

5 أطعمة تساعد على مكافحة الإلتهابات

يمكن أن تخرج عملية شفاء الإلتهابات من الجسم، تحديدًا في فصل الشتاء، عن نطاق السيطرة ومن الممكن أن تتحول إلى عواقب من المرض، تمامًا مثل أي حركة مؤذية، حيث من الطبيعي أن تتحول إلى نتائج خطيرة وكارثية، في حال تفاقم ولم يتم العناية بها بشكل صحيح.

يوجد عدد من الأطعمة الخارقة، التي تساعد على الوقاية من حدوث الإلتهابات في الجسم ومحاربتها، وحيث ينصح بإدراجها في النظام الغذائي، تعرفوا عليها:

الفلفل الأحمر

يحتوي الفلفل الأحمر على مضادات للإلتهابات، نسبة عالية من الفيتامين C، الذي يخفف المؤشرات الحيوية للإلتهابات، الفلافونيدات الحيوية والكيرسيتين والبيتا كاروتين واللوتولين، التي تقضي على الجذور الحرة، تخفف الإلتهابات، تقضي على أنواع من السرطان، تخفف حدة الربو والتهاب المفاصل الروماتويدي.

الكركم

يحتوي الكركم على مركب الكركمين، المسؤول عن اللون الأصفر، الذي يحتوي على مضادات للإلتهابات والأكسدة. فيعمل الكركم على منع تنشيط الممرات الالتهابية مباشرةً في الجسم، يحسن عمل الكبد ويحد من حدوث أمراض القلب كما يخفف آلام وإلتهابات المفاصل.

الشمندر

يعد الشمندر مصدر غني بالمواد الكيميائية- النباتية من حمض الإسكوريك والفلافونيدات والكاروتينات، وبأصباغ بيتالين، الغنية بمضادات الإلتهابات والأكسدة والنشاط الكيميائي. فهي تحارب الإلتهابات، تنشط عملية التمثيل الغذائي، تخفف ضغط الدم ومرض السكري من النوع الثاني.

البروكلي

يتمتع البروكلي بمضادات الإلتهابات، التي تحتوي على الغلوكوزينولات، التي تمنع الالتهاب، من خلال تقليل نسبة إنتاج العناصر المنشّطة للإلتهابات على المستوى الوراثي. كما انه يحتوي على نسبة مرتفعة من الفيتامين K، الذي يساعد على تنظيم الجسم للإستجابة تجاه الإلتهابات.

الفاصولياء السوداء

تحتوي كل أصناف الفاصولياء السوداء على نسبة عالية من مقاومة النشا والطاقة، التي تعمل على التقليل من الإلتهابات. كما انها غنية بمضادات الاكسدة، التي تخفض التوتر السام والالتهابات.