

دکتر مریم اسلامی

پزشک و دکترای تخصصی ژنتیک

غذاهایی که با التهاب مبارزه می کنند.

پزشکان می گویند که یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش التهاب، نه در کابینت دارو، بلکه در یخچال است. با پیروی از یک رژیم غذایی ضد التهابی می توانید برای همیشه با التهاب مبارزه کنید.

رژیم ضد التهابی چه می کند؟

سیستم ایمنی بدن شما زمانی فعال می شود که بدن شما هر چیزی را که خارجی است مانند یک میکروب مهاجم، گرده گیاهان یا مواد شیمیایی را تشخیص دهد. این اغلب باعث ایجاد فرآیندی به نام التهاب می شود. با این حال، گاهی اوقات التهاب، روز به روز ادامه می یابد، حتی زمانی که توسط یک مهاجم خارجی تهدید نمی شوید. آن وقت است که التهاب می تواند دشمن شما شود. بسیاری از بیماری‌های مهمی که ما را آزار می دهند - از جمله سرطان، بیماری قلبی، دیابت، آرتریت، افسردگی، و آلزایمر - با التهاب مزمن مرتبط هستند.

یکی از قدرتمندترین ابزارها برای مبارزه با التهاب از داروخانه نیست، بلکه از فروشگاه مواد غذایی می آید.

دکتر فرانک هو، استاد تغذیه و اپیدمیولوژی در گروه تغذیه در دانشکده بهداشت عمومی هاروارد، می گوید: بسیاری از مطالعات تجربی نشان داده اند که اجزای غذا یا نوشیدنی‌ها ممکن است اثرات ضد التهابی داشته باشند.

اگر غذاهای ضد التهابی مناسب را انتخاب کنید ممکن است بتوانید خطر ابتلا به بیماری را کاهش دهید و اگر به طور مداوم موارد اشتباه را انتخاب کنید می توانید روند بیماری التهابی را سرعت ببخشید.

سعی کنید تا حد امکان از این غذاها اجتناب کنید یا محدود کنید:

کربوهیدرات های تصفیه شده، مانند نان سفید و شیرینی

سیب زمینی سرخ کرده و سایر غذاهای سرخ شده

نوشابه و سایر نوشیدنی های شیرین شده با شکر

گوشت قرمز (برگر، استیک) و گوشت فرآوری شده (هات داگ، سوسیس) و گوشت خوک

جای تعجب نیست که غذاهای مشابه در رژیم التهابی معمولاً برای سلامتی مضر در نظر گرفته

می شوند، از جمله نوشابه ها و کربوهیدرات های تصفیه شده و همچنین گوشت قرمز و گوشت

های فرآوری شده.

دکتر هو می گوید: «برخی از غذاهایی که با افزایش خطر ابتلا به بیماری های مزمن مانند دیابت

نوع 2 و بیماری های قلبی مرتبط بوده اند، با التهاب بیش از حد نیز مرتبط هستند. تعجب آور

نیست، زیرا التهاب مکانیسم مهمی برای ایجاد این بیماری ها است.»

غذاهای ناسالم در افزایش وزن نیز موثرند که خود یک عامل خطر برای التهاب است.

یک رژیم ضد التهابی باید شامل این مواد غذایی باشد:

گوجه فرنگی

روغن زیتون

سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج، کلم پیچ و کلم پیچ

آجیل مانند بادام و گردو

ماهی های چرب مانند سالمون، ماهی خال خالی، تن و ساردین

میوه هایی مانند توت فرنگی، زغال اخته، گیلاس و پرتقال

فواید غذاهای ضد التهاب

دکتر هو می گوید در طرف مقابل نوشیدنی ها و غذاهایی هستند که التهاب و همراه با آن بیماری های مزمن را کاهش می دهند. او به طور خاص به میوه ها و سبزیجاتی مانند زغال اخته، سیب و سبزیجات برگ دار اشاره می کند که سرشار از آنتی اکسیدان های طبیعی و پلی فنول ها (ترکیبات محافظ موجود در گیاهان) هستند.

مطالعات همچنین آجیل را با کاهش نشانگرهای التهاب و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و دیابت مرتبط دانسته اند. قهوه که حاوی پلی فنول ها و سایر ترکیبات ضد التهابی است، ممکن است از التهاب نیز محافظت کند.

. اگر به دنبال یک برنامه غذایی هستید که اصول غذا خوردن ضد التهاب را رعایت کند، رژیم مدیترانه ای را در نظر بگیرید که سرشار از میوه ها، سبزیجات، آجیل، غلات کامل، ماهی و روغن های سالم است. علاوه بر کاهش التهاب، یک رژیم غذایی طبیعی تر و کمتر فرآوری شده می تواند اثرات قابل توجهی بر سلامت جسمی و روحی شما داشته باشد.

دکتر هو می گوید: " رژیم غذایی سالم نه تنها برای کاهش خطر بیماری های مزمن، بلکه برای بهبود خلق و خو و کیفیت کلی زندگی مفید است."

https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/foods-that-fight-inflammation?utm_content=buffer33566&utm_medium=social&utm_source=linkedin&utm_campaign=hhp