

شاید گاه و بی گاه با خود فکر کره باشید که سرانجام زندگی در شهری آلوده مثل تهران با این همه دود و آلاینده های محیطی چه خواهد بود؟ بیماری های حاد ریوی، آلرژی های مزمن، مشکلات روحی و روانی یا انواع سرطان ها ... و

زمانی بود که روزنامه ها و خبرگزاری ها در سر فصل اخبارشان هوای یک روز را آلوده اعلام می کردند و این وقتی بود که تعداد این روزها، کمتر از روزهای پاک بود. اما امروز آلودگی هوا به حدی رسیده که اگر خبر " امروز هوای تهران سالم است " را از رادیو بشنویم و در روزنامه بخوانیم، خوشحال و بعضاً متعجب می شویم.

روزمردگی و سکونت در کلان شهری با ویژگی های تهران امروزی، نه فقط عوارض و خطرات آلاینده های محیطی، که شاید بسیاری دیگر از ناهنجاری ها را برای بسیاری از شهروندان در پی داشته باشد، غافل از این که هر یک از ما در قبال خود، کودکان، سالمندان و تک تک اعضای خانواده خویش عهده دار مسئولیت هایی هستیم که حفظ تندرستی، مهم ترین آنهاست.

هرگز با خود اندیشیده اید که چطور از عهده این مسئولیت بر آید؟ چگونه با شیوه ای نه چندان دشوار، تاوان زندگی در آلوده ترین شهر دنیا را پردازید؟ چگونه رشدی بهتر برای کودکان و عمری دراز برای خود به ارمغان آورید، آن هم با خوردن؟ خوردن غذای مناسب؟

مطالعات نشان داده که مصرف شیر تاثیرات مضر آلودگی هوا بر بدن را کاهش می دهد. " طاهره طالع ماسوله " دانشجوی دکتری تغذیه دانشگاه کبک کانادا در این باره می گوید: در بدن انسان باکترهای مفیدی وجود دارند که عمل دفع ادرار و مدفوع و مواد آلاینده را تنظیم می کنند. هر وقت میزان باکتری های مفید بر اثر ورود سرب و مواد آلاینده به بدن کم شود، عمل دفع هم با مشکل مواجه می شود و این مواد در بدن باقی می مانند. شیر به دلیل دارا بودن ماده ای فعال به نام " پتوبیوتیک "، سطح این باکتری های مفید را در روده انسان تعادل می بخشد.

وی اضافه می کند: کاهش یا افزایش فلور طبیعی (باکتری های مفید) روده به صورت اسهال و یا یبوست بروز می کند، که در هر دو حالت برای سلامتی بدن مضر است.



تغذیه و آلودگی هوا

در بحث تغذیه و نقش آن در کاهش عوارض ناشی از آلودگی هوا، تحقیقات زیادی در کشور صورت نگرفته و آمار دقیقی در دست نیست. شاید معضل اصلی از نگاه کارشناسان تغذیه، همان آلودگی هواست که اگر ریشه کن شود، طبعاً دیگر نیازی به کاوش و بررسی های این چنین نیز باقی نمی ماند.

آزاده امین پور، عضو هیات علمی انستیتو و دانشکده علوم تغذیه دانشگاه شهید بهشتی در توضیح ارتباط میان تغذیه و محیط زیست می گوید: "ما به عنوان عنصر و موجودی زنده در مجموعه فعال کره زمین، ناچار به ادامه حیات هستیم. برای همین هم، باید در وضعیتی متعادل قرار بگیریم که از آن به عنوان سلامتی یاد می کنیم. وضعیتی که طی آن قدرت دفاعی بدن در مقابل آلودگی ها بالا رود".

کارشناسان، تغذیه مناسب را یکی از راه های افزایش قدرت دفاعی بدن در مقابل آلودگی های زیست محیطی می دانند.

آلودگی هوا آثار مخربی را بر دستگاه تنفس، سیستم گوارشی، اعصاب و روان افراد بر جای گذاشته و اختلالاتی را در عملکرد آنها ایجاد می کند. اینکه برای کاهش این عوارض خطرناک، باید چه مواد غذایی را و به چه میزانی مصرف کرد، پرسشی است که دکتر "تیرنگ نیستانی" استادیار انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه شهید بهشتی اینگونه پاسخ می دهد:

"اکسیدهای ازت، دی اکسید کربن، منو اکسید کربن و سایر گازهای مخرب، آلاینده های موجود در هوا را تشکیل می دهند که هر یک بر یک عضو خاص از بدن تاثیر می گذارند. طوری که اکثر این گازها در ایجاد حالتی به نام "استرس اکسیداتیو" موثرند و ذرات معلق عمدتاً دستگاه تنفسی و ریه ها را مورد هجوم قرار می دهند، در محل خاصی رسوب می کنند و موجب واکنش های التهابی مثل برونشیت، خلط و سرفه های صبحگاهی می شوند".

