

Αντιφλεγμονώδεις τροφές

Αντι-φλεγμονώδης διατροφή



“Η αντι-φλεγμονώδης διατροφή μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της χρόνιας φλεγμονής που αποτελεί την βασική αιτία πολλών σοβαρών ασθενειών, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που γίνονται πιο συχνές καθώς οι άνθρωποι γερνούν. Από επιστημονικές έρευνες προκύπτει ότι η αντιφλεγμονώδης διατροφή μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να επιτύχουν και να διατηρήσουν τη βέλτιστη υγεία κατά τη διάρκεια ζωής τους. “

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΦΛΕΓΜΟΝΗ

Φλεγμονή είναι η τοπική αντίδραση του οργανισμού σε ερεθισμό, σε βλάβη ή σε μικρόβια.

Τα συμπτώματα της φλεγμονής συμπεριλαμβάνουν ερυθρότητα στη περιοχή, πρήξιμο, πόνο και αυξημένη θερμότητα.

Πρόκειται για μια προσπάθεια του οργανισμού να «περιχαρακώσει» τη βλάβη και να αυξήσει τοπικά την συγκέντρωση θρεπτικών συστατικών, ώστε να βοηθήσει στην ταχύτερη επούλωση της. Είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι η φλεγμονή δεν είναι το πρόβλημα αλλά η προσπάθεια του οργανισμού να λύσει ένα πρόβλημα.

Οι βλάβες μπορούν να προκληθούν ξαφνικά και βίαια (οξειά) ή σταδιακά (χρόνια). Αν το σώμα μας έχει όλα τα συστατικά που

χρειάζεται για να επουλώσει, ολοκληρώνει τη διαδικασία και έτσι η φλεγμονή περνά. Αν όχι η φλεγμονή γίνεται χρόνια.

Η χρόνια φλεγμονή ένας κρυφός δολοφόνος

Όταν η φλεγμονή γίνεται χρόνια τότε έχουμε μέσα στο σώμα μας ένα κρυφό δολοφόνο υπαίτιο πολλών ασθενειών

Ασθένειες που σχετίζονται με χρόνια φλεγμονή

Δεν περνάει εβδομάδα χωρίς τη δημοσίευση μιας ακόμη μελέτης που συνδέει την χρόνια φλεγμονή με πολλά νοσήματα .Σχεδόν κάθε σύγχρονη ασθένεια προκαλείται ή επηρεάζεται από αυτή .

1)Αποσταθεροποιεί τις αποθέσεις χοληστερόλης στις στεφανιαίες αρτηρίες, οδηγώντας σε καρδιακές προσβολές και ίσως ακόμη σε εγκεφαλικά επεισόδια. 2)Καταστρέφει νευρικά κύτταρα προκαλώντας Αλτσχάιμερ.

3)Μπορεί να βοηθάει την ανάπτυξη ανώμαλων κυττάρων και να διευκολύνει τον μετασχηματισμό τους σε καρκίνους.

4)Προκαλεί παχυσαρκία, διαβήτη, άνοια, κατάθλιψη

5)Αυτοάνοσες ασθένειες όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η σκλήρυνση κατά πλάκας, συστηματικός ερυθηματώδης λύκος, νόσος του Κρόν, φλεγμονώδεις νόσοι του εντέρου ,Hassimoto κλπ

Με άλλα λόγια, η χρόνια φλεγμονή ίσως είναι η ατμομηχανή, η οποία κινεί πολλές από τις πιο φοβερές ασθένειες της εποχής μας.

Σε μια μελέτη ενός γενικά «υγιή» πληθυσμού ηλικιωμένων διαπιστώθηκε ότι τα άτομα με τα υψηλότερα επίπεδα της C – αντιδρώσας πρωτεΐνης και της ιντερλευκίνης 6 (δύο δείκτες συστηματικής φλεγμονής) είχαν 260% περισσότερες πιθανότητες

να πεθάνουν μέσα στα επόμενα 4 χρόνια.

