



# 雾霾天气吃什么食物好

一到冬天,济南的朋友圈就变成“一城雾霾三面堵”。雾霾看似温和,里面却含有各种对人体有害的细颗粒、有毒物质,它给人体健康带来不可忽视的负面影响,包括提高死亡率、使慢性病加剧、使呼吸系统及心脏系统疾病恶化。

中医认为,“肺为娇脏”、“温邪上受,首先犯肺”。因而讲究药食同源,重视通过调节饮食提高人体的抗病能力。既然如此,“雾霾天怎么吃”就成了一个我们都关心的话题。小编综合了营养师们的建议,一起来看一下雾霾天怎么吃吧?

## 1. 补充水和健康饮品有助于身体排毒

秋冬季节,由于天气变冷和雾霾的原因,很多时候人多是在室内活动,无论如何,一定要多喝水,尤其是白开水,多喝水能够加快新陈代谢,让体内血液循环顺畅,也有助于身体排毒,多喝水,可以让我们的呼吸道更加顺畅。其次,推荐大家多喝茶,在家里,也可以自己泡茶喝,为了应对雾霾,建议这个季节,可以多喝红茶,可以暖身暖胃。

除了水和茶,营养师认为补充健康饮品也很重要。比如豆浆和牛奶,豆浆和牛奶含有丰富的蛋白质,这能够增强身体的抵抗力,提高免疫力。

## 2. 多吃白色的食物能够清热养肺

秋冬季节,在很多的地方城市都会出现雾霾天,因此,雾霾天要特别重视饮食,建议大家要吃白色的食物,“中医说白色润肺,大家可以选山药、白萝卜、莲藕、百合、圆白菜、大白菜,类似这些白色的食物,对肺部有好处”。



怎么做呢?营养师建议大家把鲜百合与圆白菜一起炖汤,或者一起炒着吃,都是非常有益的,当然还可以把这些食物榨汁来喝,把它炒熟了榨汁。“喝胡萝卜汁,能够解毒、健脾”。

## 3. 清淡饮食为主 少吃辛辣刺激食物

人体抵御颗粒物和污染物的第一道关卡是我们的鼻腔、气管黏膜。长期食用辛辣刺激的食物,会进一步破坏我们的黏膜,从而进一步降低我们对抗空气污染物的免疫力,引发身体病变。

营养师认为雾霾天气让鼻子和喉咙不太舒服,应该以清淡饮食为主。由于老人和儿童的抵抗力较弱,建议老年人要保持科学的生活规律,避免过度劳累,多饮水。尽量以清淡饮食为主,少吃葱、蒜、辣椒等刺激性食物。可多吃一些富含维生素C、维生素E的食物,以利于身体排出粉尘微粒,如柠檬、橙

子、猕猴桃、青椒、白菜、土豆、牛奶、鸡蛋、菠菜等。可适当多吃一点豆腐、牛奶及鱼等。因为蛋白有提高抵抗力作用。

多吃新鲜蔬菜和水果,这样不仅可补充各种维生素和无机盐,还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。少吃刺激性食物,多吃些梨、枇杷、橙子、橘子等清肺化痰食品。“雪梨炖百合能够达到润肺抗病毒的效果,雾天可以多食。”

## 4. 补充钙和维生素D

雾霾天气,接触阳光的时间减少了,需要适量补充些维生素D。为此,营养师建议:多吃点鱼类,尤其是海鱼,比如三文鱼、金枪鱼及黄花鱼,动物肝脏、蛋黄、瘦肉、乳酪、坚果等,这些食物中富含维生素D,对补钙很有利。

## 5. 多吃抗氧化的食物

营养师介绍,可以增加富含β-胡萝卜素及抗氧化的食物。比如南瓜、木耳、山芋、胡萝卜、哈密瓜、橘子、橙子,这些食物可以在体内转换为维生素A,不仅可以起到抗氧化,更重要的是维生素A的生理功效,维护上皮组织细胞。可以在我们的呼吸道形成一层有效防止外界污染物的入侵的保护膜。含维生素A较多的食物有鱼肝油、肝类、新鲜莴苣、白菜、青豌豆、西红柿、芹菜、胡萝卜、蛋类、牛奶等。胡萝卜、紫甘蓝、蓝莓、紫薯、葡萄、柚子、西兰花、绿茶等,都含有丰富的抗氧化成分。多食用能增强人体免疫功能和抵抗力。

## 雾霾天饮食原则

### 1. 多食豆腐

雾天太阳不露脸,专家提醒,这可能会影响维生素D的获取,进而导致缺钙。人体所需的维生素D大部分都需要晒太阳来获得,而维生素D可以促进钙的吸收。而如果连续一两个月日照不足的话,可能会导致缺钙。

建议:多吃豆腐来补充维生素D,促进钙的吸收。

### 2. 适量补充维生素D

这个季节雾多、日照少,由于紫外线照射不足,人体内维生素D生成不足,有些人还会产生精神懒散、情绪低落等现象,必要时可补充一些维生素D。

### 3. 饮食清淡多喝水

雾天的饮食宜选择清淡易消化且富含维生素的食物,多饮水,多吃新鲜蔬菜和水果,这样不仅可补充各种维生素和无机盐,还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。少吃刺激性食物,多吃些梨、枇杷、橙子、橘子等清肺化痰食品。

### 4. 患者坚持服药

呼吸病患者和心脑血管病患者在雾天更要坚持按时服药,以免发病;并加强自我监察,注意身体的感受和反应,若有不适,及时就医。

### 5. 多喝清肺润肺的茶,如罗汉果茶

罗汉果茶可以防治雾天吸入污浊空气引起的咽部瘙痒,有润肺的良好功效。尤其是午后喝效果更好。因为清晨的雾气最浓,中午差不多就散去,人在上午吸入的灰尘杂质比较多,午后喝就能及时清肺。

### 6. 最好多吃水果,多食绿豆汤、红豆汤、煮水喝等,以防雾霾天气对自身呼吸道产生的影响

老人、孩子、孕妇、心脏病人、有呼吸系统疾病等对污染比较敏感的人群,阴霾天最好减少外出活动。由于老人和儿童的抵抗力较弱,专家建议老年人要保持科学的生活规律,避免过度劳累,多饮水。要注意饮食清淡,少食刺激性食物,多吃些豆腐、牛奶等食品,必要时要补充维生素D。



欢迎扫码“齐鲁有货”