

۲- منابع غنی از ویتامین E:

روغن سویا، آفتابگردان، روغن زیتون، جوانه گندم و سایر روغن های گیاهی و انواع مغزها (مثل پسته، بادام، فندق، گردو و...) منابع غنی از ویتامین E هستند. ویتامین های E نسبت به شرایط طبخ مقاومت بیشتری دارند. این روغن ها با پختن از بین نمی روند ولی با سرخ کردن تخریب می شوند.

۳- بتاکاروتن

بتاکاروتن یکی از کاروتنوئیدهای مهم و پیش ساز ویتامین A است که در بدن تبدیل به ویتامین A می شود. سبزی ها و میوه های سبز، زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوائی، اسفناج، گوجه فرنگی، انواع کلم مثل کلم بروکلی، طالبی، هلو و زردآلو، موز از منابع خوب بتاکاروتن هستند. نقش ویتامین A علاوه بر عملکرد عمده آن بر بینایی، پوست بر تقویت سیستم ایمنی نیز نقش مهمی دارد.

اینکه برای کاهش این عوارض خطرناک، باید چه مواد غذایی مصرف کرد؟

اگر غذای ما از نظر آنتی اکسیدان ها غنی باشد، احتمال وقوع استرس های اکسیداتیو هم کاهش می یابد. استرس اکسیداتیو امروزه عامل بسیاری از بیماری های التهابی، قلبی عروقی، آسم آلرژیک و ... شناخته شده است. ویتامین های C، E، A، بتاکاروتن (کاروتنوئیدها) و پلی فنول ها از آنتی اکسیدان های مهم هستند.

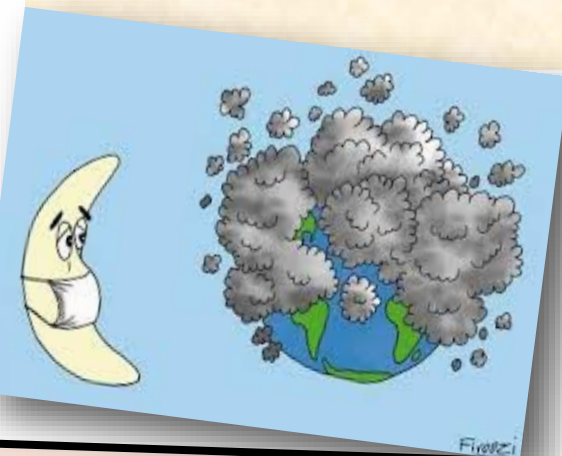
۱- ویتامین C، اولین نجات بخش بررسی وضع بیماران بستری در بخش ریه یکی از بیمارستان های لندن که برای مدتی تحت درمان با استفاده از ویتامین C بودند، نشان داد کسانی که ویتامین C کمتری دریافت می کردند در روزهایی که هوا آلوده است، مشکلات تنفسی شان تشدید می شود.

منابع حاوی ویتامین C: سبزی ها و میوه های تازه، مرکبات (پرتقال، لیمو شیرین، نارنگی و...)، فلفل سبز، کلم بروکلی، گل کلم، کلم برگ، گوجه فرنگی، سبزیجات برگی شکل سبز (سبزی خوردن)، اسفناج، کیوی، طالبی، توت فرنگی و سیب زمینی و... حساسیت این مواد به حرارت، نور و PH محیط بالاست؛ مثلاً با افزودن جوش شیرین به غذا، ویتامین موجود در این مواد غیر فعال می شود. از این رو بهتر است میوه ها و سبزیجات را تازه مصرف کنید. (حداقل ۴۰۰ گرم سبزی و میوه تازه در طی روز)

با وجود این که ویتامین C جزو آنتی اکسیدان های قوی بوده و می تواند باعث کاهش اثرهای منفی ناشی از آلودگی هوا شود، این ویژگی در افراد سیگاری کم رنگ است. به این دلیل که دود سیگار باعث از بین رفتن بخش اعظمی از ویتامین C دریافتی می شود.



آلودگی هوا آثار مخربی را بر دستگاه تنفس، سیستم گوارشی، اعصاب و روان افراد بر جای گذاشته و اختلالاتی را در عملکرد آنها ایجاد می کند. ذرات معلق و گازهای آلاینده هوا (مونوکسید کربن، دی اکسید گوگرد، اکسیدهای نیتروژن دار، هیدروکربن های سوخته نشده، ذرات ریز معلق، برمید سرب، سایر ترکیبات سربی و...) عمدتاً دستگاه تنفسی و ریه ها را مورد هجوم قرار می دهند، در محل خاصی رسوب می کنند و موجب واکنش های التهابی مثل برونشیت، خلط و سرفه های صبحگاهی می شوند.



