

Μειώστε τις φλεγμονές στο σώμα σας με αυτά τα τρόφιμα Δείτε ποια είναι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η χρόνια

φλεγμονή έχει συνδεθεί εδώ και δεκαετίες με την εμφάνιση σοβαρών

καρδιαγγειακών νοσημάτων, με διάφορους τύπους καρκίνου, αλλά και με την εμφάνιση του διαβήτη. Οι επιστήμονες είναι τόσο απαισιόδοξοι που εκτιμούν πως τα επόμενα 20 χρόνια ένας στους τρεις κατοίκους του πλανήτη θα έχει παρουσιάσει κάποια φλεγμονώδη διαταραχή και αυτό οφείλεται εν πολλοίς στο σύγχρονο διατροφικό μοντέλο.

Είναι επίσης γνωστό πως η τυπική δυτική δίαιτα, πλούσια σε επεξεργασμένες τροφές, ραφιναρισμένους υδατάνθρακες, σάκχαρα και ζωικά λίπη και φτωχή σε φρούτα και λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης και ω-3 λιπαρά οξέα, τροφοδοτεί τη φλεγμονή.

Ποια είναι λοιπόν τα τρόφιμα που μπορούν να αλλάξουν αυτή την κατάσταση; Συλλέξαμε στοιχεία που έχει δημοσιεύσει η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία, αλλά και γνωστά Ερευνητικά Πανεπιστήμια των Ηνωμένων Πολιτειών και σας τα παραθέτουμε.

Βιολογικό κρέας Το βιολογικό κρέας από ζώα που ταΐζονται με καλαμπόκι και σπόρους για να παχύνουν γρηγορότερα, δίνει κρέας πλούσιο σε ωμέγα-6 λιπαρά οξέα. Έτσι, λαμβάνουμε πολύ περισσότερα ω-6 από εκείνα που έχουμε ανάγκη και έχουμε ανεπάρκεια στα ωφέλιμα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα. Για τους ίδιους λόγους, το αυγό, υπό πλήρως φυσικές συνθήκες, έχει αναλογία ωμέγα-6/ωμέγα-3 λιπαρών οξέων 1:1, ενώ ένα τυπικό αυγό στις Ηνωμένες Πολιτείες, από κοτόπουλα που ταΐζονται με καλαμπόκι έχει αναλογία 20:1. Προτιμήστε βιολογικό κρέας από ζώα που τρέφονται με χορτάρι και αβγά ελευθέρως βοσκής.

Λιπαρά ψάρια Η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία συστήνει την κατανάλωση πλούσιων σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα ψαριών, τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα, καθώς μειώνουν τον κίνδυνο ξαφνικού καρδιαγγειακού θανάτου και περιορίζουν την ανάπτυξη της αθηρωμάτωσης. Σολομός, τόνος, σαρδέλες και σκουμπρί είναι κάποιες από τις επιλογές που προσφέρουν σε αφθονία αντιφλεγμονώδη ωμέγα-3.

Ξηροί καρποί Η κατανάλωση ξηρών καρπών έχει εδώ και πολλά χρόνια συνδεθεί με μειωμένο κίνδυνο για καρδιαγγειακή νόσο. Παλαιότερη μελέτη σε 6.000 άτομα έδειξε ότι όσοι έτρωγαν πολλούς ξηρούς καρπούς και σπόρους, είχαν τα χαμηλότερα επίπεδα φλεγμονωδών δεικτών στο αίμα τους. Η υψηλή περιεκτικότητα του αμινοξέος αργινίνη, φαίνεται να ευθύνεται για την επίδραση των ξηρών καρπών στην καταπολέμηση της φλεγμονής.

Κακάο Πολυάριθμες μελέτες έχουν δείξει ότι το κακάο μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου. Ερευνητές στην Ισπανία χορήγησαν σε 42 άνδρες και γυναίκες άπαχο γάλα ανακατεμένο με κακάο, δύο φορές την ημέρα, για τέσσερις

εβδομάδες. Οι συμμετέχοντες εμφάνισαν χαμηλότερα επίπεδα στους δείκτες φλεγμονής, σε σχέση με μια αντίστοιχη περίοδο 4 εβδομάδων που έπιναν άπαχο γάλα χωρίς κακάο. Παλαιότερη μελέτη του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια είχε δείξει ότι η κατανάλωση κακάο βελτιώνει τη ροή του αίματος και μειώνει τα επίπεδα των λιπιδίων σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες. Το κακάο οφείλει την επωφελή του δράση στις φλαβονόλες, που μειώνουν τη φλεγμονή και προλαμβάνουν τους θρόμβους.

Κράνμπερι Εργαστηριακές μελέτες υποδεικνύουν ότι τα κράνμπερι μπορούν να εμποδίσουν την ανάπτυξη όγκων στο μαστό, στο έντερο, στον πνεύμονα και στον προστάτη. Πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, το κράνμπερι έχει πλούσια αντιφλεγμονώδη δράση. Έχει φανεί άλλωστε ότι το συγκεκριμένο φρούτο μειώνει την οξείδωση της LDL (κακής) χοληστερόλης.

Κεράσια Όταν υγιείς άνδρες και γυναίκες πρόσθεσαν στην καθημερινή τους διατροφή κεράσια για 28 ημέρες, μειώθηκαν σημαντικά διάφοροι δείκτες φλεγμονής. Εργαστηριακές μελέτες έχουν καταδείξει τις αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες των ανθοκυανινών - συστατικά που είναι υπεύθυνα για το κόκκινο χρώμα των κερασιών- οι ερευνητές ωστόσο πιστεύουν ότι υπάρχουν κι άλλα αντιφλεγμονώδη συστατικά στο συγκεκριμένο φρούτο.

Σταφύλια Η ευεργετική τους δράση οφείλεται στην ουσία ρεσβερατρόλη , που βρίσκεται στη φλούδα του σταφυλιού και έχει σημαντική δράση κατά της φλεγμονής και του καρκίνου. Σύμφωνα με μια διπλή-τυφλή μελέτη, η κατανάλωση χυμού σταφυλιού μειώνει σημαντικά τους δείκτες φλεγμονής στο αίμα, σε ασθενείς με στεφανιαία νόσο.

Μήλα Η υψηλή τους περιεκτικότητα σε κερσετίνη, ένα φλαβονοειδές που περιέχεται επίσης στα κρεμμύδια και στο τσάι, τα καθιστά πολύτιμα στη μάχη κατά της φλεγμονής. Παλαιότερη μελέτη του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν σε δείγμα 8000 Αμερικανών διαπίστωσε μια σχέση μεταξύ των μήλων, των φλαβονοειδών και συγκεκριμένα της κερσετίνης και της μείωσης των φλεγμονών.

Μπρόκολο Είναι ένα διατροφικό οπλοστάσιο που καταπολεμά πολλές ασθένειες. Περιέχει β-καροτένιο, βιταμίνη C και βιταμίνη B , αλλά και φλαβονοειδή, που μειώνουν τη φλεγμονή.

Dr. Μέριανος Ιωάννης, Ιατρός Βιοπαθολόγος www.merianos.gr

Πηγή: ikypros.com