4 أطعمة تحمي الجسم من الإلتهابات

تحدث الإلتهابات في الجسم الالتهاب كردّ فعل نظام المناعة لينبّه ويحذّر الجسم من جرح أو فيروس أو إصابة معينة. وليست فقط الإصابات الخارجية مسبّبة للإلتهاب فقلّة النوم، العوامل الوراثية، الإجهاد المفرط والنظام الغذائي الخاطىء هي أيضًا أمور تسبب بهذه المشكلة.

ومن الطبيعي أن يعاني عدد كبير من الناس من مشاكل الإلتهابات والتي تتعدد وتتنوّع ومنها إلتهابات بسيطة وتزيد الحدة بحسب الحالة وسبب المرض.

تعرّفوا على 4 أفضل أطعمة مضادة للإلتهابات:

التونا الأبيض

تساعد الأحماض الدهنية الأوميغا 3 بتقليل المؤشارت الإلتهابية EPA ويعد لحم التونا الأبيض من أهم الأطعمة التي تحنوي على هذه الأحماض النشطة بيولوجيًّا.

إكليل الجبل

تعمل نبتة إكليل الجبل العطرية كمضادّ قوي للالتهابات لأنها مركزة بمركبات مضادات الأكسدة. ترجع فعالية هذه النبتة كمضاد للإلتهابات لأنها غنية بحمض الكارنوسول والكارنوسيك، مركبات البوليفينوليك، والتي تمنع إنتاج بروتينات السيتوكينات المنشّطة للالتهابات.

زيت جوز الهند

يعمل زيت جوز الهند كمضاد قوي للإلتهابات، وتعد هذه الفائدة غير معروفة على نطاق واسع. كما أن زيت جوز الهند البكر غني بالدهون الجيدة والمليئة بالخصائص المضادّة للالتهابات فهو عنصر فعّال في معالجة الإلتهابات الحادة في موقع الإلتهاب أو الجرح ولكنه ليس كفيل في معالجة الإلتهابات المزمنة.

العسل الخام

يحتوي العسل على مجموعة من الأنزيمات الضرورية للصحة، كما أنّها تحارب الإلتهابات من خلال تكسير البروتنات والتخلص منها للإستجابة الإلتهابية وتقليل مناعة الجسم.

كما يساعد العسل الخام على القضاء على أعراض الأمراض الإلتهابية كالـIBS بالإضافة الى أنه غني بمضادات الإلتهابات كالبوليفينول والكاروتينات وبمضادات الأكسدة وبالفيتامينات.