۱- تا حد امکان در ساعات پرتراфик تردد نکنید.

۲- در زمان تراфик، فن پرفش هوا در ماشین رو روشن کنید.

از بسته بودن پنجره‌های ماشین مطمئن شوید و فیلتر هوای ماشین را در صورت لزوم عوض کنید.

۳- در محیط‌های بسته سیگار نکشید.

توصیه به عدم مصرف سیگار است. اما اگر سیگار

می‌کشید سعی کنید تعداد کمتری استعمال

کرده و دیگران را در معرض دود آن قرار ندهید.

همچنین طبق تحقیقات دود سیگاری که روی

وسایل و اسباب منزل، پرده‌ها می‌نشیند می‌تواند

به مواد کارسینوژن (مواد سرطان زا) تغییر کنند و

سلامت شما را به خطر اندازند.

۴- اگر بیرون از خانه و در فضای باز ورزش می‌کنید،

اول صبح ورزش کنید

اول صبح زمانی که میزان اوزون (O_3) هوا کم

است. تنفس عمیق پس از تمرینات ورزشی منجر

به ورود بیشتر هوای آلوده به ریه‌ها می‌شود.

همچنین در محدوده ۴۰۰ متری از بزرگراه‌ها و

خیابان‌های اصلی ورزش نکنید.

۸- لبنیات کم چرب

مصرف روزانه شیر و مواد لبنی به مقدار کافی، عوارض ناشی از آلودگی هوا را بر دستگاه گوارش به دلایل زیر کاهش می‌دهد:

۱. شیر به دلیل دارا بودن فسفر، منیزم و کلسیم، خنثی‌کننده سموم است.

۲. شیر، دفع ادرار و مدفوع و مواد آلاینده را تنظیم می‌کنند. هر وقت میزان باکتری‌های مفید بر اثر ورود سرب و مواد آلاینده به بدن کم شود، عمل دفع هم با مشکل مواجه می‌شود و این مواد در بدن باقی می‌مانند. شیرهای غنی شده با باکتری‌های به نام پروبیوتیک، سطح باکتری‌های مفید را در روده انسان تعادل می‌بخشد.

۳. کلسیم موجود در شیر، منجر به کاهش جذب سرب و همه فلزات سنگین موجود در هوای آلوده می‌گردد. افرادی که کمبود کلسیم دارند، بیشتر در معرض خطر آلودگی با سرب قرار می‌گیرند. چون گیرنده‌های فلزات ۲ ظرفیتی در بدن انسان به صورت رقابتی عمل می‌کنند و در صورتی که این گیرنده‌ها، قبلاً با فلزات مورد نیاز بدن مانند آهن و کلسیم اشباع شده باشند، بدن کمتر در معرض آلودگی با سرب قرار می‌گیرد.

توصیه می‌گردد در شرایط آلودگی هوا از شیر کم چرب استفاده شود زیرا دریافت اسیدهای چرب اشباع موجود در فراورده‌های لبنی پرچرب می‌تواند در کاهش کارایی سیستم ایمنی دخالت کرده و موجب گسترش بیماری‌های ریوی در هوای آلوده شود.

مصرف لبنیات پروبیوتیک تاثیر به مراتب بیشتری روی جلوگیری از تاثیر آلاینده‌ها روی بدن دارد.

توصیه می‌گردد روزانه حداقل دو لیوان شیر مصرف شود.



۴- وجود ماده ای به نام پکتین در سیب، سرب را به طور

کامل از بدن دفع می‌کند. سایر منابع غنی از پکتین عبارتند

از : مرکبات مثل پرتقال و لیمو و گریپ فروت - توت

فرنگی - هویج و غلات سبوس دار.

۵- امگا ۳ مخصوصاً روغن ماهی (ساردین، سالمون، میگو)

می‌تواند اثرات منفی آلودگی هوا را کاهش دهد. دانه کتان،

گردو، کدوخلوایی و روغن زیتون نیز از منابع خوب امگا ۳

هستند.

۶- برطبق تحقیقات سولفوروفان موجود در کلم بروکلی

می‌تواند باعث افزایش آنزیم‌های آنتی اکسیدانی در

مسیرهای هوایی شود و پاسخ آلرژیتیکی رابه آلاینده‌های

دیزلی کاهش دهد.

۷- نوشیدن آب زیاد

نوشیدن زیاد آب به کلیه‌ها کمک می‌کند تا املاح اضافی

از بدن خارج شود و ذرات آلودگی مدت کمتری در بدن

باقی بماند