

خوراکی های مفید در آلودگی هوا

اگر اهل پیگیری مطالب تندرستی در آلودگی هوا هستید، احتمالاً در مورد خوراکی های مفید در این روزها شنیدید. منتها شاید هنوز نتوانسته اید یک لیست کاربردی برای خرید و تهیه غذاها برای خودتان بنویسید. برای این که کار شما را راحت کنم، یک لیست جامع از غذاها و میان وعده های مفید در روزهای آلودگی را از منظر طب ایرانی و تغذیه نوین، برای شما تهیه کرده ام.

خانم های باردار، کودکان کم سن و سالمندان اگر نمی توانند از شهرهای آلوده خارج شوند، برایشان مهم تر است که با توصیه های غذایی به مقابله با معضل آلودگی هوا بروند.

به طور کلی، از مصرف غذای غلیظ و دیرهضمی مانند فست فودها، سرخ کردنی ها، کله پاچه، ماکارونی، لازانیا، الویه و... پرهیز کنید.

مصرف مایعات را بیشتر کنید. بدین منظور، غذاهای آبدار و نوشیدنی های مفید پیشنهادی را استفاده کنید؛ و حتماً آب کافی، البته بین وعده های غذایی خود، بنوشید. مصرف مایعات باید در حدی باشد که ادرار طی روز شما به رنگ زرد روشن باشد. ادرار اول صبح، طبیعتاً پررنگ است.

مصرف میوه و سبزیجات را بیشتر کنید اما در حدی نباشد که دچار اختلال هاضمه یا نفخ شوید.

لیست خوراکی های پیشنهادی برای روزهای آلودگی هوا

◆ برای آلودگی هوا چه غذاهایی بخوریم؟

◆ بهترین غذا:

انواع سوپ یا آش رقیق و پرسبزی

◆ دو نکته آشپزی:

۱. استفاده از سیرو و پیاز پخته و همچنین زردچوبه و ادویه های معطری مثل زعفران، زیره، هل، دارچین در غذاها (نباید زیاد باشند)
۲. استفاده از چاشنی هایی مثل رب انار، آب نارنج، لیمو، غوره و سرکه طبیعی در غذاها.

◆ لیست غذاهای پیشنهادی در آلودگی هوا:

- | | |
|-------------------|--|
| ۱۲. <u>نخوداب</u> | ۱. سوپ جو با جعفری، گشنیز، کدو، هویج و پیاز فراوان |
| ۱۳. <u>ماشی</u> | ۲. آش برنج یا گندم با ماش، اسفناج، شلغم، پیاز و سیر پخته |
| ۱۴. زرشک پلو | ۳. <u>خورشت کدو سبز یا حلوائی</u> |
| ۱۵. کشمش پلو | ۴. خورشت کرفس |
| ۱۶. شیرین پلو | ۵. خورشت سیب |
| ۱۷. آلبالو پلو | ۶. خورشت هویج |
| ۱۸. لوبیا پلو | ۷. خورشت خلال بادام یا پسته |
| ۱۹. هویج پلو | ۸. <u>خورشت یا خوراک به</u> |
| ۲۰. ماش پلو | ۹. خورشت یا خوراک لوبیا سبز |
| ۲۱. شوید پلو | ۱۰. خورشت یا خوراک بامیه |
| ۲۲. زیره پلو | ۱۱. خوراک مرغ و لپه |
| ۲۳. سماق پلو | |

◆ همراه غذا چه بخوریم؟

۱. آب نارنج یا لیمو ترش تازه
۲. زیتون کم نمک یا پرورده ۵ تا ۱۰ عدد
۳. فلفل دلمه ای رنگی
۴. رب انار شیرین یا ملس
۵. سبزی خوردن به خصوص جعفری و ریحان و نعنا
۶. سالاد کاهو با هویج، لبو، فلفل دلمه قرمز، کلم بروکلی (با سس طبیعی مثلا ترکیب رب انار و شیره انگور/ یا روغن زیتون و آب نارنج و سبزیجات خشک معطر)

◆ میان وعده های مناسب در آلودگی هوا چیست؟

◆ بهترین دمنوش و نوشیدنی ها در آلودگی هوا

- | | |
|---|--|
| ۱۱. شیر عسل با گردو | ۱. آب (یخ و تگری نباشد) |
| ۱۲. آب انار | ۲. آب با چند قطره لیمو، سرکه یا گلاب |
| ۱۳. آب لیموشیرین | ۳. دتاکس واتر (خیساندن میوه و سبزیجات در آب) مثلا با لیمو، پرتقال، سیب، به، انار، نعنا، ریحان و... |
| ۱۴. آب پرتقال شیرین | ۴. <u>شربت سکنجبین</u> |
| ۱۵. آب سیب | ۵. شربت آبلیمو |
| ۱۶. آب کرفس | ۶. شربت لیمو و نعنا (موهیتوی تازه) |
| ۱۷. شیربادام | ۷. شربت عسل |
| ۱۸. ماءالشعیر طبی | ۸. شربت شیره انگور |
| ۱۹. دوغ کفیر | ۹. شربت زعفران |
| ۲۰. چای کمرنگ | ۱۰. شربت با عرقیجات خوشبو مثل گلاب، بیدمشک، بهارنارنج - <u>شربت شادی</u> |
| ۲۱. دمنوش عناب | <u>بخش</u> |
| ۲۲. دمنوش های خوشبو مثل: به، سیب، بهارنارنج، گل محمدی، نعنا، بابونه، بادرنجبویه | |

