

رژیم بهداشتی در زمان آلودگی هوا

تهران یکی از بزرگترین شهرهایی در جهان است که درصد آلودگی هوای بسیار بالایی دارد. این روزها که آلودگی هوا در آن و استانهای دیگر هنوز وجود داشته و مدارس و ادارات نیز تعطیل نیستند باید توصیه های بهداشتی را برای سلامت خودمان بسیار جدی بگیریم.

بر اساس آمار منتشر شده در روزهای گذشته هوای تهران و دیگر کلان شهرهای کشور آنقدر آلوده شده است که تعداد آمار فوتی ها در روزهای آلوده ۲۰ تا ۳۰ نفر بیشتر از دیگر روزهای سال بوده است.

سازمان جهانی بهداشت نیز اخیرا در گزارشی اعلام کرده است که ۸۰ درصد مرگ و میر زودرس ناشی از آلودگی هوا و مشکلات و بیماریهای ناشی از این آلودگی است.

در ادامه به چند توصیه بهداشت غذایی و فردی برای رعایت افراد در هوای آلوده اشاره می کنیم که اهمیت بالایی در حفظ سلامت افراد دارد.

در هوای آلوده، چه بخوریم چه نخوریم...

برای کم شدن مضرات آلودگی هوا مصرف غذاهایی شامل **ویتامین E** و **ویتامین D** را پیشنهاد می کنیم. **ویتامین E** را در روغن های گیاهی، گردو، **بادام**، **زیتون**، **جوانه گندم**، جگر و سبزیجات دارای برگ سبز می توانید مصرف کنید.

منابع مناسب **ویتامین D** هم شیر، کره و **زرده تخم مرغ** هستند که باید در برنامه غذایی روزانه تان باشند. علاوه بر این ویتامین ها مصرف غذاهایی که حاوی آنتی اکسیدان های سلنیوم و بتاکاروتن اند را توصیه می کنیم. سبزیجاتی مثل طالبی، انبه، **کدو تنبل**، **لفل**، **اسفناج**، **کلم** و **زردآلو** بتاکاروتن دارند. سلنیوم را هم می توانید در غذاهای دریایی، مرغ، نان و **غلات سبوس دار** پیدا کنید.

شیر و لبنیات به خصوص **پنیر** و **ماست** هم به خاطر کلسیمی که دارند می توانند با جذب عناصر سنگین مثل سرب تداخل کنند. پس به طور کلی بهتر است مردم از سبزی ها و میوه ها و لبنیات بیشتر استفاده کنند تا اثرات مخرب هوای آلوده را کاهش دهند.

استفاده از تنقلات کم ارزش مثل چیپس و پفک و **نوشابه** های گازدار چون باعث اختلال جذب عناصر مفید در بدن می شوند می توانند اثرات سوء آلودگی هوا را دوچندان کنند. موادی مثل **سوسیس** و کالباس به دلیل داشتن مواد شیمیایی و نگهدارنده، علاوه بر این که به خودی خود مضر و سرطان زا هستند برای افرادی که در معرض آلودگی هوای شهرها قرار دارند به هیچ وجه توصیه نمی شوند.

از دیدگاه طب سنتی هوا جزء ۶ جزء اصلی بوده که جهت حفظ سلامتی حائز اهمیت است و در صورتی که آلوده شود بدن را تحت تأثیر قرار می دهد. در تمام آموزه های سنتی نیز از در معرض قرار گرفتن هوای آلوده نهی شده است.

برخی از افراد به دلیل ویژگی های بدن همچنین عوامل مانند بیماری های دیگر بیشتر در معرض آلودگی هوا قرار گرفته و می توان گفت افرادی که مواد زائد بدن آنها شامل اخلاط چهارگانه در سودا، صفرا، خون و بلغم بیشتر باشد به همین میزان بیشتر در معرض عوارض ناشی از آلودگی هوا قرار می گیرند.

مصرف عدس، کلم، گوشت گوساله، بادمجان، قارچ و ماکارونی و همچنین [سالاد الویه](#) در بدن ایجاد سردی کرده و مقاومت افراد را در برابر آلودگی هوا کمتر می کند.

روزانه ۲ استکان عرق نعنا به همراه یک قاشق مرباخوری [عسل](#) مصرف کنند تا علاوه بر افزایش مقاومت بدن از ابتلا به بیماری های مختلف همچون [سرماخوردگی](#) جلوگیری شود.

در زمان آلودگی هوا به این توصیه ها عمل کنید...

- ✓ از هرگونه فعالیتی که منجر به افزایش آلودگی هوا می شود خودداری گردد.
- ✓ به کلیه شهروندان توصیه می شود تا حد امکان از خروج غیر ضروری از منزل و تردد بی مورد در معابر شهری خودداری نموده و سفرهای غیر ضروری در سطح شهر را حذف نمایند.
- ✓ به بیماران قلبی و تنفسی و مبتلایان به آسم، توصیه می گردد در فضاهای باز فعالیت نمایند و تا حد امکان از حضور در سطح شهر خودداری نموده و در منزل استراحت نمایند.
- ✓ ماندن در ترافیک و استنشاق هوای آلوده، سرعت ابتلا به آسم را در کودکان افزایش می دهد. به شهروندان عزیز توصیه می گردد حتی المقدور کودکان را در منزل نگه دارند و درها و پنجره ها را بسته نگاه دارند.
- ✓ کلیه ورزشکاران و شهروندان از هرگونه فعالیت فیزیکی و ورزشی از جمله دویدن و [پیاده روی](#) و سایر فعالیت های ورزشی هوازی، بویژه در اوایل صبح خودداری نمایند.
- ✓ به عموم شهروندان توصیه می گردد به اندازه کافی آب بنوشید تا با شست و شوی دستگاه گوارش و [رفع عطش](#) و [خشکی دهان](#) اثرات ناشی از آلودگی هوا کاهش یابد.
- ✓ توصیه می گردد از شیر، میوه جات و سبزیجات بیشتر استفاده شود و مصرف تنقلات کم ارزش مثل چیپس و پفک و نوشابه های گازدار، را کاملاً حذف نمایند.
- ✓ افرادی که در فضاهای باز مجبور به فعالیت هستند بایستی قبل از خوردن غذا دست ها و دهان خود را به طور کامل شست و شو دهند و پس از مراجعت به منزل حتماً دوش بگیرند.