

قواعد لنظام غذائي مضاد للالتهابات

يمكن أن يساعدك النظام الغذائي المضاد للالتهابات في تحقيق الصحة المثلى بينما يساعدك أيضًا في مكافحة المرض. كبار علماء التغذية يخبرون عن قواعد الأطعمة التي يجب تناولها أكثر من تلك التي يجب التوقف عن استهلاكها لنظام غذائي مضاد للالتهابات.

1. تناول سمك السلمون البري

إلى جانب الأسماك الدهنية الأخرى ، يحتوي السلمون البري على أحماض أوميغا 3 الدهنية. في حين يمكنك الحصول على أوميغا 3 من الجوز والكتان وغيرها من الأطعمة ، فإن الشكل الموجود في الأسماك يكون أكثر قابلية للتوافر البيولوجي. ما هو أكثر من ذلك ، تم العثور على أوميغا 3 في الأسماك لخفض التهاب وتساعد على حماية قلبك والدماغ.



2. الحد من الأرز الأبيض

مقارنة مع الأرز الكامل الحبوب ، فإن هذا يجعل السكر في الدم يرتفع بسرعة أكبر. هذا يمكن أن ينشط المركبات المؤيدة للالتهابات المعروفة باسم السيتوكينات. لذا اختر الأرز البني أو البري في نظامك المضاد للالتهاب عندما تستطيع. إن الحد من الحبوب المكررة يساعد على تقليل العملية الالتهابية عن طريق تقليل استجابة الجسم للإنسولين ، مما يعمل على إشعال الالتهاب الذي قد يساهم في التفاعلات الخارجية مثل الأكزيما أو الصدفية.

3. أكل الخوخ

يجد البحث أن تناول الخوخ بانتظام يمكن أن يساعد في دعم صحة الجهاز الهضمي والعظام الصحية. ترجع آثارها المفيدة على العظام جزئياً إلى البوليفينول الخاص بها ، الذي قد يكون له خصائص محتملة مضادة للالتهابات. تقدم البرقوق الألياف أيضاً.



4. الحد من المخبوزات

المعجنات عادة ما يكون لها ثغرة ثلاثية لأنها محملة بالسكر ، والدقيق المكرر ، والدهون غير الصحية - وكلها تزيد من الالتهاب. الكثير من السكر يمكن أن ينه الجسم لخلق التهاب. عليك خاصة تجنب لفائف القرعة التقليدية إذ انها تحتوي على 58 غراما من السكر و 17 غراما من الدهون المشبعة.

5. شرب الشاي الأخضر

تمتلئ هذه المشروبات المهدئة بمضادات الأكسدة التي يمكن أن تفعل الكثير لصحتك ، لذلك فهي إضافة رائعة لأي نظام غذائي مضاد للالتهاب. يرتبط الشاي الأخضر بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب ، ومرض الزهايمر ، وحتى تسوس الأسنان. وفقا لمؤشر التهاب الغذائية ، الشاي الأخضر له تأثير مضاد للالتهابات.

6. أكل القرنبيط

إن الخضروات الصليبية مثل البروكلي تنصدر قائمة الأطعمة المضادة للالتهاب . يحتوي القرنبيط على سلفورافين ، وهو كيميائي نباتي قد يكون له خصائص مقاومة للسرطان بالإضافة إلى تأثيرات مضادة للالتهابات لدرء الالتهابات المزمنة. الخضراوات الصليبية غنية بالكبريت وتذهب خلال مرحلتين للتخلص من السموم في الكبد ، مما يجبر الجسم على خلق المزيد الانزيمات التي تساعد على الحد من الالتهاب. تناول البروكلي المحمص أو المقلي ، أو قلطه في السلطة.



7. تخطي البرجر الجبن المزدوج

يرتبط الحد من تناول الدهون المشبعة بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب ، لذا يجب الأخذ في الاعتبار أن شطيرة الجبن المزدوجة النموذجية مع المايونز تحتوي على 23 جرامًا من هذه المادة الخطرة. لقد ثبت أن الدهون المشبعة تزيد من الاستجابة الالتهابية. في مؤشر الالتهاب الغذائي ، لديه درجة 0.37. قللي من تناول الدهون المشبعة اليومية بما لا يزيد عن 10٪ من السعرات الحرارية اليومية. لذلك بالنسبة لنظام غذائي يحتوي على 2000 سعر حراري ، فإن هذا لا يعني أكثر من 22 جرامًا من الدهون المشبعة.

8. تناول الزنجبيل

الزنجبيل يفعل أكثر بكثير من إضافة النكهة لطعامك: إنها إضافة

مفيدة جدا لنظام غذائي مضاد للالتهاب. هذا الغذاء المعزز للصحة ، له تأثير كبير مضاد للالتهابات. على سبيل المثال ، قد يلعب الزنجبيل دوراً في إيقاف الجينات الالتهابية المنتقاة ، والتي يمكن أن تفسر فوائدها المحتملة لتخفيف الألم. وتوضح أن العديد من الخصائص المفيدة للزنجبيل قد تكون بسبب مركبات مضادة للالتهاب موجودة فقط في الزنجبيل: gingerols.

