

نکات بهداشتی آلودگی هوا:

آلودگی هوا تهدیدی جدی برای سلامتی است که می‌تواند مشکلات مختلفی را در بدن ایجاد کند.

انتخاب نوشیدنی‌های مناسب حاوی آنتی‌اکسیدان و مواد ضدالتهاب می‌تواند به کاهش اثرات منفی این آلودگی کمک کند. نوشیدنی‌هایی مانند آب‌لیمو و عسل، چای سبز، آب نارگیل و آب سبزیجات از جمله گزینه‌های توصیه‌شده برای تقویت سیستم ایمنی و پاکسازی بدن از سموم هستند.

علاوه بر این، رعایت نکاتی مانند استفاده از ماسک (استفاده از ماسک‌های تنفسی: ماسک‌های مناسب با فیلتر کردن ذرات معلق می‌توانند از ورود آلاینده‌ها به سیستم تنفسی جلوگیری کنند)، کاهش فعالیت‌های خارج از منزل و مصرف میوه و سبزیجات تازه می‌تواند به حفظ سلامت بدن در برابر آلودگی هوا کمک کند.