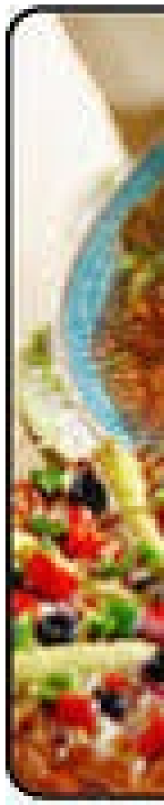

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور



مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی نیشابور بیان داشت : در محیط هایی با آلودگی هوا، یک رژیم غذایی مناسب با دریافت کافی و مناسب مواد مغذی ضروری، جهت جلوگیری از توسعه بیماری مزمن از جمله بیماری های قلبی عروقی و ریوی ضروری باشد .

مهندس لیلا شورورزی به اهمیت دریافت منابع غذایی آنتی اکسیدان اشاره کرد و افزود: کرفس، اسفناج، گوجه فرنگی، لیمو شیرین،نارنگی، پرتقال و برگ سبز کاهو غنی از ویتامین C هستند. جوانه گندم، روغن های گیاهی، گردو، بادام، زیتون، جگر و سبزیجات دارای برگ سبز منابع ویتامین E هستند. منابع مناسب ویتامین D هم شیر، کره و زرده تخم مرغ هستند که باید در برنامه غذایی روزانه باشند. مصرف روزانه سیب می تواند عوارض ناشی از آلودگی هوا را کاهش داده و میوه هایی مانند پرتقال وتوت فرنگی نیز سرشار از پکتین بوده و برای کاهش عوارض آلودگی هوا

1 / 3

Phoca PDF

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



Phoca PDF

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

3 / 3

Phoca PDF