

أطعمة تقلل من مخاطر التلوث



أظهرت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يلتزمون بحمية البحر المتوسط يكونون أقل تعرضاً لأضرار التلوث الجوي ويمكن أن يؤدي تغيير النظام الغذائي إلى تقليل الآثار السلبية التي تنتج عن التعرض للملوثات الهوائية المنتشرة، وهو ما توصلت إليه دراسات سابقة، إلا أنه لم يتضح هل النظام الغذائي له علاقة بين التعرض مدة طويلة للملوثات وبين الآثار الصحية.

وتعرف حمية البحر المتوسط بأنها النظام الغذائي الذي تتبعه الشعوب المطلة على حوض البحر المتوسط، ويعتمد على الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة، وزيت الزيتون والأسماك والدواجن، ويقل في هذا النظام اللحوم الحمراء والأطعمة المصنعة.

وتمتاز أطعمة هذه الحمية بمضادات الأكسدة المتنوعة، حيث تثبط الجزيئات المؤكسدة وشديدة التفاعل، والتي تعرف بالشوارد الحرة، وهي سبب تلف خلايا وأنسجة الجسم.

واكتشفت الدراسة الأخيرة أن الأشخاص الذين تناولوا الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة تأثروا بشكل أقل بالملوثات الهوائية، ما يؤكد أن التلوث الهوائي له تأثير سلبي في الصحة بتحفيز الأكسدة والعوامل الالتهابية في الجسم.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.