



۵ ماده غذایی گیاهی که التهاب بدن را نابود می‌کنند

التهاب بخشی طبیعی پاسخ ایمنی بدن شما است. هنگامی که سیستم ایمنی بدن شما متوجه مشکلی می‌شود، باعث التهاب شده و آن را به سمت یک میکروب، ماده شیمیایی یا آلرژن مهاجم هدایت می‌کند تا از سلامتی شما محافظت کند.

التهاب بخشی طبیعی پاسخ ایمنی بدن شما است. هنگامی که سیستم ایمنی بدن شما متوجه مشکلی می‌شود، باعث التهاب شده و آن را به سمت یک میکروب، ماده شیمیایی یا آلرژن مهاجم هدایت می‌کند تا از سلامتی شما محافظت کند. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: التهاب بخشی طبیعی پاسخ ایمنی بدن شما است. هنگامی که سیستم ایمنی بدن شما متوجه مشکلی می‌شود، باعث التهاب شده و آن را به سمت یک میکروب، ماده شیمیایی یا آلرژن مهاجم هدایت می‌کند تا از سلامتی شما محافظت کند.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، هنگامی که سیستم ایمنی بدن شما زنده بماند، التهاب می‌تواند به یک مشکل تبدیل شود، حتی اگر با یک مهاجم خارجی مبارزه نکند. این فرایند التهاب مزمن نامیده می‌شود و دلایل زیادی وجود دارد که این اتفاق می‌افتد.

التهاب مزمن می‌تواند به بسیاری از مناطق بدن از جمله قلب، مفاصل و مغز شما آسیب برساند. این آسیب خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی، دیابت و آلرژی را افزایش می‌دهد:

گیلاس

گیلاس دارای مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان ضد التهاب است که به مبارزه با استرس اکسیداتیو در بدن کمک می‌کنند. استرس اکسیداتیو، در صورتی که با آن آشنا نباشید، می‌تواند باعث آسیب سلول و بافت همراه با برخی شرایط جدی سلامتی، از جمله سرطان و بیماری‌های قلبی شود. مطالعه منتشر شده در مجله تغذیه آمریکا کشف کرد که به عنوان مثال، خوردن گیلاس می‌تواند نشانگر های زیستی التهابی را در بدن شما کاهش دهد و حتی به جلوگیری از بیماری‌های التهابی مزمن مانند بیماری‌های قلبی، دیابت، آرتروز و سرطان کمک کند.

گوچه فرنگی

کری گانس، نویسنده کتاب رژیم غذایی تغییر کوچک می‌گوید: "گوچه فرنگی" سرشار از آنتی‌اکسیدان، به ویژه لیکوپن است که دارای خواص ضد التهابی است. یک مطالعه منتشر شده در ژورنال انسیتوی ملی سرطان آمریکا نشان داد، مردانی که در رژیم غذایی خود لیکوپن بیشتری داشتند، خطر ابتلا به سرطان پروستات، به ویژه انواع تهاجمی این بیماری را داشتند. مورد دیگری که در مجله تغذیه منتشر شد، نشان داد که لیکوپن به شدت از رشد و گسترش سلول‌های سرطانی پستان جلوگیری می‌کند.

روغن زیتون

روغن زیتون حاوی یک ترکیب فنلی به نام اولئوکانتال است که دارای مزایای ضد التهابی است. تحقیقات حتی اثرات ضد التهابی اولئوکانتال و ایبوپروفن را مقایسه کرده است.

آجیل

گانس می‌گوید، مغزها غنی از ویتامین E هستند که دارای اثرات ضد التهابی است. آن‌ها همچنین منابع خوبی از امگا ۳ های گیاهی هستند، که برای مبارزه با التهاب مفید هستند. به ویژه گردو دارای خواص ضد التهابی جامد است. مطالعه منتشر شده در مجله آمریکایی تغذیه بالینی داده‌های ۲۶ آزمایش را شامل بیش از ۱۰۰۰ نفر کرد و نشان داد که کسانی که به طور مداوم گردو می‌خورند دارای کلسترول کل پایین‌تر، سطح پایین‌تر کلسترول LDL (بد) و سطح پایین پروتئین مرتبط هستند نسبت به افرادی که رژیم غذایی با گردو کمتری دارند، به بیماری قلبی مبتلا هستند.

گردو همچنین حاوی پلی‌فنول‌ها (ترکیبات گیاهی) به نام الاژیتانین است که در دستگاه گوارش شما به مولکول‌هایی به نام urolithins تبدیل می‌شود و مشخص شده است که این مواد به محافظت در برابر التهاب کمک می‌کنند.

آووکادو در بخش ضد التهاب کارهای زیادی انجام می دهد. گانس اشاره می کند که آووکادو منبع خوبی از ویتامین C و E هستند و اسیدهای چرب امگا ۳ را ارائه می دهند. اووکادو همچنین حاوی چربی های اشباع نشده تک، بتا کاروتن، لیکوپن و منگنز هستند که همگی دارای خواص آنتی اکسیدانی هستند.