

9 Σεπτεμβρίου 2016

Έξι υγιεινές τροφές που προκαλούν φλεγμονή στον οργανισμό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



H

ανάπτυξη φλεγμονής στο σώμα συνδέεται με πολλές και σοβαρές ασθένειες όπως οι καρδιακές παθήσεις, το Αλτσχάιμερ και ο καρκίνος.

Η χρόνια φλεγμονή στον οργανισμό εμποδίζει το ανοσοποιητικό σύστημα να τον προστατεύει από τα μη υγιή κύτταρα και κατά συνέπεια να θεραπευτεί από τις ασθένειες.

Πολλές έρευνες συνδέουν τον τρόπο ζωής και τη διατροφή με τη φλεγμονή και την προδιάθεση για πολλές νόσους.

Οι τροφές που προάγουν τη φλεγμονή περιλαμβάνουν τις επεξεργασμένες τροφές οι οποίες παρέχουν πολλές θερμίδες, ενώ έχουν χάσει το μεγαλύτερο μέρος της θρεπτικής τους αξίας. Χαρακτηριστικά παραδείγματα τέτοιων τροφών είναι η ζάχαρη, το άσπρο αλεύρι και το επεξεργασμένο αλάτι.

Υπάρχουν όμως και τροφές που ενώ είναι φαινομενικά αθώες μπορεί να συμβάλλουν στην ανάπτυξη φλεγμονής.

Αγαύη

Η αγαύη εξελίσσεται στο πιο δημοφιλές γλυκαντικό των τελευταίων ετών, πολλοί παραβλέπουν ωστόσο ότι αποτελείται κατά 90% από φρουκτόζη. Η ζάχαρη καταστέλλει τη δραστηριότητα των λευκών αιμοσφαιρίων, κάνοντάς μας πιο επιρρεπείς σε μολυσματικές ασθένειες όπως η γρίπη και οι ιώσεις αλλά και ο καρκίνος. Επιπλέον, η υπερβολική κατανάλωση γλυκαντικών αποδυναμώνει τις ίνες του κολλαγόνου και κάνει το δέρμα πιο ευάλωτο στις βλάβες που προκαλεί ο ήλιος, τις ρυτίδες και τη χαλάρωση.

Παγωμένο γιαούρτι

Το παγωμένο γιαούρτι (frozen yogurt) βασίζεται σε δύο συστατικά που ενοχοποιούνται για φλεγμονή: τη ζάχαρη και τα γαλακτοκομικά. Το γάλα ανεβάζει τα επίπεδα της ινσουλίνης και τις ανδρικές ορμόνες και αποτελεί κοινό αλλεργιογόνο παράγοντα, που μπορεί να προκαλέσει φλεγμονώδεις αντιδράσεις. Πολλά τέτοια προϊόντα περιέχουν επίσης καζεΐνη, την πρωτεΐνη που υπάρχει στα γαλακτοκομικά και αυξάνει τα επίπεδα φλεγμονής στο σώμα.

Κριθάρι και σίκαλη

Αυτοί οι υγιεινοί σπόροι δεν προκαλούν την ίδια ζημιά με τη ζάχαρη και τους άλλους επεξεργασμένους υδατάνθρακες, μπορεί όμως να συμβάλουν στην πρόσκληση φλεγμονής σε όσους έχουν ευαισθησία στη γλουτένη. Ειδικά για όσους πάσχουν από δυσανεξία στη γλουτένη, τη γνωστή κοιλιοκάκη, η κατανάλωση κριθαριού και σίκαλης (που περιέχεται σε τρόφιμα αλλά και αλκοολούχα ποτά, όπως η μύρα, μπορεί να πυροδοτήσουν τη φλεγμονή.

Υποκατάστατο κρέατος (σεϊτάν)

Ιδιαίτερα αγαπητό από τους χορτοφάγους, το seitan είναι ένα υποκατάστατο κρέατος, το οποίο φτιάχνεται από σιτάρι και ειδικότερα από τη γλουτένη του σιταριού και νερό. Όταν μαγειρεύεται, η όψη και η υφή του μοιάζει εκπληκτικά με κρέας, γι' αυτό και το υποκαθιστά με επιτυχία, ενώ είναι πλούσιο και σε πρωτεΐνη, η οποία είναι απαραίτητη σε όσους απέχουν από το κρέας.

Η κατανάλωση του σεϊτάν είναι απαγορευτική για όσους παρουσιάζουν δυσανεξία στη γλουτένη, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, δυσκοιλιότητα, φούσκωμα κλπ.

Φιστίκια

Τα φιστίκια αποτελούν κοινό αλλεργιογόνο παράγοντα και μπορούν να πυροδοτήσουν φλεγμονώδη αντίδραση στον οργανισμό. Είναι επίσης ιδιαίτερα ευάλωτα στους μύκητες. Αν θέλετε να φάτε ξηρούς καρπούς, προτιμήστε τα αμύγδαλα ή άλλους καρπούς με κέλυφος.

Μείγματα καρυκευμάτων

Μπορεί να δίνουν γεύση στα φαγητά, αλλά τις περισσότερες φορές περιέχουν τεχνητές χρωστικές ουσίες που μπορεί να διαταράξουν τη λειτουργία των ορμονών και να οδηγήσουν σε φλεγμονή, καθώς και ζάχαρη. Προτιμήστε λοιπόν μεμονωμένα μπαχαρικά όμως το κόκκινο πιπέρι, το καθαρό αλάτι ή το μηλόξυδο.

Πηγή: onmed.gr