5 أطعمة تساعد على مكافحة الإلتهابات

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

يوجد عدد من الأطعمة الخرقة، 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 للالتهابات، نسبة عالية من الفيتامين C، الذي يخفف المؤشرات الحيوية للالتهابات، الفلافونيدات الحيوية والكيرسيتين والبيتا كاروتين واللوتولين، التي تقضي على الجذور الحرّة، تخفف الالتهابات، تقضي على أنواع من السرطان، تخفف حدة الربو والتهاب المفاصل الروماتويدي.

الكركم

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

الشمندر

يعد الشمندر مصدر غني بالمواد الكيمائية- النباتية من حمض الإسكوربيك والفلافونيدات والكاروتينات، وبأصباغ بيتالين، الغنية بمضادات الإلتهابات والأكسدة والنشاط الكيميائي. فهي تحارب الالتهابات، تنشط عملية التمثيل الغذائي، تخفّض 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 للالتهابات 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.