وی در توضیح نقش بیماری زای گازهای آلاینده و استرس اکسیداتیو می گوید: در بدن ما به طور طبیعی مولکول هایی وجود دارند که ترکیبات دیگر را اکسید می کنند مثل مولکول هایی که در قشرهای سلولی هستند و یا پروتئین های آنزیم. برای جلوگیری از این واکنش (اکسیداسیون)، سیستم دفاعی آنتی اکسیدانی در بدن همیشه فعال است.

در حالت عادی این دو واکنش در حالت تعادل هستند، ولی اگر این تعادل به هم بخورد و اکسیداسیون مولکولی بیشتر شود " استرس اکسیداتیو " نام می گیرد که امروزه عامل بسیاری از بیماری های التهابی، قلبی عروقی، آسم آلرژیک و ... شناخته شده است و گازهای آلاینده هوا می توانند آن را تشدید کنند.

علاوه بر عوامل داخلی، کمبودهای غذایی نیز دفاع آنتی اکسیدانی را کاهش داده و ساخت و ساز آن را مختل می کند که برای تقویت آن می بایست از آنتی اکسیدان های غذایی کمک گرفت

چه بخوریم، چگونه بخوریم؟

وقتی می توانیم با کمی دقت و توجه در انتخاب غذای مصرفی و موادی که در طی روز تغذیه می کنیم، تهاجم آلاینده ها را تحت کنترل در آوریم و جان سالم به در بریم، چرا این کار را نکنیم؟

دکتر نیستانی، خوردن آنتی اکسیدان ها را راهی برای مقابله با عوارض آلودگی هوا می داند و می گوید: " اگر غذای ما از نظر آنتی اکسیدان ها غنی باشد، احتمال وقوع استرس های اکسیداتیو هم کاهش می یابد. ویتامین های

C , E، کاروتنوئیدها، پلی فنول ها از آنتی اکسیدان های مهم هستند. سبزی ها و میوه های تازه، منابع غنی ویتامین C هستند. حساسیت این مواد به حرارت، نور و PH محیط بالاست؛ مثلاً با افزودن جوش شیرین به غذا، ویتامین موجود در این مواد غیر فعال می شود. از این رو بهتر است میوه ها و سبزیجات را تازه مصرف کنید.

روغن سویا، آفتابگردان، جوانه گندم و سایر روغن های گیاهی، غنی ترین منابع ویتامین E هستند. ویتامین های E نسبت به شرایط طبخ مقاومت بیشتری دارند ".

سایر مواد غذایی موثر برای کاهش اثرات مخرب آلودگی هوا بر بدن به شرح زیر است.

روی یک از این مواد موثر است. انواع گوشت و غلات به خصوص غلات سبوس دار منابع سرشار از روی هستند.

مردم ایران از دیر باز با مشکل کمبود روی در بدن خود مواجه بودند که یکی از مهم ترین این عوامل اسید فیتیک (فیتات) موجود در غلات است.

نکته مهمی که در هنگام مصرف غلات باید در نظر داشته باشیم ، این است که وقتی از غلات برای تهیه نان استفاده می کنیم، حتماً می بایست عمل تخمیر خمیر نان بدون دخالت جوش شیرین انجام شده باشد.

زیرا بطور طبیعی آنزیمی به نام فیتاز در غلات موجود است که بر اثر عمل تخمیر خمیر نان فعال می شود و اسید فیتیک را تجزیه می کند. اگر تخمیر صورت نگیرد، فیتاز فعال نمی شود ، در نتیجه اسید فیتیک با روی ترکیب شده و فیتات روی را تشکیل می دهد. در این صورت روی جذب نمی شود و سیستم ایمنی بدن دچار مشکل خواهد شد.

همانطور که اشاره شد شیر و لبنیات نیز عوارض ناشی از آلودگی هوا را بر دستگاه گوارش کاهش می دهند.

وجود ماده ای به نام پکتین در سیب، سرب را به طور کامل از بدن دفع می کند و هر قدر مصرف سیب در طول روز بیشتر باشد، برای کاهش عوارض آلودگی هوا بهتر است. سایر منابع غنی از پکتین عبارتند از : مرکبات مثل پرتقال و لیمو و گریپ فروت - توت فرنگی - هویج و غلات سبوس دار.

کلام آخر اینکه اگر در شهرهای پر جمعیت و آلوده زندگی می کنید، از خوردن مواد غذایی زیر برای حفظ تندرستی غفلت نکنید تا از این مهلکه جان سالم به در برید:

۱- حداقل روزانه دو لیوان شیر

۲- حداقل ۴۰۰ گرم سبزی و میوه تازه در طی روز

۳- غلات سبوس دار

۴- حداقل یک سیب در طول روز

www.BehdashTiha.Com

