protect Yourself from Air Pollution [Internet]. 1990 [cited 2013 Dec 21]. Available from: <http://www.ion.ac.uk/information/onarchives/airpollution>