

# Τα πέντε καλύτερα τρόφιμα που νικούν τη φλεγμονή

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Η χρόνια φλεγμονή απειλεί την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού μας, μπορούμε όμως να ανακόψουμε την καταστροφική της πορεία κάνοντας τις σωστές διατροφικές επιλογές, βάζοντας στο πιάτο μας τις τροφές που θα διαβάσετε παρακάτω





*Fresh produce on a wooden table all containing anti*

Όταν το σώμα μας αντιδρά μέσω της φλεγμονής, υπάρχει το καλό και το κακό σενάριο. Στο καλό σενάριο, το σώμα μας επιχειρεί να μας προστατεύσει από μια επικείμενη απειλή, όπως μια μόλυνση. Στο κακό σενάριο όμως, η φλεγμονή όταν είναι χρόνια, μπορεί να πυροδοτήσει διάφορες ασθένειες και να αποδυναμώσει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Επιπλέον, καταστάσεις όπως το άγχος, η έλλειψη άσκησης και οι λάθος διατροφικές επιλογές μπορούν να επιδεινώσουν μια υπάρχουσα φλεγμονή. Ωστόσο, σύμφωνα με τα διαθέσιμα στοιχεία ο εμπλουτισμός της διατροφής με τροφές στις οποίες αποδίδεται αντιφλεγμονώδης δράση μπορούν να βελτιώσουν την

κατάσταση και να προασπίσουν την υγεία του οργανισμού. Ακολουθούν οι τροφές στις οποίες αποδίδονται αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

## **Μούρα**

Πλούσια σε βιταμίνες, ποικιλίες μούρων όπως τα βατόμουρα, οι φράουλες και τα μύρτιλα, περιέχουν σημαντικά αντιοξειδωτικά, τις ανθοκυανίνες. Οι συγκεκριμένες ενώσεις έχουν αντιφλεγμονώδη δράση. Μελέτη σε 25 άτομα απέδειξε ότι η κατανάλωση μύρτιλων οδήγησε στην παραγωγή περισσότερων λεμφοκυττάρων. Σε μια άλλη μελέτη, οι υπέρβαροι ενήλικες που έτρωγαν φράουλες, είχαν χαμηλότερα επίπεδα ορισμένων φλεγμονωδών δεικτών που σχετίζονται με καρδιακές παθήσεις συγκριτικά με εκείνους που δεν έτρωγαν φράουλες.

## **Λιπαρά ψάρια**

Τα λιπαρά ψάρια, όπως ο σολομός, οι σαρδέλες, η ρέγγα και το σκουμπρί, είναι εξαιρετικές πηγές πρωτεΐνης και ω-3 λιπαρών οξέων, τα οποία θεωρείται ότι μειώνουν τη φλεγμονή.

Μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι η αυξημένη κατανάλωση σολομού συσχετίστηκε με μείωση ενός δείκτη φλεγμονής της C-αντιδρώσας πρωτεΐνης (CRP).

## **Μπρόκολο**

Το μπρόκολο έχει αναδειχθεί σε διατροφικό θησαυρό, καθώς οι αποδεδειγμένες ερευνητικά αντικαρκινικές του ιδιότητες, σχετίζονται με τις αντιφλεγμονώδεις επιδράσεις των αντιοξειδωτικών που περιέχει.

Το σταυρανθές λαχανικό είναι πλούσιο σε σουλφοραφάνη, ένα αντιοξειδωτικό που μειώνει τη φλεγμονή μειώνοντας τα επίπεδα των κυτοκινών και του πυρηνικού παράγοντα κάπα Β (NF-κΒ), τα μόρια που πυροδοτούν τη φλεγμονή στο σώμα.

## **Αβοκάντο**

Κάλιο, μαγνήσιο, φυτικές ίνες και μονοακόρεστα λιπαρά είναι μόλις ορισμένα από τα πολύτιμα συστατικά του εξωτικού αβοκάντο, με τα βιοδραστικά συστατικά του να φαίνεται ότι μπορούν να μειώσουν τη φλεγμονή.

Σε μια μελέτη 51 υπέρβαρων ενηλίκων, οι συμμετέχοντες που κατανάλωναν αβοκάντο για 12 εβδομάδες, παρουσίασαν μείωση στους φλεγμονώδεις δείκτες ιντερλευκίνης 1β (IL-1β) και CRP.

## **Πιπεριές**

Οι απλές πιπεριές, αλλά και οι καυτερές πιπεριές τσίλι είναι πλούσιες σε βιταμίνη C και αντιοξειδωτικά, με ισχυρή αντιφλεγμονώδη δράση. Οι απλές πιπεριές περιέχουν μια ουσία που ονομάζεται κερκετίνη, η οποία μπορεί να μειώσει τη φλεγμονή που σχετίζεται με χρόνιες ασθένειες, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης.

Από την άλλη, οι πιπεριές τσίλι περιέχουν σιναπικό οξύ και φερουλικό οξύ, τα οποία μπορεί να μειώσουν τη φλεγμονή προάγοντας την υγιή γήρανση.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)