

معرفی ۸ نوشیدنی مفید در طول آلودگی هوا:

آب لیمو و عسل

ترکیب آب لیمو و عسل یکی از نوشیدنی‌های طبیعی و مفیدی است که در روزهای آلوده توصیه می‌شود. آب لیمو سرشار از ویتامین C است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. عسل دارای خواص ضد باکتری و آنتی‌اکسیدانی است که می‌تواند به پاکسازی بدن از سموم کمک کند.

چای سبز

چای سبز منبع غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها، به ویژه پلی فنول‌ها است. این ترکیبات به کاهش التهاب ناشی از آلودگی هوا و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. چای سبز همچنین دارای خواص ادرارآور است که به دفع سموم از بدن کمک می‌کند.

آب نارگیل

آب نارگیل منبع غنی از الکترولیت‌ها و مواد معدنی است که به حفظ تعادل آب بدن و تأمین انرژی کمک می‌کند. این نوشیدنی طبیعی به دلیل داشتن پتاسیم، به بهبود عملکرد ریه و قلب کمک می‌کند و در روزهای آلوده مفید است.

آب سبزیجات تازه

نوشیدن آب سبزیجاتی مانند کرفس، هویج، چغندر و اسفناج می‌تواند اثرات مثبتی در مبارزه با آلودگی هوا داشته باشد. این سبزیجات سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که به پاکسازی بدن از سموم و تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کنند.

آب انار

انار یکی از میوه‌های سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های قوی مانند پلی فنول‌ها و آنتوسیانین‌ها است. مصرف آب انار به بهبود عملکرد قلب، کاهش التهاب و تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند که می‌تواند اثرات مضر آلودگی هوا بر بدن را کاهش دهد.

چای زردچوبه

زردچوبه به دلیل ماده فعال کورکومین، خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی قوی دارد. تهیه چای زردچوبه با ترکیبی از زردچوبه، زنجبیل و عسل می‌تواند به کاهش التهاب و دفع سموم از بدن کمک کند و در روزهای آلوده بسیار مفید است.

شیر زردچوبه

این نوشیدنی که به عنوان "شیر طلایی" نیز شناخته می‌شود، ترکیبی از شیر (ترجیحاً شیر بادام یا نارگیل)، زردچوبه، فلفل سیاه و عسل است. این ترکیب دارای خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی است و به بهبود سیستم ایمنی و کاهش التهاب کمک می‌کند.

آب گرم با لیمو و زنجبیل

این نوشیدنی ساده و موثر، به دلیل خواص ضد التهابی زنجبیل و ویتامین C موجود در لیمو، می‌تواند به پاکسازی ریه‌ها و کاهش اثرات منفی آلودگی هوا کمک کند. به ویژه توصیه می‌شود این نوشیدنی را صبح‌ها مصرف کنید