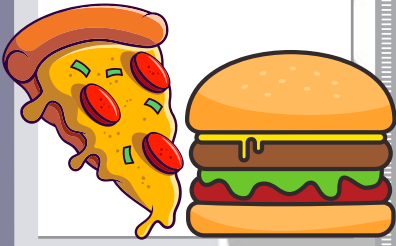


توصیه‌های تغذیه‌ای برای فرار از آلودگی

■ نوشیدن زیاد مایعات



■ چشم‌پوشی از فست‌فودها



■ خوردن سبزیجات تازه



■ مصرف بیشتر سیرو پیاز



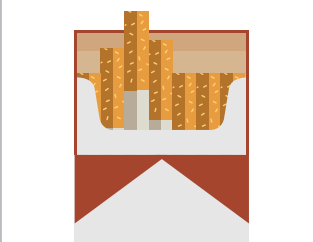
■ مصرف شیر و لبنیات کم چرب



■ خوردن سیب



■ ترک سیگار و دخانیات



برای سالم ماندن در هوای آلوده این روزها چه کار کنیم؟

«هوای» خودمان را داشته باشیم



دیگر به آلودگی هوا عادت کرده‌ایم! با کاهش

دمای هوا در پاییز و زمستان، عادی‌ترین پدیده برای مان آلودگی هوا شده و به جای

آن‌که مثل دوران قدیم مدرسه‌ها به خاطر بارش برف‌های سنگین تعطیل شود، حالا تعطیلی و غیرحضور شدن مدارس با افزایش ذرات معلق در هواست. این گزارش درباره چرایی آلودگی هوا نیست! بلکه اینجا می‌خواهیم درباره چگونگی زندگی مسالمت‌آمیز با این پدیده زندگی امروز صحبت کنیم و با هم ببینیم برای کمتر آسیب دیدن در هوای آلوده چه کارهایی را انجام دهیم و از انجام چه کارهایی باید پرهیز کنیم. وقتی نفس مان به سختی بالا می‌آید و رنگ آسمان شهرمان به جای آبی، خاکستری می‌زند، فارغ از هر گزارش هواشناسی و نظر کارشناسان، می‌فهمیم هوای تهران و شهرهای بزرگ باز هم آلوده شده‌است. این حکایتی است که همه ساله با سرد شدن هوا، آن را تجربه می‌کنیم. در روزهای سرد زمستانی برای مواجهه با این آلودگی‌ها، زره‌آهنین بپوشیم و بعضی کارها را انجام دهیم و برخی دیگر را نه!

مریم زاهدی

خبرنگار چارویواری

ورزش نکنید!

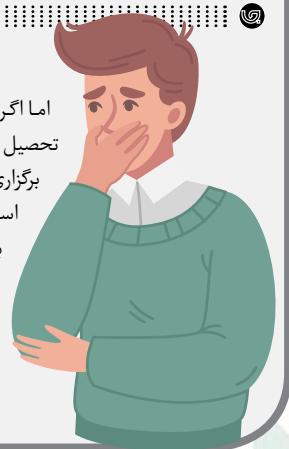
اگر اهل ورزش هستید بهتر است ورزش در هوای آزاد را از گزینه‌هایتان حذف کنید؛ زیرا در طول فعالیت هوایی، معمولاً هوای بیشتری داخل ریه فرستاده شده و تنفس عمیق‌تر می‌شود و چون به احتمال زیاد به تنفس بیشتر از طریق دهان خود طی ورزش می‌پردازید، هوایی که در تنفس توسط بینی خود فیلتر می‌کنید، در این حالت دیگر فیلتر نکرده و ذرات آلودگی موجود در هوا مستقیماً وارد سیستم تنفسی شما می‌شود. بنابراین در هوای آلوده هر چه حجم هوای ریوی ورزشکاران بیشتر باشد، بیشتر تحت تأثیر آلاینده‌ها قرار می‌گیرند. برای به حداقل رساندن عوارض ورزش در هوای آلوده، به جای ورزش در فضای باز، در اماکن سرپوشیده ورزش کنید. ضمناً به این نکته توجه کنید مکان ورزش شما از تهویه مناسب برخوردار باشد.

در خانه بمانید

میزان آسیب از آلودگی هوا برای سنین مختلف و افراد فرق می‌کند. قدر مسلم کودکان و سالمندان بیشتر از سایر گروه‌ها از آلودگی هوا آسیب می‌بینند. همین‌طور افراد مبتلا به بیماری‌های خاص و زمینه‌ای و کسانی که بیماری‌های تنفسی مانند آسم و آلرژی دارند، باید بیشتر از بقیه افراد احتیاط کنند و در روزهای آلوده هوا مراقب حال و احوال‌شان باشند. به طور مثال اگرچه بهتر است همه ما در روزهای آلوده، کمتر به محل‌های شلوغ و پرتدد برویم، افراد مسن، کودکان و افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند، در چنین آب و هوایی اصلاً نباید از خانه بیرون بروند.

ماسک بزنید

اما اگر شما هم ناگزیرید در محل کار یا تحصیل حاضر شوید و مشمول دورکاری یا برگزاری مجازی کلاس‌ها نشده‌اید، بهتر است مثل دوران کرونا حتماً ماسک بزنید و حواس‌تان باشد هر چند ساعت یک بار آن را تعویض کنید و دور بیندازید؛ چراکه محفظه‌های ماسک شما با گرد و غبار پرمی‌شود و دیگر حفاظت لازم را ندارد.



استفاده از گیاهان آپارتمانی تصفیه‌کننده هوا

قرار گرفتن در فضای سبز و تنفس در کنار درختان راهکار مناسبی برای فرار از آلودگی هواست. بنابراین اگر امکان‌شان را دارید به خارج از شهر بروید و از هوای آلوده فرار کنید. البته برخی گیاهان آپارتمانی هم هوا را برای شما تصفیه می‌کنند. هر چند آنها به تنهایی نمی‌توانند همه آلاینده‌های موجود را پاکسازی کنند اما وجودشان به فضای خانه کمک زیادی می‌کند. گیاهان آپارتمانی را در مناطق مختلف خانه قرار دهید تا از توانایی تصفیه کیفیت هوا حداکثر بهره را ببرید.

توجه به تغذیه

همان‌طور که می‌دانید، ذرات معلق و گازهای مضر موجود در هوای آلوده باعث افزایش التهاب در بدن می‌شود. بنابراین، خوردن مواد غذایی غنی و حاوی آنتی‌اکسیدان به شما کمک می‌کند در برابر آلاینده‌ها مقاوم‌تر باشید. توصیه ما این است که حتماً ویتامین‌های B، C، D و E را در رژیم غذایی خود بگنجانید و از مواد حاوی اسیدهای چرب هم بهره ببرید. از غذاهایی مثل ماهی، روغن ماهی، مرکبات، زیتون، سبزیجات برگ‌دار، جوانه‌ها و موادی از این دست، بیشتر استفاده کنید.