

دلایل مصرف میوه و سبزی در طی آلودگی هوا:

سبزیجاتی مانند طالبی، انبه، کدو تنبل، فلفل، اسفناج، کلم و زردآلو دارای بتاکاروتن هستند. بتاکاروتن همچنین یکی از کاروتنوئیدهای مهم و پیش‌ساز ویتامین A است که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود و شامل میوه‌ها و سبزیجات زرد و نارنجی می‌شود. بتاکاروتن همچنین یکی از کاروتنوئیدهای مهم و پیش‌ساز ویتامین A است که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود و شامل میوه‌ها و سبزیجات زرد و نارنجی است. این میوه‌ها و سبزیجات بتاکاروتن بالایی دارند که به بدن کمک می‌کند تا اثرات مضر ریزگردها را کاهش دهد. سلنیوم برای عملکرد آنزیم‌هایی در بدن که می‌توانند با مواد مضر و آسیب‌رسان مقابله کنند، ضروری است. این ماده مغذی را می‌توان از طریق منابع غذایی مانند ماهی، گوشت قرمز، غلات، حبوبات، تخم‌مرغ، مرغ و سیر دریافت کرد. در شرایط آلودگی هوا، مصرف غذاهایی که حاوی آنتی‌اکسیدان‌های سلنیوم و بتاکاروتن هستند، توصیه می‌شود.

مصرف بیشتر آنتی‌اکسیدان‌ها زمینه‌ای را فراهم می‌کند تا بدن به راحتی رادیکال‌های آزاد مضر را از بین ببرد. غذاهایی که حاوی ویتامین E و C هستند منبع غنی آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. از سوی دیگر، ویتامین C می‌تواند به دفع سربی که با هوای آلوده وارد بدن ما می‌شود، کمک کند. مرکبات، فلفل سبز، کلم بروکلی، گل کلم، کلم پیچ، گوجه فرنگی، سبزیجات برگ سبز، اسفناج، کیوی، طالبی و توت فرنگی ویتامین C زیادی دارند. البته بهتر است این غذاها را خام و تازه مصرف کنید.

چای سبز یا آب انار برای روزهایی که آلودگی هوا افزایش یافته مناسب هستند، چای سبز سرشار از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان است. آب انار همچنین می‌تواند مواد سمی را از بدن دفع کند. ماهی‌های چرب که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند، تنگی نفس و اثرات مضر ترکیبات التهابی را کاهش می‌دهند.