Ο Δρ Weil μιλάει για την Αντιφλεγμονώδη αντιγηραντική πυραμίδα των τροφίμων – Τι είναι αυτό;

Είναι ένα απλό εργαλείο που προάγει τη βέλτιστη υγεία και την αντι γήρανση με την παροχή διατροφικών συμβουλών που αντιμετωπίζουν την χρόνια φλεγμονή.

Η αντι-φλεγμονώδης διατροφή είναι μια αλλαγή του life style μας . Η αντιφλεγμονώδης πυραμίδα αποτελείται μόνο από φρούτα ,λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως και ξηρούς καρπούς άψητους και ανάλατους. Δυστυχώς είμαστε θύματα της Δυτικής επεξεργασμένης διατροφής.



Τα κυριότερα αντιφλεγμονώδη τρόφιμα κατά τον Dr Axe

. Ας ρίξουμε λοιπόν μια ματιά στις καλύτερες αντιφλεγμονώδεις τροφές που μπορείτε να προσθέσετε στη διατροφή σας:

1. Πράσινα φυλλώδη λαχανικά



Τα λαχανικά είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά φλαβονοειδή που αποκαταθιστούν την κυτταρική υγεία. Δοκιμάστε να αναμείξετε και να καταναλώσετε μερίδες από πράσινα φυλλώδη λαχανικά, σε σαλάτα και σε χυμούς. Τα σέσκουλα, για παράδειγμα, έχουν εξαιρετικά υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά, βιταμίνη Α και C, καθώς και βιταμίνη Κ, τα οποία μπορούν να προστατεύσουν τον εγκέφαλο σας από το οξειδωτικό στρες που προκαλείται από τις ελεύθερες ρίζες. Τρώγοντας σέσκουλα μπορεί επίσης να προστατευθείτε από την έλλειψη της βιταμίνης Κ. Ένα φλιτζάνι από τα παραπάνω πράσινα λαχανικά, περιλαμβάνει τα παρακάτω ποσοστά αντιφλεγμονώδων ουσιών σε ημερήσιες ανάγκες:

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ **639%**

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α **60%**

ΒΙΤΑΜΙΝΗ C **42%**

2. Bok Choy (Κινέζικο λάχανο)



Το Bok choy είναι μια εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών βιταμινών και ανόργανων συστατικών. Πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι υπάρχουν πάνω από 70 αντιοξειδωτικές φαινόλες στο bok choy. Αυτές περιλαμβάνουν υδροξυκιναμικά οξέα, τα οποία είναι ισχυρά αντιοξειδωτικά που δεσμεύουν τις ελεύθερες ρίζες. Το κινέζικο λάχανο Bok choy μπορεί να γίνει σε πολλά πιάτα έξω από την κινέζικη κουζίνα, έτσι ώστε να αποτελέσει ένα ισχυρό αντιφλεγμονώδες τρόφιμο για όλους. Ένα φλιτζάνι ωμού κινέζικου λάχανου, περιλαμβάνει τα παρακάτω ποσοστά αντιφλεγμονώδων ουσιών σε ημερήσιες ανάγκες:

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α **64%**

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ **59%**

ΒΙΤΑΜΙΝΗ C **40%**

3. Σέλινο



Σε πρόσφατες φαρμακολογικές μελέτες, τα οφέλη από το σέλινο, περιλαμβάνουν αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ικανότητες που βοηθούν στη βελτίωση της αρτηριακής πίεσης, στα επίπεδα χοληστερόλης και στην πρόληψη της καρδιακής νόσου. Οι σπόροι του σέλινου οι οποίοι βρίσκονται είτε σε μορφή ολόκληρου σπόρου είτε στη μορφή εκχυλίσματος, έχουν εντυπωσιακά οφέλη για την υγεία από μόνοι τους, καθώς βοηθούν στη μείωση της φλεγμονής και στην καταπολέμηση των βακτηριακών λοιμώξεων. Είναι μια εξαιρετική πηγή καλίου, καθώς και αντιοξειδωτικών βιταμινών. Ένα φλιτζάνι σέλινου , περιλαμβάνει τα παρακάτω ποσοστά αντιφλεγμονώδων ουσιών σε ημερήσιες ανάγκες:

