



مطالب آموزشی مدیریت غذا و دارو: تغذیه مناسب در شرایط آلودگی هوا

به گزارش روابط عمومی مدیریت غذا و دارو:

ذرات ریز و سایر آلاینده‌ها با ورود به ریه‌ها و جریان خون، باعث ایجاد استرس اکسیداتیو و التهاب در بدن میشوند. این فرآیندها به سلولها و بافت‌های بدن آسیب میرسانند و خطر بیماری‌های تنفسی، قلبی-عروقی و حتی سرطان را افزایش میدهند.

هدف اصلی رژیم غذایی در برابر آلودگی هوا، مقابله با استرس اکسیداتیو و کاهش التهاب است. ۱. اهمیت تغذیه در آلودگی هوا

آلودگی هوا با ایجاد "استرس اکسیداتیو" و التهاب در بدن، به سلولها آسیب می‌رساند و خطر بیماری‌های تنفسی و قلبی را افزایش می‌دهد. هدف اصلی رژیم غذایی در این شرایط، تقویت سیستم دفاعی بدن برای مقابله با این آسیب‌ها است. یک تغذیه مناسب می‌تواند مانند یک سپر محافظتی عمل کند، التهاب را کاهش دهد و به خنثی سازی سموم کمک کند. ۲. غذاهای مفید و مضر آنتی اکسیدان‌های قدرتمند

آنتی اکسیدانها مانند سربازانی از سلولهای شما در برابر رادیکالهای آزاد (که بر اثر آلودگی ایجاد میشوند) دفاع میکنند. ویتامین سی منابع: مرکبات (پرتقال، لیمو، گریپفروت)، فلفل دلمه‌ای (به خصوص رنگی)، کیوی، توت فرنگی، کلم بروکلی، گوجه فرنگی.

عملکرد: یک آنتی اکسیدان قوی که در مایع داخل سلولی فعالیت میکند و به بازسازی ویتامین ایکمک میکند. ویتامین ای منابع: مغزها و دانه‌ها (بادام، گردو، تخمه آفتابگردان)، اسفناج، آووکادو، روغنهای گیاهی (مانند روغن زیتون). عملکرد: این ویتامین محلول در چربی، از غشای سلولی در برابر آسیب اکسیداتیو محافظت میکند.

بتاکاروتن پیشساز ویتامین A

منابع: سبزیجات و میوه‌های نارنجی و قرمز (هویج، کدو حلوایی، زردآلو، انبه) و سبزیجات برگ سبز تیره (اسفناج، برگ چغندر).

عملکرد: به سلامت مخاط دستگاه تنفسی کمک کرده و به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل میکند. سلینیوم: منابع: مغز برزیلی (فقط ۲-۱ عدد در روز کافیست)، ماهی تن، ساردین، تخم مرغ، حبوبات.

عملکرد: این ماده معدنی برای فعالیت آنزیمهای آنتی اکسیدانی داخلی بدن مانند گلوکوتاتیون پراکسیداز ضروری است.

۲. ترکیبات ضدالتهاب اسیدهای چرب امگا-۳:

منابع: ماهیهای چرب (سالمون، ساردین، خالمخالی)، گردو، دانه چیا، بذر کتان.

عملکرد: به کاهش التهاب در بدن که بر اثر آلودگی هوا تشدید میشود، کمک شایانی میکند. ادویه‌ها و گیاهان: زردچوبه (کورکومین) : یک ضدالتهاب قوی. زنجبیل: دارای خواص ضدالتهابی و آنتیاکسیدانی.

سیر: حاوی آلیسین که به کاهش التهاب و تقویت سیستم ایمنی کمک میکند.

۳. محافظت از ریه‌ها منیزیم: منابع: سبزیجات برگ سبز تیره (اسفناج)، مغزها، دانه‌ها، حبوبات و موز.

عملکرد: به گشاد شدن برونشها و بهبود عملکرد ریه کمک میکند. فلاونوئیدها: منابع: چای سبز، کاکائو، انواع توت‌ها، پیاز، سیب، مرکبات.

عملکرد: این ترکیبات گیاهی دارای اثرات آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی قوی هستند و به سلامت ریه‌ها کمک میکنند.

مفیدها: بر مصرف غذاهای سرشار از آنتی اکسیدان و ضدالتهاب تمرکز کنید:

میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ: مرکبات ویتامین سی، هویج و کدو حلوایی (بتاکاروتن)، اسفناج و بادام) ویتامین ای. ماهی‌های چرب: سالمون و ساردین (امگا-۳ ضدالتهاب).

مغزها، دانه‌ها و حبوبات: منبع سلینیوم و روی.

ادویه‌ها: زردچوبه و زنجبیل.

مضرها: از غذاهای فرآوری‌شده، روغن‌های ناسالم و فست‌فودها که خود باعث افزایش التهاب در بدن می‌شوند، پرهیز کنید.

۳. توصیه‌های کلیدی

رژیم رنگین کمانی: در روز حداقل ۵ واحد از میوه و سبزیجات با رنگ‌های مختلف مصرف کنید.

سوپ و آش: مصرف سوپهای خانگی غنی از سبزیجات را افزایش دهید.

آبکافی: نوشیدن آب کافی به دفع سموم از بدن کمک می‌کند.

پرهیز از سیگار و الکل: این مواد بار سمیت بدن را در شرایط آلودگی هوا مضاعف می‌کنند.

تغذیه سالم نمی‌تواند به طور کامل اثرات آلودگی را خنثی کند، اما یک ابزار قدرتمند برای کاهش آسیب و حفظ سلامت شماست.