

## عنوان مقاله:

ارائه راهکارهای تغذیه‌ای برای افزایش قدرت دفاعی بدن در مقابل آلودگیهای زیست محیطی

## محل انتشار:

اولین همایش ملی حفاظت و برنامه ریزی محیط زیست (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسنده:

فریبا یارمحمدی - دانشجوی کارشناسی ارشد محیط زیست

## خلاصه مقاله:

تغذیه مناسب یکی از راه های افزایش قدرت دفاعی بدن درمقابل آلودگیهای محیط زیست می باشد الودگی هوا اثارمخربی را بردستگاه تنفس سیستم گوارشی اعصاب و روان افرادبرجای گذاشته و اختلالاتی را درعملکرد آنها ایجاد می کند اکسیدهای ازت دی اکسید کربن منواکسید کربن و سایرگازهای مخرب آلاینده های موجوددرهوای را تشکیل میدهد که هریک بریک عضو خای ازبدن تاثیر میگذارند طوریکه اکثر این گازها درایجاد حالتی به نام استرس اکسیداتیو موثرند و ذرات معلق عمدتا دستگاه تنفسی و ریه ها را مورد هجوم قرارمیدهند درمحل خاصی رسوب میکنند و موجب واکنش های التهابی مثل برونشیت خلط و سرفه های صبحگاهی میشوند علاوه برعوامل داخلی کمبودهای غذایی نیز دفاع انتی اکسیدانی را کاهش داده و ساخت و ساز آن را مختل میکند که برای تقویت آن می بایست ازانتی اکسیدانهای غذایی کمک گرفت

## کلمات کلیدی:

آلاینده ها، تغذیه، استرسهای اکسیداتیو، آنتی اکسیدان، ویتامین ها

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/192640>