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ **37%**

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α **9%**

ΚΑΛΙΟ **8%**

ΒΙΤΑΜΙΝΗ C **5%**

4. Τεύτλα



Ο δείκτης ενός τροφίμου για το αν περιέχει αντιοξειδωτικά είναι το έντονο χρώμα του, και τα τεύτλα είναι ένα

χαρακτηριστικό τέτοιο παράδειγμα! Στην περίπτωση των τεύτλων, το αντιοξειδωτικό βηταλαΐνης είναι ένα εξαιρετικό αντιφλεγμονώδες. Όταν προστίθενται στη διατροφή, τα οφέλη των τεύτλων περιλαμβάνουν την επισκευή των κυττάρων και την προσθήκη υψηλών επιπέδων καλίου και μαγνησίου, με αποτέλεσμα να αγωνίζονται κατά της φλεγμονής. Τα Παντζάρια περιέχουν επίσης μαγνήσιο και είναι γνωστό ότι η ανεπάρκεια μαγνησίου συνδέεται στενά με φλεγμονώδεις καταστάσεις. Το Ασβέστιο, είναι ένα ζωτικό θρεπτικό συστατικό, του οποίου η απορρόφηση δεν γίνεται στο σώμα χωρίς το μαγνήσιο. Όταν το ασβέστιο συσσωρεύεται στο σώμα, γίνεται ανεπιθύμητο – αυτό προκαλεί δυσάρεστες καταστάσεις, όπως ασβεστοποιημένες πέτρες στα νεφρά και ακριβώς τότε προκαλείται η φλεγμονή. Θωρακίστε λοιπόν το σώμα σας, με μια ισορροπημένη διατροφή, πλούσια σε αντιφλεγμονώδη τρόφιμα που περιέχουν ασβέστιο, καθώς και μαγνήσιο. Ένα φλιτζάνι από τα παραπάνω, περιλαμβάνει τα παρακάτω ποσοστά αντιφλεγμονώδων ουσιών σε ημερήσιες ανάγκες: :

ΦΥΛΛΙΚΟ ΟΞΥ	34%
ΜΑΓΓΑΝΙΟ	28%
ΚΑΛΙΟ	15%
ΜΑΓΝΗΣΙΟ	10%

5. Μπρόκολο



Το μπρόκολο είναι μια ενεκτίμητη τροφή. Το μπρόκολο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε κάλιο, μαγνήσιο, βιταμίνες, φλαβονοειδή και καροτενοειδή. Αυτά λειτουργούν μαζί και μειώνουν το οξειδωτικό στρες στο σώμα ενώ παράλληλα συμβάλουν στη μάχη κατά της χρόνιας φλεγμονής και του κινδύνου ανάπτυξης καρκίνου. Ένα φλιτζάνι από τα παραπάνω, περιλαμβάνει τα παρακάτω

ποσοστά αντιφλεγμονώδων ουσιών σε ημερήσιες ανάγκες::

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ	254%
ΒΙΤΑΜΙΝΗ C	135%
ΧΡΩΜΙΟ	53%
ΦΥΛΛΙΚΟ ΟΞΥ	42%
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β6	18%
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε	15%
ΜΑΓΓΑΝΙΟ	15%
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α	13%

6. Μύρτιλλα (Blueberries)



Ένα αντιοξειδωτικό το οποίο ξεχωρίζει ιδιαίτερα ως ισχυρό αντιφλεγμονώδες επειδή περιέχει την κουερσετίνη, η οποία βρίσκεται στα εσπεριδοειδή, στο ελαιόλαδο και στα σκουρόχρωμα μούρα. Πρόκειται για ένα флаβονοειδές που καταπολεμά τη φλεγμονή ακόμη και τον καρκίνο. Ένα φλιτζάνι από τα παραπάνω, περιλαμβάνει τα παρακάτω ποσοστά αντιφλεγμονώδων ουσιών σε ημερήσιες ανάγκες:

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ	36%
ΒΙΤΑΜΙΝΗ C	25%
ΜΑΓΓΑΝΙΟ	25%

7. Ανανάς



Η βρωμελαΐνη και η κουερσεΐνη παρατηρείται ότι έχουν ικανότητες ανοσο-διαμόρφωσης δηλαδή, βοηθούν στη ρύθμιση του ανοσοποιητικού.

