

雾霾天或致不孕

饮食+保健 清肺排体毒



最近一周以来,一场罕见的大范围雾霾笼罩着中国,已陆续有25个省份、100多座大中城市不同程度出现雾霾天气,覆盖了中国将近一半的国土。

雾霾天是“健康杀手”,雾霾中含有的有害物质,极易诱发气管炎、咽喉炎、眼结膜炎、鼻炎等疾病。雾霾天气频频出现,我们应该如何做好防护?



【饮食方】

多吃白色食物

因白色食物与肺部对应,与肺同系统的器官有大肠、皮肤、喉咙、支气管等,而雾霾天气恰恰对这些人体器官的影响最大。为了防范雾霾对人体的影响,饮食方面应多进食白色食物。

专家推荐,以白萝卜、银耳、山药、百合、大白菜为代表的白色食物,可以润燥清肺,对肺有保养功效,不妨多吃。银耳的最佳吃法首推银耳羹,加些梨、百合、大枣、枸杞,滋阴润肺效果更佳。同时,眼下干燥少雨,气温下降,这五种食物也是冬季进补的好食材。

增加β-胡萝卜素

维生素A不仅可以起到抗氧化的作用,更重要的是维生素A可以有效维护上皮组织细胞。它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,从而减少雾霾颗粒对呼吸道的伤害。

β-胡萝卜素可以在体内转换为维生素A,从而起到类似的效果。

富含β-胡萝卜素和维生素A的食物有:南瓜、木耳、山芋、胡萝卜、哈密瓜、橘子、橙子等。

减少辛辣食物

人们可能觉得雾霾天气多吃点像火锅一样的食物,可以取暖。实质不然,雾霾天气下最容易受到伤害的就是呼吸道系统,而过多的辛辣食物会破坏我们的呼吸道黏膜,造成我们身体的免疫力的降低,从而诱发身体的病变。

所以雾霾天气下,饮食应该以清淡为主。当然,清淡不是说吃素,可以多采用蒸、炖的方式多食用些白肉(鸡肉、鱼肉等)。

适当补充维生素D

雾多、日照少的季节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。

同时,饮食要多饮水,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。

雾霾天气的危害

危害人体自由基功能,加速人体衰老

由于雾霾对人体“自由基清除系统”的损害,造成人体内有毒物质过度堆积,它们通过氧化作用攻击生命大分子物质,导致这些组织细胞内DNA、蛋白质、脂膜的损伤,从而诱导细胞凋亡,加速机体老化。

影响生殖功能

由于生殖泌尿系统是人体代谢最快的组织,当由外界吸入的颗粒进入人体血液循环时首先要受影响的就是生殖泌尿系统,会引起一些列生殖泌尿系统病变,比如肾衰竭、尿毒症、少精、前列腺增生等。

男性精子的生长周期,从产生、生长、排出,需要90天时间,如果每天都处于雾霾的环境中,会受到有害物质的侵害,影响到精子正常的发育。而雾霾天气对女性生殖健康的影响相对来说危害小一些,因为女性排卵以1个月为周期,卵细胞生产过程相对短一些,所以危害较小。

危害呼吸系统

雾霾天气极易引发上呼吸道感染,多以咳嗽、打喷嚏、流鼻涕为主要症状;雾天中的可吸入颗粒、二氧化硫等污染物是诱发哮喘、慢性支气管炎的主要因素。同时,冬季寒冷多雾,气压较低,易出现缺氧、缺血,引起冠状血管痉挛,从而诱发心脑血管疾病。

引发多种疾病

雾、霾天气时,风力小,空气流动缓慢,空气中细菌、病毒等有害气体比平时要多,易导致传染病扩散和多种疾病发生;城市中空气污染物不易扩散,加重了二氧化硫、一氧化碳、氮氧化物等物质的毒性,极易危害人体健康。

