

پیشنهاد جدید برای کاهش التهاب در بدن

کاهش کالری مصرفی می‌تواند به کاهش سطح التهاب در بدن کمک کند.



همیشه‌ری آنلاین: کاهش کالری مصرفی می‌تواند به کاهش سطح التهاب در بدن کمک کند.

به گزارش ایسنا، پزشکان با بیان اینکه برخی از خوراکی‌ها و ویتامین‌ها می‌توانند التهاب را در سطح بدن کاهش دهند، اظهار داشتند: افراد می‌توانند با کاهش مصرف کالری نیز میزان التهاب را در بدن خود پایین آورند.

در این مطالعه آمده است افرادی که به طور روزانه مصرف کالری را ۱۰ تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهند شاخص‌های التهاب مزمن در آنان برای مدت دو سال روند نزولی پیدا می‌کند. همچنین در حالی‌که در برخی مطالعات پیشین محدودیت کالری مصرفی برای سیستم ایمنی مضر عنوان شده بود بررسی جدید حاکی‌ست که رژیم غذایی محدود، سیستم ایمنی بدن یا توانایی آن برای مقابله با عفونت‌ها را به مخاطره نمی‌اندازد.

دکتر "لوئیگی فونتانا" از دانشگاه واشنگتن گفت: با در نظر گرفتن نقش تاییدشده التهاب در بروز بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان و پیری زودرس، کاهش شاخص‌های التهاب به ارتقای سطح سلامت کمک می‌کند.

در این مطالعه ۲۲۰ فرد سالم شرکت داشتند که گروهی از آنان رژیم غذایی طبیعی خود را ادامه داده و گروه دیگر مجبور به کاهش روزانه ۲۵ درصد کالری مصرفی خود شدند که پس از گذشت شش ماه از شروع مطالعه، مصرف کالری مصرفی آنان در روز ۴۸۰ کالری کاهش پیدا کرد. همچنین این افراد از مولتی ویتامین‌ها و مکمل‌های معدنی مصرف کردند تا دچار سوء تغذیه نشوند.

به گزارش لایوساینس؛ پس از گذشت دو سال مشاهده شد افرادی که رژیم غذایی محدود را دنبال کرده بودند با کاهش سطح شاخص‌های التهابی روبرو شده و همچنین در واکنش این افراد به واکسن‌ها یا آسیب پذیری‌شان در برابر آلودگی‌ها تفاوتی مشاهده نشد.