

11 ماده‌ی غذایی ضد درد و التهاب

گیلاس، توت سیاه، تمشک، زغال اخته، توت فرنگی، کرفس و دانه های کرفس، زنجبیل، زردچوبه، ماهی های چرب، دانه و روغن کتان و گردو و روغن آن از جمله مواد غذایی ضد درد و ضد التهاب هستند.



گیلاس، توت سیاه، تمشک، زغال اخته، توت فرنگی، کرفس و دانه های کرفس، زنجبیل، زردچوبه، ماهی های چرب، دانه و روغن کتان و گردو و روغن آن از جمله مواد غذایی ضد درد و ضد التهاب هستند.

علاوه بر اینکه بسیاری از غذاها خوشمزه و خوش طعم هستند، همچنین می‌توانند به عنوان شفا بخش‌های موثری که در قالب رنگ‌های روشن مختلف می‌باشند، استفاده شوند.

بهترین شفا دهنده‌ها از مزه‌های عالی نیز برخوردار هستند (البته این امر در مورد داروهای تجویزی صدق نمی‌کند). همچنین غذاها اثرات جانبی ناخوشایندی که بسیاری از داروها به بار می‌آورند را ندارند.

1- گیلاس

دکتر نیر مورالیدهارن دکترای رشته تولیدات طبیعی و شیمیایی از دانشگاه ایالت میشیگان دریافته است که عصاره گیلاس ترش در کاهش التهاب ده برابر مؤثرتر از آسپیرین است. برای این منظور، روزی دو قاشق غذاخوری عصاره غلیظ شده کافی و مؤثر می‌باشد. البته مصرف عصاره گیلاس شیرین نیز به همین منظور بی‌تأثیر نیست.

2- توت سیاه،

3- تمشک،

4- زغال اخته،

5- توت فرنگی

مدتی بعد دکتر نیر، همان ترکیبات ضد درد را در توت سیاه، تمشک، زغال اخته و توت فرنگی یافت.

6- کرفس و دانه‌های کرفس

دکتر دوک جیمز نویسنده کتاب داروشناسی سبز بیشتر از 20 نوع از ترکیبات ضد التهاب را در کرفس و دانه‌های کرفس پیدا کرده است که از آن جمله ماده‌ای به نام آپیجنین (Apigenin) می‌باشد که عملکرد ضد التهابی قوی دارد.

می‌توان دانه‌های کرفس را به انواع سوپ و خورش اضافه کرد و یا از آن‌ها به عنوان جایگزین در بسیاری از دستورالعمل‌های آشپزی استفاده نمود.

7- زنجبیل

زنجبیل سبب کاهش درد ناشی از پر و ستاگلان دین‌ها در بدن می‌شود که در هندوستان به طور گسترده برای درمان درد و التهاب مورد استفاده قرار می‌گیرد. محققین هندی با مطالعه بر روی افرادی که از دردهای عضلانی رنج می‌بردند، به این نتیجه دست یافتند که مصرف زنجبیل سبب بهبود این افراد می‌شود. دوز یا مقدار پیشنهادی زنجبیل بین 500 تا 1000 میلی‌گرم در روز می‌باشد. البته چنانچه از داروی خاصی استفاده می‌کنید، با پزشک خود در مورد تداخل داروهای گیاهی مشورت نمایید.

8- زردچوبه

زردچوبه (ریشه عربی آن کورکومین می‌باشد) ادویه‌ای زرد رنگ است که معمولاً در پودر کاری هندی استفاده می‌شود. طبق تحقیقات انجام شده، اثر ضد التهابی آن بسیار بیشتر از داروهای استروئیدی در درمان التهابات حاد می‌باشد.

عصاره گیلاس ترش در کاهش التهاب ده برابر مؤثرتر از آسپیرین است. برای این منظور، روزی دو قاشق غذاخوری عصاره غلیظ شده کافی و مؤثر می‌باشد.

عنصر یا عامل اصلی درمان، همان کورکومین است. همچنین تحقیقات نشان داده‌اند که کورکومین درد را از طریق مکانیسم مشابه با داروهای بازدارنده متوقف می‌کند.

9- ماهی‌های چرب و روغن ماهی

بسیاری از ماهی‌های چرب مثل سالمون، مکرل و هرینگ دارای اسیدهای چرب با ارزش امگا-3 می‌باشند. امگا-3 در بدن به مواد هورمونمانندی تبدیل می‌شود که به کاهش درد کمک می‌کنند، بنا بر اظهارات دکتر آلفرد داستین برگ، متخصص روماتیسم در انستیتو ملی سلامت، روغن ماهی عاملی ضد التهاب است که از طریق سرکوب نمودن سایتوکین‌های رها شده، مستقیماً بر روی سیستم ایمنی عمل می‌کند. این مواد به عنوان تخریب‌کننده مفاصل شناخته شده‌اند. بسیاری از مطالعات دیگر نیز نشان داده‌اند که خوردن مقدار متوسط ماهی یا روغن ماهی سبب کاهش درد و التهاب (به خصوص در افرادی که از آرتریت رنج می‌برند) می‌شود.

10- دانه و روغن کتان

دانه‌های زمینی تازه کتان و روغن فشرده سرد شده آن، شامل مقدار فراوانی از اسیدهای چرب شناخته شده مثل امگا-3 می‌باشند. با روغن کتان غذا نپزید، چرا که به بدترین شکل عمل می‌کند و اثرات تحریکی بر بافت‌های بدن دارد و سبب درد می‌شود.

11- گردو و روغن گردو

گردو و روغن گردو نیز شامل اسید چرب امگا-3 می‌باشند که ضد درد و التهاب است. بنا بر مطالب گفته شده، غذاها واقعاً بهترین درمان برای درد هستند.