15 Ιανουαρίου 2017

Φλεγμονή στο σώμα: 7 συνδυασμοί τροφών για να την καταπολεμήσετε

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Η κρυφή φλεγμονή στο σώμα είναι η αιτία όλων των χρόνιων ασθενειών που βιώνουμε.

Οι καρδιακές παθήσεις, η παχυσαρκία, ο διαβήτης, η άνοια, η κατάθλιψη, ο καρκίνος, ακόμη και ο αυτισμός σχετίζονται με τη φλεγμονή στο σώμα.
Η κατάλληλη διατροφή μπορεί να αποτελέσει σημαντικό σύμμαχο στην καταπολέμηση της φλεγμονής.
Δείτε ποιων τροφών η αντιφλεγμονώδης δράση πολλαπλασιάζεται όταν τις καταναλώνετε συνδυαστικά:

Πράσινα φυλλώδη λαχανικά + ελαιόλαδο

Ο συνδυασμός των λαχανικών και των καλών λιπαρών του ελαιολάδου ενισχύει την απορρόφηση των αντιοξειδωτικών, όπως η λουτεΐνη και το β-καροτένιο. Η λουτεΐνη που βρίσκεται στα πράσινα φύλλα των λαχανικών μειώνει τη φλεγμονή στα μάτια, συμβάλλοντας στην πρόληψη νευροεκφυλιστικών διαταραχών όπως η ηλικιακή εκφύλιση της ωχράς κηλίδας. Η βήτα-καροτίνη μειώνει τη φλεγμονή σε όλο το σώμα στους ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας. Φτιάξτε πράσινη σαλάτα με ελαιόλαδο και απολαύστε τα αντιφλεγμονώδη οφέλη της.

Σπανάκι + βατόμουρα

Φτιάξτε ένα smoothie με σπανάκι και βατόμουρα και απολαύστε το πριν και μετά

την προπόνησή σας. Μελέτη έδειξε ότι οι αθλητές που κατανάλωναν βατόμουρα καθημερινά επί 6 εβδομάδες, μείωσαν την φλεγμονή που παρατηρείται μετά την προπόνηση. Άλλες έρευνες έχουν δείξει ότι το σπανάκι βελτιώνει την αναπνοή και τη ροή του οξυγόνου κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης. Το νιτρικό οξύ που υπάρχει στο σπανάκι βοηθά τους μυς να εργαστούν πιο αποτελεσματικά κατά τη διάρκεια της άσκησης, ενώ τα βατόμουρα βοηθούν στη μείωση του πόνου των μυών μετά την άσκηση.

Φακές + λεμόνι

Εάν είστε γυναίκα και βρίσκεστε σε προεμμηνοπαυσιακό στάδιο, κινδυνεύετε από σιδηροπενική αναιμία. Καταναλώνετε τροφές πλούσιες σε σίδηρο, όπως οι φακές και τα φασόλια, συνδυάζοντάς τις με εσπεριδοειδή και τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ασκορβικό οξύ και καροτενοειδή, όπως το λεμόνι, αυξάνοντας έτσι την ποσότητα του σιδήρου που απορροφάται.

Γλυκοπατάτες + πιπέρι καγιέν

Οι πικάντικες γλυκοπατάτες δεν ικανοποιούν μόνο τη γεύση αλλά ωφελούν και την υγεία σας. Η προσθήκη πιπεριού καγιέν ή τσίλι σε σκόνη σε πορτοκαλί τροφές πλούσιες σε βήτα-καροτίνη, όπως οι γλυκοπατάτες και η κολοκύθα, ενισχύει την απορρόφηση της βιταμίνης Α. Η βιταμίνη Α βοηθά στην αντιμετώπιση της φλεγμονής του δέρματος (όπως ακμή) και αυτής που προκαλεί βρογχοπνευμονική δυσπλασία.

Αμύγδαλα + κεφίρ

Προσθέστε λίγα ψιλοκομμένα αμύγδαλα σε ένα μπολ με κεφίρ και ικανοποιήστε το έντερό σας. Το κεφίρ είναι πλούσιο σε καλά βακτήρια όμοια με αυτά της μικροχλωρίδας του εντέρου. Για να ενισχύσετε τα φιλικά προς το στομάχι βακτήρια, συνδυάστε το κεφίρ με αμύγδαλα. Ο συνδυασμός των φυτικών ινών και των καλών βακτηρίων καταπολεμούν τη χρόνια εντερική φλεγμονή και ασθένειες όπως η νόσος του Crohn, η ελκώδης κολίτιδα, και η χρόνια φλεγμονή του θύλακα.

Σμέουρα + σταφύλια

Τα σμέουρα και τα σταφύλια είναι πολύ πλούσια σε αντιοξειδωτικά, τα οποία αλληλεπιδρούν όταν αυτά τα δύο φρούτα συνδυάζονται και καταπολεμούν τη φλεγμονή. Μελέτες έχουν δείξει ότι ο συνδυασμός τους μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο της καρδιαγγειακής νόσου, της οστεοπόρωσης και του καρκίνου του πνεύμονα.

Σκόρδο + κρεμμύδι + καστανό ρύζι

Όταν το σκόρδο και το κρεμμύδι συνδυάζεται με τα δημητριακά ολικής αλέσεως, όπως το καστανό ρύζι και τα ζυμαρικά ολικής άλεσης υπερτριπλασιάζεται η απορρόφηση του ψευδαργύρου από τον οργανισμό. Μελέτη έδειξε ότι οι ηλικιωμένοι άνθρωποι που πήραν συμπληρώματα ψευδαργύρου, διέτρεχαν κατά 66% μικρότερο κίνδυνο χρόνιων παθήσεων που σχετίζονται με φλεγμονή (αθηροσκλήρωση, καρκίνος, εκφυλισμός των νεύρων).

Πηγή: *onmed.gr*