

بدون در نظر گرفتن علل افزایش آلودگی هوا اعم از بنزین نامرغوب، تولید خودروهای غیراستاندارد و ... ای کاش حالا که مسئولین محترم راهکار مناسبی جز تعطیلی برای بهبود آلودگی شهر نمی یابند برخی از روش های زیر را جهت کاهش صدمات جانی اطلاع رسانی می کردند و یا دست کم با توزیع رایگان ماسک های فیلتردار در سطح شهر، موجب اندکی دلگرمی مردم می شدند

لذا از کلیه عزیزان تقاضا می شود در صورت داشتن اطلاعات دقیق پزشکی درباره نحوه انتخاب ماسک مناسب و محلی جهت تهیه؛ اطلاعات خود را بر روی صفحه کمپ بگذارند تا اطلاع رسانی لازم انجام شود
"دبیر کمپ"

چگونه در آلودگی هوای تهران زنده بمانیم

در هوای آلوده باید برخی مواد غذایی را مصرف کرد که خاصیت خنثی کننده مواد سمی موجود در هوا را داشته باشند

!

مصرف غذاهایی که حاوی آنتی اکسیدان های سلنیوم و بتاکاروتن هستند هم توصیه می شود؛ هنگام آلودگی هوای استنشاقی، مقدار زیادی رادیکال آزاد در بدن تولید می شود که سبب کاهش توان فرد در انجام کارهای روزمره زندگی شده و حتی در دراز مدت می تواند بیماری های مزمن مانند بیماری قلبی -عروقی و انواع سرطان را ایجاد کند. برای به حداقل رساندن عواقب ناشی

از تجمع رادیکال‌های آزاد در بدن مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها را در رژیم غذایی افزایش دهید. سبزیجات و میوه‌هایی مثل طالبی، انبه، کدو تنبل، فلفل، اسفناج، کلم و زردآلو بتاکاروتن دارند. سلنیوم را هم می‌توانید در نان، آجیل و غلات سبوس‌دار پیدا کنید

E + C + D = • ضد آلودگی

چه در خانه هستید، چه در محل کار و چه پشت فرمان، از مواد غذایی مثل: کرفس، اسفناج، گوجه‌فرنگی، لیمو شیرین، نارنگی، پرتقال و برگه سبز کاهو استفاده کنید که غنی از ویتامین C هستند. البته مصرف جوانه گندم، روغن‌های گیاهی، گردو، بادام، زیتون و سبزیجات دارای برگ سبز که منابع ویتامین E هستند را هم فراموش نکنید. به خصوص اگر شغل‌تان طوری است که باید بیشتر در هوای آزاد باشید؛ این ویتامین می‌تواند مسمومیت ناشی از آلودگی هوا را خنثی کند. منابع مناسب ویتامین D هستند که باید در برنامه غذایی روزانه‌تان باشند

• پکتین بخورید!

مواد غذایی که سرشار از پکتین هستند، سرب موجود در هوا را می‌گیرند و مانع از نفوذ سرب به سلول‌های بدن می‌شوند؛ مصرف روزانه یک عدد سیب می‌تواند عوارض ناشی از آلودگی هوا را کاهش داده و میوه‌هایی مانند پرتقال و توت‌فرنگی نیز سرشار از پکتین بوده و برای کاهش عوارض آلودگی هوا مفید هستند

• کمبود کلسیم = جذب سرب بیشتر!

افرادی که کمبود کلسیم دارند، بیشتر در معرض خطر آلودگی با سرب قرار می‌گیرند. چون گیرنده‌های فلزات ۲ ظرفیتی در بدن انسان به صورت رقابتی عمل می‌کنند و در صورتی که این گیرنده‌ها، قبلاً با فلزات مورد نیاز بدن مانند آهن و کلسیم اشباع شده باشند، بدن کمتر در معرض آلودگی با سرب قرار می‌گیرد برای جلوگیری از آلودگی زیاد با سرب بهتر است کنجد (یا ارده)، کلم بروکلی، تخمه آفتاب گردان، نخود سبز، سویا، فندق، پسته، بادام بیشتری مصرف کنید که منبع غنی کلسیم هستند

• چرب و چیلی‌ها ممنوع!

در روزهایی که آلودگی هوا بسیار زیاد است، از غذاهای چرب به خصوص چربی‌های جامد حیوانی و گیاهی استفاده نکنید که مصرف چنین غذاهایی فقط باعث تشدید کاهش توان بدنی و ذهنی شما در طول روز خواهد شد. پس استفاده از تنقلات کم ارزش مثل چیپس، پفک و نوشابه‌های گازدار را بی‌خیال شوید که باعث اختلال جذب عناصر مفید در بدن می‌شود و می‌تواند اثرات منفی آلودگی هوا را تشدید کند. مصرف موادی مثل سوسیس و کالباس هم به دلیل داشتن مواد شیمیایی و نگهدارنده، علاوه بر این که به خودی خود مضر و سرطان‌زاست، برای ساکنان شهرهایی که هوای ناسالم دارد، به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود

• سیر و پیاز بخورید

سیر، پیاز و تره فرنگی، هر قدر هم که بوی آزاردهنده‌ای داشته باشند اما حاوی مقدار زیادی گوگرد هستند که می‌توانند از مخاط دستگاه تنفسی محافظت کنند

• نوشیدن آب زیاد فراموش نشود
نوشیدن زیاد آب به کلیه‌ها کمک می‌کند تا املاح اضافی از بدن
خارج شود و ذرات آلودگی مدت کمتری در بدن باقی بماند

• خرید از وانتی ممنوع!
در روزهای آلودگی هوا نباید از وانتی‌هایی که میوه و سبزیجات
تازه را در کنار خیابان‌ها می‌فروشند یا مغازه‌هایی که سبزیجات
خود را بیرون از مغازه و در مسیر عبور خودروها می‌گذارند، میوه و
سبزی بخرید