چه خوراکی‌هایی دشمن التهاب در بدن انسان هستند؟

7 تیر 1401

طبق دانشی که تا به امروز به دست آورده ایم، التهاب می تواند هم خوب و هم بد باشد. التهاب از یک طرف، به بدن شما کمک می کند تا از خود در برابر عفونت و آسیب دفاع کند. از سوی دیگر، خود التهاب مزمن می تواند منجر به انواع بیماری ها و ناخوشی های خفیف تا شدید شود..

استرس، فعالیت فیزیکی محدود و رژیم غذایی نامناسب که خود باعث التهاب می شود، این خطر را تشدید می کنند. با این حال، مطالعات نشان می دهد که برخی از مواد غذایی می توانند به کاهش التهاب مزمن کمک کنند. موادی که در ادامه معرفی می شوند، با استناد به مقالات منتشر شده توسط مرکز ملی اطلاعات زیست فناوری آمریکا انتخاب شده اند:

انواع توت

توت ها میوه های کوچکی محسوب می شوند که مملو از فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی هستند. ده ها گونه از این میوه وجود دارد اما برخی از رایج ترین آنها عبارت اند از:

- **توت فرنگی**
- **بلوبری**
- **تمشک**

توت ها حاوی آنتی اکسیدانی به نام آنتوسیانین هستند. این ترکیب دارای اثرات ضد التهابی قوی است و به همین علت می تواند ریسک ابتلا به اکثر بیماری ها را کاهش دهد.

در یک مطالعه شامل 25 بزرگسال، افرادی که هر روز پودر بلوبری خالص مصرف می کردند در مقایسه با گروه کنترل سلول های کشنده طبیعی (سلول های NK) بیشتری تولید کردند. گفتنی است که این یافته ها تایید کننده نتایج به دست آمده از یک مطالعه قدیمی تر بود.

ماهی های چرب

ماهی های چرب منبع عالی پروتئین و اسیدهای چرب امگا 3 با زنجیره بلند EPA و DHA هستند. هرچند تمام انواع ماهی ها حاوی مقداری اسیدهای چرب امگا 3 هستند، اما ماهی های چرب زیر در شمار بهترین منابع ممکن دسته بندی می شوند:

– ماهی سالمون

– ساردین

– شاه ماهی

– آنچوی

اسیدهای چرب EPA و DHA به کاهش التهاب کمک می کنند که در غیر این صورت چنین وضعیتی ممکن است منجر به سندرم متابولیک، بیماری های قلبی- عروقی، دیابت و اختلالات کلیوی شود.

کلم بروکلی

کلم بروکلی یک ماده غذایی بسیار مغذی به شمار می رود. این کلم همراه با گل کلم، کلم بروکسل و کلم پیچ یک سبزی چلیپایی محسوب می شود.

تحقیقات نشان داده اند که مصرف سبزیجات چلیپایی به مقدار زیاد با کاهش خطر بیماری های قلبی- عروقی و سرطان در ارتباط است.

این عملکرد ممکن است به اثرات ضد التهابی آنتی اکسیدان های موجود در آنها مربوط باشد. بروکلی سرشار از سولفورافان است. آنتی اکسیدانی که با کاهش سطح سیتوکین ها و فاکتور هسته ای کاپا B (NF-kB) یعنی همان مولکول هایی که التهاب را در بدن شما تحریک می کنند، وارد عمل شده و التهاب را کاهش می دهد.

فلفل

فلفل دلمه ای و فلفل چیلی سرشار از ویتامین C و آنتی اکسیدان هایی هستند که اثرات ضد التهابی قدرتمندی دارند.

فلفل دلمه ای همچنین مقادیر مناسبی از آنتی اکسیدان کوئرستین را فراهم می کند که ممکن است التهاب مرتبط با بیماری های مزمن مانند دیابت را کاهش دهد.

فلفل چیلی نیز حاوی اسید سیناپیک و اسید فرولیک است که می توانند التهاب را کاهش داده و از روند پیری سالم تر حمایت کنند.

مرکز مشاوره
حال خوب
دکتر کبری درویش پیشه
ازدواج - خانواده - تحصیلی
بامجوز سازمان نظام روانشناسی
قزوین خ شهید بابایی مقابل دادگستری قزوین
با تعیین وقت قبلی
۰۲۸ - ۳۳۶۷۲۷۵۰
۰۹۱۰ - ۲۹۰ ۴۷۵۸