

Χρόνια φλεγμονή: Τα τρόφιμα που την καταπολεμούν - Ποια να αποφεύγετε

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



Υπάρχουν τρόποι να καταπολεμήσουμε τη χρόνια φλεγμονή και ξεκινούν από το πιάτο μας. Εμπλουτίστε έξυπνα τη διατροφή σας με τροφές που έχουν αντιφλεγμονώδη δράση και φροντίστε να περιορίσετε όσες προάγουν τις φλεγμονώδεις διεργασίες στον οργανισμό



Η φλεγμονή είναι το σύνολο των τοπικών και συστηματικών μηχανισμών αποκατάστασης που ενεργοποιεί ο οργανισμός μετά από λοίμωξη ή τραυματισμό. Αυτή η φυσική αμυντική διαδικασία φέρνει αυξημένη ροή αίματος στην περιοχή, με αποτέλεσμα τη συσσώρευση υγρού. Καθώς το σώμα προσαρμόζει αυτήν την προστατευτική απόκριση, αναπτύσσονται τα συμπτώματα της φλεγμονής, όπως πρήξιμο, πόνος, αυξημένη θερμότητα και ερυθρότητα του δέρματος. Η φλεγμονή μπορεί να είναι οξεία (διάρκειας λίγων ημερών) ή χρόνια (μεγαλύτερης διάρκειας).

Η χρόνια φλεγμονή μπορεί να βλάψει σοβαρά το σώμα, αφού συμβάλλει στη συσσώρευση αθηρωματικών πλακών στα αγγεία, αυξάνοντας τον κίνδυνο πρόκλησης καρδιαγγειακής νόσου και εγκεφαλικού επεισοδίου. Παράλληλα, έχει συνδεθεί με υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου, διαβήτη και άλλων χρόνιων παθήσεων.

Ο ρόλος της διατροφής

Ίσως είναι άγνωστο σε πολλούς, ωστόσο η διατροφή μπορεί να επηρεάσει καθοριστικά τη χρόνια φλεγμονή στον οργανισμό μας. Σωστές διατροφικές επιλογές μπορούν να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα, υπάρχουν όμως και τροφές ικανές να το επιδεινώσουν όπως επισημαίνουν οι ειπστήμονες της Mayo Clinic. Ο τρόπος που τα διάφορα τρόφιμα επηρεάζουν τις φλεγμονώδεις διεργασίες του οργανισμού εξακολουθεί να μελετάται από τους ειδικούς, οι οποίοι ωστόσο έχουν καταλήξει σε ορισμένα συμπεράσματα:

Ορισμένα τρόφιμα, όπως τα επεξεργασμένα σάκχαρα, απελευθερώνουν φλεγμονώδεις αγγελιοφόρους, οι οποίοι ενδέχεται να αυξήσουν τον κίνδυνο χρόνιας φλεγμονής

Άλλα τρόφιμα, όπως τα φρούτα και τα λαχανικά, βοηθούν το σώμα να καταπολεμήσει το οξειδωτικό στρες, το οποίο μπορεί να προκαλέσει φλεγμονή

Επομένως, μπορείτε να ενισχύσετε τη διατροφή σας με «καλά» τρόφιμα, ώστε να αντιμετωπίσετε τη χρόνια φλεγμονή. Θα πρέπει, ωστόσο, να γνωρίζετε ότι κανένα τρόφιμο από μόνο του δεν κάνει τη διατροφή σας «αντιφλεγμονώδη». Είναι ο συνδυασμός των τροφών που καταναλώνετε καθημερινά εκείνος που μπορεί να διαδραματίσει αυτόν τον προστατευτικό ρόλο για τον οργανισμό σας. Γενικώς, αυτό που πρέπει να θυμάστε είναι ότι τα φρέσκα συστατικά είναι τα καλύτερα, καθώς η υπερβολική επεξεργασία μπορεί να αλλάξει σημαντικά το θρεπτικό περιεχόμενο των τροφίμων.

Φροντίστε να καταναλώνετε φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως και όσπρια. Όλα αυτά έχουν τα αντιφλεγμονώδη θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται το σώμα σας.

Ξεκινήστε τη δημιουργία μιας αντιφλεγμονώδους διατροφής επιλέγοντας:

Τρόφιμα με βαθύ πορτοκαλί, κίτρινο, κόκκινο και σκούρο πράσινο χρώμα, όπως κολοκύθα, γλυκές πιπεριές, ντομάτες, καρότα, λάχανο, σπανάκι, σέσκουλο και ρόκα
Σταυρανθή λαχανικά όπως μπρόκολο, κουνουπίδι και λάχανο

Κρεμμύδια

Τρόφιμα με βαθύ μπλε ή μωβ χρώμα, όπως βατόμουρα, δαμάσκηνα και σταφύλια
Concord

Εσπεριδοειδή, όπως πορτοκάλια και γκρέιπφρουτ

Δημητριακά ολικής αλέσεως, όπως σιτάρι, βρώμη, σίκαλη, φαγόπυρο, κεχρί, κινόα και καστανό ρύζι

Πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης, μεταξύ των οποίων αποξηραμένα φασόλια, φακές και σόγια

Ξηροί καρποί και σπόροι, όπως καρύδια, αμύγδαλα, σπόροι chia και λιναρόσπορο

Μπαχαρικά και βότανα, όπως τζίντζερ, σκόρδο, κουρκουμά, κάρδαμο, μαύρο πιπέρι, κανέλα και δεντρολίβανο

Ροφήματα όπως νερό, τσάι από βότανα, πράσινο τσάι και καφέ

Επιπλέον, προσπαθήστε να περιορίσετε σταδιακά ή και να κόψετε τις τροφές που προάγουν τη φλεγμονή από τα καθημερινά σας γεύματα. Τέτοιες είναι:

Επεξεργασμένοι υδατάνθρακες, όπως λευκό ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά και γλυκά.
Δοκιμάστε να αναμίξετε λευκό και καστανό ρύζι, λευκά και ζυμαρικά ολικής

αλέσεως ή γλυκά με δημητριακά χωρίς ζάχαρη

Τηγανητά φαγητά, όπως πατάτες τηγανητές, πατατάκια και ντόνατς. Προτιμήστε να ψήσετε τις πατάτες με τη φλούδα, δοκιμάστε πατατάκια λάχανου ή χρησιμοποιήστε φριτέζα αέρα

Αναψυκτικά με ζάχαρη, ποτά με φρούτα, ζαχαρούχο τσάι και καφέδες με γεύση. Αντικαταστήστε τα με ανθρακούχο μεταλλικό νερό, εμποτισμένο νερό, τσάι χωρίς ζάχαρη και απλό καφέ

Επεξεργασμένα κρέατα, όπως χοτ ντογκ, λουκάνικο και κόκκινο κρέας. Δοκιμάστε γεύματα χωρίς κρέας ή χρησιμοποιήστε το κρέας ως συνοδευτικό και όχι ως κύριο πιάτο

Λίπος, μαργαρίνη και τροφές που τα περιέχουν. Χρησιμοποιήστε όλα τα λίπη σε μικρές ποσότητες και προτιμήστε υγιεινά έλαια, όπως ελαιόλαδο ή λάδι από αβοκάντο

Πηγή: ygeiamou.gr