◆ سبزیجات مفید در آلودگی هوا

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| ۷. گل کلم | ۱. فلفل دلمه ای قرمز |
| ۸. کلم بنفش | ۲. کلم بروکلی |
| ۹. گوجه فرنگی | ۳. هویج |
| ۱۰. کاهو با <u>سکنجبین</u> | ۴. لپو و چغندر |
| ۱۱. جوانه ها | ۵. شلغم |
| | ۶. کدو سبزی یا حلوائی |

◆ بهترین میوه ها در آلودگی هوا

- | | |
|----------------------|-----------|
| ۱. کیوی رسیده | ۶. سیب |
| ۲. لیمو شیرین | ۷. به |
| ۳. پرتقال شیرین | ۸. گلابی |
| ۴. نارنگی شیرین | ۹. خرمالو |
| ۵. انار شیرین یا ملس | |

◆ میوه های خشک در آلودگی هوا

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| ۱. مویز یا کشمش | ۶. بادام درختی خام |
| ۲. توت یا انجیر خشک | ۷. پسته خام |
| ۳. سیب و گلابی خشک | ۸. گردو |
| ۴. برگه زردآلو یا هلو | ۹. بادام زمینی |
| ۵. آلبالو یا آلوی خشک | |

◆ سایر میان وعده های توصیه شده در آلودگی هوا

- | | |
|--|--------------|
| ۱. بورانی اسفناج | ۳. شکلات تلخ |
| ۲. ماست با کشمش و نعنا و زیره و گل محمدی | |

◆ در آلودگی هوا چه صبحانه ای بخوریم؟

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ۱) تخم مرغ عسلی | ۵) <u>مرباهای خانگی به</u> ، سیب، هویج، انجیر، بالنگ، |
| ۲) شیربرنج یا فرنی رقیق با شیره انگور | پرتقال، گل محمدی، آلبالو، زرشک، پوست پسته |
| ۳) <u>حریبه بادام</u> یا نارگیل | ۶) عسل یا شیره انگور همراه با کره حیوانی |
| ۴) پنیر تازه با سبزی نعنا و گردو | |

◆ هنگام آلودگی هوا، چه خوراکی‌هایی را نباید بخوریم؟

۱. سوسیس و کالباس
۲. انواع سس آماده
۳. زیاده روی در مصرف سیر و پیاز خام
۴. سرخ کردنی‌ها
۵. غذاهای بیش از حد برشته
۶. غذاهای شور یا پر ادویه
۷. سیب زمینی سرخ‌کرده
۸. پنیر پیتزا
۹. قارچ
۱۰. ماکارونی و لازانیا
۱۱. آش پُررشته و چرب
۱۲. الویه
۱۳. کله پاچه
۱۴. انواع کیک و شیرینی‌های غلیظ
۱۵. نان‌های خمیری
۱۶. و هر نوع غذای دیرهضم و سنگین

◆ چه نوشیدنی‌هایی در آلودگی هوا مضر هستند؟

۱. چای پررنگ و کهنه
۲. قهوه
۳. نسکافه
۴. هات چاکلت

◆ برای مقابله با آلودگی هوا، بجز خوراکی‌ها، چه کنیم؟

- از بین توصیه‌های غیرغذایی و ساده، شاید مهم‌ترین توصیه، این است که خواب کافی داشته باشید. البته زمان خوابیدن هم است؛ شب‌ها زودتر از ساعت ۱۰-۱۱ بخوابید و در طی روز نخوابید.
- اگر بیوست دارید از میوه و سبزیجات تازه، یا میوه‌های خشک لینت بخش استفاده کنید.
- فعالیت جسمی و حتی جنسی شدید نداشته باشید.
- همچنین می‌توانید گلاب و سرکه را در هوای خانه اسپری کنید، یا چند کاسه سرکه یا پیاز در برخی نقاط خانه قرار دهید.
- بوهای خوش و طبیعی مثل گل نرگس، پوست پرتقال و لیمو، هل و ... را بویید. مثلاً شما می‌توانید پوست مرکبات استفاده کرده را مستقیماً روی شوفاژ بگذارید یا داخل قابلمه آب روی بخاری یا پلوپز در حال جوش بریزید، تا از رایحه درمانی، به جای دود درمانی، استفاده کرده باشید!

دکتر فاطمه مرادی، پزشک و متخصص طب ایرانی (MD-PhD)

شماره نظام پزشکی: ۱۳۰۲۴۷

کپی مطالب، با ذکر نویسنده و لینک سایت، اخلاقی و مجاز است.