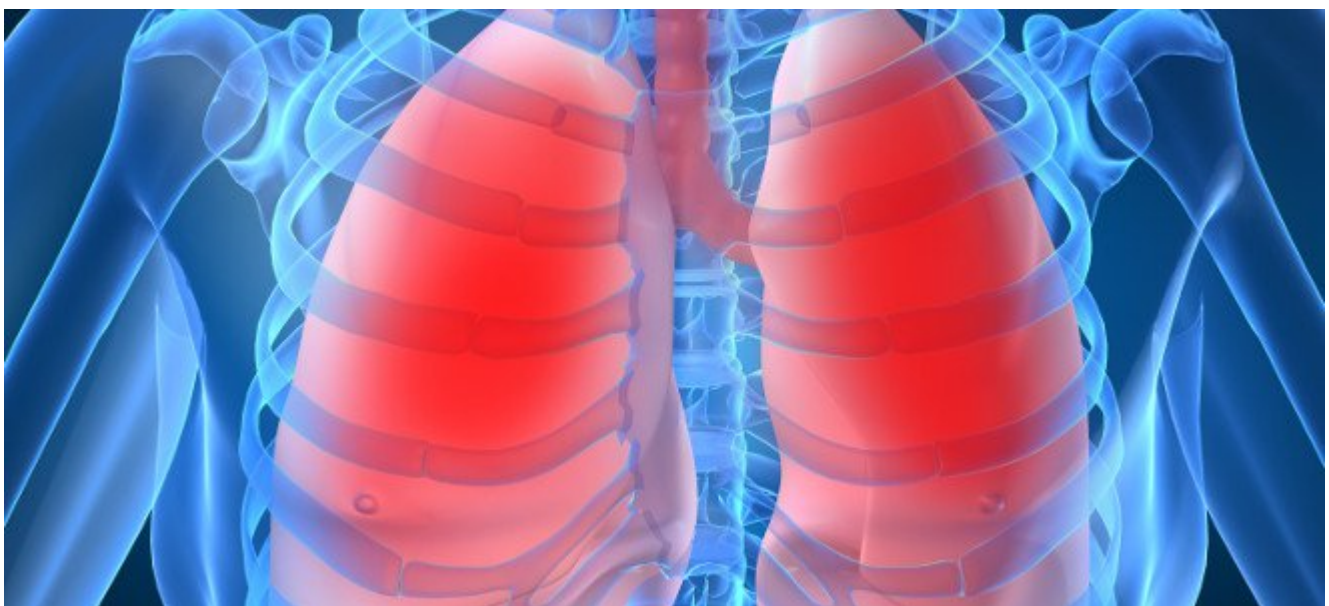
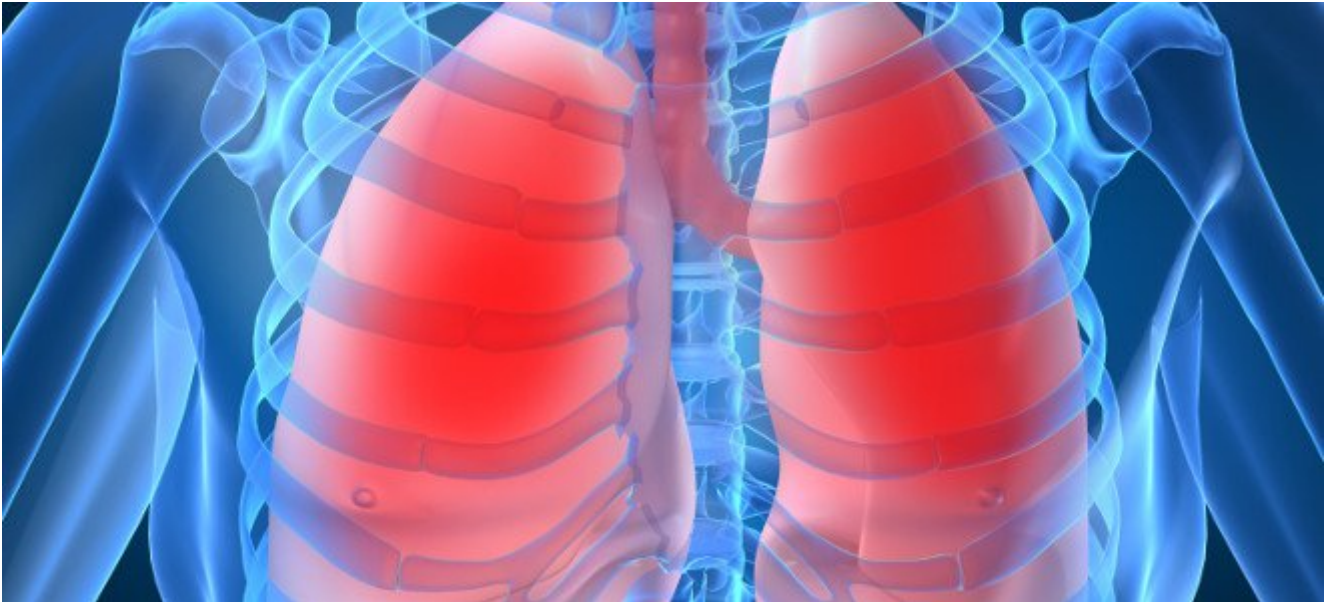


## **Συμβουλές προς καπνιστές και όχι μόνο: Τέσσερις τροφές που καθαρίζουν τα πνευμόνια**

/ Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις



Οι πνεύμονες είναι ένα από τα βασικά όργανα το σώματος που επιβαρύνονται ιδιαίτερα από συσσώρευση βλαβερών ουσιών που υπάρχουν στην ατμόσφαιρα.

Επιπλέον, οι κάτοικοι των πόλεων έχουν να αντιμετωπίσουν μια ακόμη πιο μολυσμένη ατμόσφαιρα που δημιουργεί περισσότερα προβλήματα.

Εκτός από όλα αυτά, υπάρχουν και οι καπνιστές οι οποίοι από μόνοι τους

δημιουργούν τις χειρότερες συνθήκες για τα πνευμόνια τους.

Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένα είδη τροφών που μπορούν να βοηθήσουν ως ένα βαθμό και να συνδράμουν στον καθαρισμό του πνεύμονα απομακρύνοντας τις βλαβερές ουσίες. Τέσσερα βασικά είναι:

Σταυρανθή λαχανικά: Όπως το μπρόκολο, το κουνουπίδι και το λαχανο. Έχουν αντιοξειδωτική δράση και συμβάλλουν στην απομάκρυνση των τοξινών.

Καροτενοειδή: Τα καροτενοειδή βρίσκονται στα φρούτα και τα λαχανικά που χαρακτηρίζονται από πορτοκαλί ή κόκκινο χρώμα και περιορίζουν τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του πνεύμονα.

Τροφές με Ω-3 λιπαρά οξέα: Τρόφιμα πλούσια σε λιπαρά οξέα έχουν ευεργετικές επιδράσεις σε περιπτώσεις χρόνιου άσθματος

Τροφές με φολικό οξύ: Σπανάκι, σπαράγγια, παντζάρια και φακές θα σας προστατέψουν, απομακρύνοντας τις καρκινογόνες ουσίες από τον οργανισμό σας, που συμβάλλουν στην εκδήλωση καρκίνου του πνεύμονα.

Πηγή [iefimerida.gr](http://iefimerida.gr)