

برای کاهش التهاب در بدن چه بخوریم؟

زنجبیل، خشکبار، ماهی‌چرب و مواد غذایی سبوس‌دار همگی خواص ضدالتهابی دارند اما خوردن فقط یکی از آنها چاره کار نیست.



همشهری آنلاین: زنجبیل، خشکبار، ماهی‌چرب و مواد غذایی سبوس‌دار همگی خواص ضدالتهابی دارند اما خوردن فقط یکی از آنها چاره کار نیست.

به گزارش ایسنا، کارشناسان سلامت می‌گویند: هر یک از این مواد غذایی خاصیت ضدالتهابی دارند اما اگر فقط یک نوع ماده غذایی خاص را انتخاب کنیم و به رژیم غذایی بیافزاییم، قطعاً نتیجه نمی‌گیریم بلکه زمانی می‌توانیم از این خواص مواد غذایی برای حفظ سلامت بدن بهره‌مند شویم که یک رژیم غذایی مملو از مواد خوراکی سالم را دنبال کنیم.

متخصصان در یک بررسی جدید دریافتند مردانی که در یک دوره 42 روزه از دانه گیاه کتان مصرف کرده‌اند نسبت به اعضای گروه دیگر که این رژیم را نداشتند با کاهش چشمگیر نشانه‌های التهاب روبرو شدند. همچنین در یک مطالعه دیگر که در سال 2011 انجام گرفت پزشکان مشاهده کردند مصرف عصاره ریشه زنجبیل می‌تواند به کاهش نشانه‌های التهاب روده منجر شود.

«کریستین کرک‌پاتریک» متخصص تغذیه از کلینیک کلیولند گفت: شواهد بسیاری وجود دارد که برخی مواد خوراکی از خاصیت کاهش التهاب در بدن برخوردار هستند اما آنچه باید مشخص شود مکانیزم این تاثیرگذاری است.

بیماری قلبی - عروقی، دیابت و آرتریت روماتوئید از جمله بیماری‌هایی هستند که با افزایش سطح التهاب در بدن ارتباط دارند.

هرچند کرک‌پاتریک تأکید کرده است افزودن یک ماده خوراکی خاص به رژیم غذایی به تنهایی برای کاهش التهاب یا بهبود وضعیت عمومی سلامت بدن سودی ندارد.

به گفته این متخصص تغذیه فقط در صورتی که یک رژیم غذایی حاوی مقادیر قابل توجهی از این خوردنی‌های سالم و مفید و به شکل متنوع مصرف کنید، به کاهش سطح التهاب در بدن خود کمک خواهید کرد. همچنین او تأکید دارد مصرف مکمل‌های تغذیه نمی‌تواند تاثیرگذاری مشابه با خوراکی‌های تازه داشته باشد.

به گزارش لایوساینس، علاوه بر این به منظور کاهش سطح التهاب بدن ضرورت دارد از مصرف خوراکی‌های التهاب‌زا همچون مواد قندی خودداری شود.