

آلودگی هوا و تغذیه

در سالهای اخیر و همزمان با سرد شدن آلودگی هوا در برخی از روزها آنقدر شدید میشود که کارشناسان از شرایط هشدار و اضطرار میگویند و مسئولان مثل همیشه به دنبال راهکاری برای حل مسئله هستند. آلاینده‌های موجود در هوا، مثل اکسیدهای ازت، دی اکسید کربن، منواکسید کربن و به‌طور کلی گازهای مخرب، هر کدام به‌گونه‌ای بر هریک از اعضای بدن تأثیر می‌گذارند و باعث اختلال در عملکرد مطلوب دستگاه‌های مختلف در بدن می‌شوند. در چنین شرایطی، باید قدرت دفاعی بدن در مقابل بیماری‌ها را افزایش داد.

نوع تغذیه و اینکه از چه غذاهایی بیشتر استفاده کنیم، می‌تواند تا حدی از عوارض خطرناک آلاینده‌های موجود در هوا بکاهد.

آلودگی هوا، چگونه بر بافت‌ها و سیستم‌های مختلف بدن تأثیر می‌گذارد؟

موادی که از طریق هوای آلوده وارد محیط می‌شوند و برای سلامت بدن به‌شدت مضر و زیان‌آورند دارای ترکیباتی هستند که باعث نابودی بافت‌های مختلف بدن می‌شوند. این رادیکال‌های آزاد، از طریق ریه، پوست، مخاط بدن، مثل مخاط چشم، گوش، بینی و دستگاه گوارش، وارد بدن می‌شوند و باعث تخریب تک‌تک سلول‌ها می‌شوند.

رادیکال‌های آزاد که در هوای آلوده وجود دارند، چگونه باعث نابودی بافت‌ها و سلول‌های بدن می‌شوند؟

هنگام آلوده بودن هوایی که انسان استنشاق می‌کند، روزانه مقادیر زیادی رادیکال آزاد، وارد بدن می‌شود، به عبارت دیگر، تجمع رادیکال‌های آزاد در بدن در هنگام آلوده بودن هوا، افزایش می‌یابد؛ چرا که رادیکال‌های آزاد، به‌دلیل آنکه اکسیژن‌های ناپایداری هستند، دنبال جا و مکانی می‌گردند که با یک سلول واکنش نشان دهند و آن را اکسید کنند، به تعبیر دیگر، رادیکال‌های آزاد، اکسیژن‌های آزادی هستند که به بافت‌ها و سلول‌های بدن می‌چسبند و باعث نابودی و تخریب آنها یا تغییر ماهیتشان می‌شوند.

بنابراین، با تجمع رادیکال‌های آزاد در بدن به‌دلیل آلودگی هوا، یک پروسه تخریبی و التهابی اتفاق می‌افتد و به دنبال آن، انواع بیماری‌های مزمن از قبیل برونشیت، سرطان‌های خون و برخی دیگر از بیماری‌ها افزایش می‌یابد، بنابراین ذرات آلوده در هوا، از راه‌های مختلف وارد بدن می‌شود و پس از آن وارد سیستم گردش خون می‌شود و از آنجایی که خون همه بدن را سیراب می‌کند، این خون آلوده به سلول‌های بدن آسیب می‌رساند و باعث افزایش بیماری‌های مزمن می‌شود.

خون آلوده، باعث بروز چه بیماری‌هایی می‌شود؟

خون آلوده وقتی وارد سیستم مغز می‌شود باعث بروز سردرد، وقتی وارد سیستم اعصاب و روان می‌شود، باعث کاهش آستانه تحمل افراد و پرخاشگری می‌شود و علاوه بر این، تیرگی، چروک پوست، ریزش مو، دل‌درد، نفخ و سایر بیماری‌های مزمن از دیگر علائم ناشی از آلودگی هواست.

آیا در مواقعی که آلودگی هوا تشدید می‌شود، منابع غذایی و نوع تغذیه افراد، می‌تواند از اثرات مخرب آلودگی هوا بر بدن تا حدی جلوگیری کند؟

برای جلوگیری از تأثیر مواد مضر به بدن، هر یک از اندام‌های بدن مکانیسم خاص خود را دارد. به عبارت دیگر، برای جلوگیری از تأثیر مواد مضر راه‌های دفعی وجود دارد، به‌عنوان نمونه، تعریق از راه پوست، سرفه از راه ریه، ادرار از راه کلیه و مدفوع از طریق روده‌ها، بنابراین در مورد نوع غذا در هنگام آلودگی هوا، بهترین توصیه افزایش مصرف مایعات مختلف در طول روز است

در هنگام آلودگی هوا مصرف دو تا سه لیوان شیر در طی روز میتواند در کاهش اثرات مخرب این آلودگی‌ها بسیار موثر باشد سایر مایعات مانند آب، انواع نوشیدنی‌ها، میوه، انواع سبزی، سوپ و آش باشد. همچنین برای از بین بردن اثرات مخرب فلزات سنگین مثل سرب که در هوای آلوده وجود دارد، باید دریافت منابع آهن مثل انواع گوشت را افزایش داد

مواد غذایی مضر در زمان آلودگی هوا

در هنگام بروز پدیده آلودگی هوا، هر خوراکی ای که مانند آلودگی هوا خاصیت اسیدانی داشته باشد، می‌تواند آسیب‌های وارده را تشدید نماید

این مواد غذایی عبارتند از:

غذاهای پر چرب بخصوص چربیهای اشباع

غذاهای پر پروتئین

فست فودها و غذاهای آماده

مواد غذایی حاوی مواد نگه دارنده مثل چیپس، پفک و انواع کنسرو

تهیه و گردآوری :

دکتر حمید ترک زاده-مدیر مرکز بهداشت شماره یک اصفهان