# بهترین نوشیدنی های پاییزی ضد التهاب بدن

4 مهر 1402

انتخاب های نوشیدنی سالم، می تواند به مدیریت التهاب مزمن به طور طبیعی کمک کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایتینگ ول، اثرات نوشیدنی ها بر سلامت کلی به طور کامل دست کم گرفته می شود. در حالی که انتخاب های غذایی شما می تواند بر التهاب مزمن تأثیر بگذارد و خوردن یک رژیم غذایی غنی از چربی های سالم، سبزیجات، میوه ها و ماهی می تواند به مبارزه با التهاب مزمن کمک کند، برخی از نوشیدنی های سالم نیز می توانند به رسیدن به همین هدف کمک کنند.

در زیر لیستی از بهترین نوشیدنی های ضد التهاب بدن برای شما تهیه شده است:

## هنگام انتخاب نوشیدنی های ضد التهاب به چه نکاتی توجه کنیم؟

بر اساس تحقیقات منتشر شده در Frontiers in Immunologyو مجله بین المللی تحقیقات تریپتوفان، هنگام انتخاب یک نوشیدنی ضد التهابی، باید از نوشیدنی های حاوی قندهای اضافه شده و چربی اشباع شده خودداری کنید که هر دو می توانند التهاب بدن را افزایش دهند.

در عوض، نوشیدنی هایی با قند سالم و چربی اشباع کم و همچنین نوشیدنی هایی که حاوی ترکیبات گیاهی هستند که می توانند التهاب مزمن را مدیریت کنند، انتخاب کنید. به خاطر بسپارید که بسیاری از ترکیبات گیاهی با فواید ضد التهابی مرتبط هستند و می توانید از نوشیدن آنها سلامت کلی خود را بهبود ببخشید.

### ۵ نوشیدنی ضد التهابی مناسب فصل سرما

اگر در تلاش برای مدیریت التهاب مزمن هستید، این نوشیدنی ها ممکن است برای اهداف سلامتی شما مفید باشد:

## چای سبز

بر اساس تحقیقات سال 2023 که در Molecules منتشر شده است، چای سبز حاوی ترکیب قابل توجهی به نام اپی گالوکاتچین-3-گالات (EGCG) است که در بدن به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل کرده و با التهاب مقابله می کند. فقط مراقب باشید که چه مقدار شکر به چای سبز خود اضافه می کنید، زیرا مقادیر بیش از حد آن با افزایش التهاب مزمن مرتبط است.

## آب پرتقال

آب پرتقال طبیعی بر خلاف نوشابه‌هایی که با قندهای افزوده درست می‌شوند، حاوی قندهای طبیعی همراه با مواد مغذی مهمی مانند ویتامین C و تیامین است.

بر اساس نتایج یک مطالعه منتشر شده در مجله Advances of Nutrition نوشیدن آب پرتقال 100% طبیعی (بدون قند یا رنگ افزوده) ممکن است با کاهش اینترلوکین 6، یک نشانگر التهابی، مرتبط باشد.

سایر اطلاعات منتشر شده در مجله Food and Nutrition Research نیز نشان داده است که بزرگسالانی که روزانه 750 میلی لیتر (یا حدود 3 فنجان) آب پرتقال طبیعی به مدت هشت هفته می نوشند، نشانگرهای ضد التهابی کمت و استرس اکسیداتیو بهتری را نشان می دهند.

انتخاب آب پرتقال طبیعی همراه با زردچوبه ممکن است اثرات ضد التهابی بیشتری داشته باشد چرا که ترکیبی که در زردچوبه وجود دارد به نام کورکومین دارای خواص ضد التهابی است.

## آب انار

برخی از اجزای این میوه، از جمله گروهی از ترکیبات گیاهی به نام پلی فنول ها، دارای اثرات ضد التهابی فوق العاده ای هستند. پونیکالاگین یکی از پلی فنول های موجود در انار (و آب آن) است که بر اساس تحقیقات سال 2022، فواید ضد التهابی فوق العاده ای دارد و اگر این برای متقاعد کردن شما برای لذت بردن از این نوشیدنی جذاب کافی نیست، مصرف آب انار نیز با کاهش فشار خون مرتبط است.

## نوشیدنی سبز

لذت بردن از نوشیدنی ترکیبی ساخته شده از شاهی، اسفناج، کلم پیچ یا هر گونه سبزی برگ سبز، برای کمک به مدیریت التهاب مزمن نیز شگفت انگیز است. مطالعه 2020 منتشر شده در Genes & Nutrition نشان می دهد که مصرف سبزیجات سبز برگ دارای مزایای ضد التهابی است.

شاهی یکی از سبزیجات سبز برگ معجزه گر است که می تواند جزئی از آبمیوه ضد التهابی شما باشد. این سبزی حاوی ترکیبی به نام فنیل اتیل ایزوتیوسیانات یا PEITC است که طبق تحقیقات منتشر شده سال 2020 در Molecules اثرات ضد التهابی و خواص آنتی اکسیدانی دارد. شاهی را می توان تقریباً به هر دستور العمل نوشیدنی سبزی اضافه کرد.

## آب چغندر

آب چغندر منبع طبیعی از بتالین (بتالین) و نیترات است که آن را به یک نیروگاه تغذیه تبدیل می کند.

بررسی منتشر شده در Phytotherapy Research نشان داد که بتالین ها در از بین بردن استرس اکسیداتیو و نیتراتیو نقش دارند و فواید ضد التهابی زیادی برای بدن ارائه می دهند. آب چغندر طبیعی را می توان در خانه با استفاده از آبمیوه گیری تهیه کرد که بهترین گزینه می تواند برای شما باشد.