[**حفظ سلامتی در برابر آلودگی هوا**](http://banooamin.com/motevasete/index.php?option=com_content&view=article&id=657:1393-11-11-08-01-07&catid=64:behdasht&Itemid=64)

**راه های کاهش عوارض ناشی از آلودگی هوا در سلامتی**

با تقویت سیستم ایمنی ( مصرف غذای سالم  ، ورزش ) به سلامتی برسیم.

**مصرف لبنات بویژه "شیر"**

با افزایش  دریافت "کلسیم" و "روی" عوارض  بد "سرب"ناشی از آلودگی هوا  تقلیل می یابد .

درصورتی که لبنیات دریافتی با پروبیوتیک غنی شوند،این پروبیوتیک به عنوان میکروارگانیسم تنظیم کننده ی سیستم ایمنی ،وضع دفاعی بدن را ارتقا می بخشد.این باکتری های مفید که بیشتر در لبنیات حاوی پروبیوتیک وجود دارندتعادل سیستم ایمنی را برقرار میکند و موجب دفع آلاینده ها میشوند.پس در افرادیکه دریافت لبنیات در آنها کمتر است انتظار داریم عوارض ناشی از آلودگی هوا مثل سردرد ، احساس بی حوصلگی و ناراحتی های تنفسی بیشتر دیده شود.

**مصرف "آنتی اکسیدان ها"**

ذرات ناشی از آلودگی هوا در بدن به صورت اکسیدان یا رادیکال آزاد عمل کرده و در صورتیکه عوامل محافظتی آنتی اکسیدانی به اندازه ی کافی نباشند،این رادیکالهای آزاد باعث عوارض سوئئ نظیر گرفتگی عروق و انواع سرطان ها میشوند.آنتی اکسیدانهای قوی را از منابعی  همچون چای سبز ، انار، زردچوبه ،دارچین و انواع مرکبات به دست آورد.

**"ویتامین ث"**

ویتامین "ث"قادر به ترکیب شدن با ذرات ناشی از آلودگی بوده و مستقیما دفع این ذرات  از طریق ادرار را ممکن میسازد،لذا دریافت منابع این ویتامین از منابع غنی آن همچون فلفل دلمه ای ،سبزیجات برگ سبز تیره و مرکبات را افزایش دهید.

**منابع حاوی "پکتین"**

مواد غذایی حاوی "پکتین"می توانند سرب موجود در هوا را بگیرند و مانع نفوذ آن به سلولهای بدن شوند، مصرف روزانه یک عدد سیب میتواند عوارض ناشی از آلودگی هوا را کاهش داده و میوه هایی مثل پرتقال و توت فرنگی نیز سرشار از "پکتین" بوده و برای رفع خطرات و عوارض  ناشی از آلودگی هوا بر سلامتی مان تاثیر بسزایی دارند.

**مصرف "سیر و پیاز"**

با اینکه بوی آزاردهنده ای دارند ولی به دلیل اینکه حاوی مقدار زیادی گوگرد هستند می توانند از مخاط دستگاه تنفسی محافظت نمایند.

**نوشیدن "آب"**

نوشیدن آب به اندازه ی کافی به کلیه ها کمک میکند املاح اضافی از بدن خارج شود و ذرات آلوده به مدت کمتری در بدن بمانند.

***کلام آخر...........***

چون همگی در شهری پرجمعیت و آلوده ای زندگش میکنیم برای اینکه بتوانیم سلامتی خود و خانواده مان را حفظ کنیم به خلاصه ی مطالب دقت کنید:

\*نوشیدن روزانه دو لیوان شیر کم چرب

\*مصرف شش وعده میوه و سبزی تازه در روز( سیب یادتون نره)

\*غلات سبوس دار

\*مصرف روزانه ی گوجه فرنگی به همراه  آب لیموی تازه

\*به حاقل رساندن مواد غذایی کم ارزش مثل انواع چیبس،فست فودها ،نوشابه های گازدار ،سوسیس و کالباس و........             ***سلامت باشید***