同时,雾霾天气还不利于皮肤散热,会使人出现胸闷、憋气、疲劳、头晕等供氧不足的症状,并且容易引起伤风感冒。

勤换衣物、勤洗口鼻

雾霾天气的有害物质和粉尘较多,容易附着在衣物上,所以在外出归来时,最好将外衣换下,注意清洗。

回到家后一定要及时洗脸、洗手、漱口,进行鼻腔清洗,可用棉签蘸点自来水或生理盐水清洗鼻腔。如有异物,需及时用棉签清洗取出,同时应立即清洗面部及裸露的肌肤。

少开窗

很多人习惯开窗通风。可如果雾霾一整天不散,是该开窗通风还是紧闭门窗呢?专家认为,雾霾天气里,不主张早晚开窗通风,最好等太阳出来再开窗通风。

深呼吸

多做深呼吸,每次呼吸时,肺内都有残余的废气无法排出,这些废气相对于那些新鲜、富含氧气的空气来讲,也是一种毒素,做几个深呼吸,能减少体内废气的残留。

排汗解毒

肺管理皮肤,痛痛快快出一身汗,让汗液带走体内的毒素,会让我们的肺清爽起来。

除运动外,出汗的方法还可以是热水浴,浴前水中加些生姜和薄荷精油,使汗液分泌得更畅快,排出身体深处的毒素。

做好护肤工作

【保健方】

在雾霾天气里,空气中的尘埃较多,这时脏污会容易飘落在我们裸露的肌肤上,沉积多了肌肤容易生粉刺,堵塞毛孔易滋生细菌发炎。

所以,平时一定要多做清洁,同时不忘做好隔离工作。出行的时候最好隔4-5个小时就要洗掉隔离再次涂抹,这样既可以减轻肌肤的负担又可以有效的防止雾霾组物质被肌肤吸收。

外出最好戴上防尘口罩

外出时戴上口罩,可以有效防止粉尘颗粒进入体内。口罩以棉质口罩最好,而且易清洗。

专家提醒,大家平时爱带的那种一次性口罩,并不能做到很好的防毒功效,较厚的棉质口罩或者带有活性炭的口罩是更好的选择。

避免晨练

许多人晨练的习惯,但专家强调,雾霾天气无论如何也是要停止晨练的。

PM2.5的频频爆表说明雾中累积着大量污染物,它可引发气道高反应,而雾中的可吸入颗粒、二氧化硫等污染物正是哮喘、慢性支气管炎的主要诱发因素。早晨是雾霾中有害物质浓度最高的时候,吸入的有害物质也会成倍增加,这会刺激呼吸道引起咳嗽、咽喉肿痛等反应,严重时可能会出现呼吸困难、胸闷、心悸等不良症状。

(本版均据新华社)

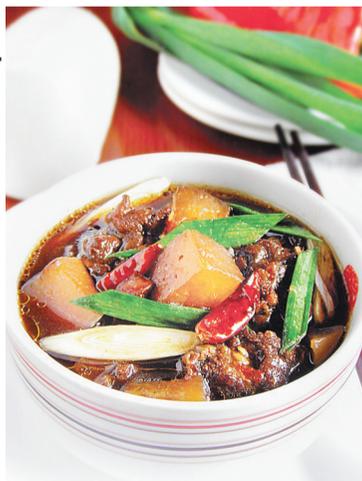
雾霾天小食谱

豆腐黄花鱼:

多吃豆腐、牛奶、黄花鱼(及其他海鱼)、动物肝脏、蛋黄、瘦肉、乳酪、坚果,这些食物中富含维生素D,对补钙很有利。

材料:黄花鱼750克,卤水豆腐750克,豆瓣酱,葱姜蒜,八角,干红辣椒

做法:黄花鱼去鳞,剖腹,去内脏和鳃,洗净控干;鱼身双面侧打花刀,豆腐切大块,葱切段姜切片备用;起油锅,油温热时,下入葱姜蒜、八角和干红辣椒爆香;下入两勺豆瓣酱小火炒出香味;加鱼加水,水要没过鱼身,大火烧开;调入料酒、糖和醋,继续中火炖煮至汤汁过半;添加豆腐,添加适量盐,继续用中火炖煮;至汤汁基本收干,调入味精,撒上葱花出锅。



牛肉炖萝卜:

面对恶劣天气和寒冷的气温,增强免疫力很重要。冬季增强免疫力最好的食物是牛羊肉,牛肉炖萝卜就是一道能够增强人体免疫力的家常菜。

原料:牛肉500克,萝卜200克,料酒、盐、葱、姜、油适量。

做法:将牛肉洗净切块,萝卜切块;将油锅烧热,倒入牛肉块煸炒片刻,烹入料酒炒出香味,盛出待用;砂锅中加入适量的热水,放入葱、姜、料酒烧沸,倒入牛肉煮20分钟,转小火炖至牛肉熟烂,加盐,放入萝卜块炖至入味,即可出锅食用。



雪梨炖百合:

霾天对呼吸系统影响最大,容易引起急性上呼吸道感染、肺炎等疾病。此时,应多吃润肺食物,例如雪梨、橘子、百合、莲藕、荸荠等。雪梨炖百合就是一道润肺抗病毒的药膳。

原料:雪梨2个,百合50克,冰糖20克。

做法:百合用清水浸泡30分钟,放到开水锅中煮3分钟,取出沥干水分;雪梨挖去梨心,洗净,连皮切块;把雪梨块、百合放入砂锅中,加入适量的水,小火煲20分钟,加入冰糖溶化后,即可食用。



木瓜银耳莲子汤:

雾霾天,多吃点健脾补气的食物,可以增强抵抗力。银耳和莲子都具有补脾开胃功效,另外银耳还能增强人体免疫力。

材料:银耳,莲子,木瓜,冰糖,枸杞。

做法:银耳泡发后撕成小朵,莲子用清水泡一会去除莲心,木瓜去皮切成小块;将银耳和莲子放到汤锅里,加入清水,用大火烧开后加入冰糖;倒入木瓜,开锅后转成小火,炖煮20分钟左右加入枸杞,继续炖煮10分钟,香甜可口的木瓜银耳莲子汤就做好啦。