Επίσης, έχει αποδειχθεί ότι η βρωμελαΐνη συμβάλει στην παύση της συγκόλλησης των αιμοπεταλίων μεταξύ τους, η οποία αποτελεί αιτία

των καρδιακών προσβολών ή των εγκεφαλικών επεισοδίων. Ένα φλιτζάνι από τα παραπάνω, περιλαμβάνει τα παρακάτω ποσοστά αντιφλεγμονώδων ουσιών :

ΒΙΤΑΜΙΝΗ C 131%
ΜΑΓΓΑΝΙΟ 79%

Άλλες αντιφλεγμόδεις τροφές κατά άλλους ερευνητές

8) Ελαιόλαδο



Το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο έχει στοιχεία που προστατεύουν από τις εκφυλιστικές νόσους και το διαβήτη.

9) Σκόρδο



Το σκόρδο έχει πλήθος στοιχείων με αντιφλεγμονώδη και θεραπευτική δράση. Καταναλώστε 2-3 ωμές σκελίδες καθημερινά με

άδειο στομάχι για καλύτερα αποτελέσματα.

10) Λιναρόσπορος – λινέλαιο και chia seeds



Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα τα οποία βρίσκονται σε αφθονία σε αυτά, μειώνουν τα επίπεδα κυτοκινών, οι οποίες προωθούν την ανάπτυξη φλεγμονής.

11) Τζίντζερ



Έρευνες έχουν δείξει ότι το τζίντζερ έχει συστατικά που δρουν κατά της φλεγμονής σε κυτταρικό επίπεδο, κάνοντάς το αποτελεσματικό σε περιπτώσεις οξείας, αλλά και χρόνιας φλεγμονής. Οι ασθενείς με οστεοαρθρίτιδα ή ρευματοειδή αρθρίτιδα, γαστρίτιδα που έκαναν τακτική κατανάλωση τζίντζερ, παρατήρησαν ελάττωση του πόνου.

Η λήψη του τζίντζερ μπορεί να γίνει είτε με τη μορφή αφεψήματος, ενώ το μασάζ με λάδι πιπερόριζας στην προβληματική περιοχή, μπορεί επίσης να έχει ανακουφιστική δράση.

12) Γλυκοπατάτες



Οι γλυκοπατάτες έχουν αντιφλεγμονώδη δράση, εξαιτίας της

αυξημένης συγκέντρωσής τους σε θρεπτικά στοιχεία, ενώ η υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες C και E και το A και B καροτένιο έχουν την ικανότητα να μειώνουν τον πόνο και τη φλεγμονή στο σώμα.

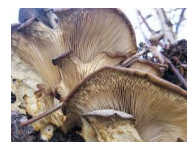
13) Καρύδια



Η υψηλή περιεκτικότητα των καρυδιών σε άλφα-λινολενικό οξύ, τα κάνει συμμάχους του οργανισμού ενάντια στις φλεγμονές

Η νέα μελέτη που δημοσιεύεται στην επιστημονική επιθεώρηση *European Journal of Nutrition* μελέτησε 115 φυτικές τροφές και είδη μανιταριών ώστε να εξερευνηθούν ποιες από αυτές έχουν την ισχυρότερη αντιφλεγμονώδη δράση.

14) Από τα είδη που εξετάστηκαν, το **κρεμμύδι**, η **ρίγανη**, η **κόκκινη γλυκοπατάτα**, η **κανέλα** και ένα είδος μανιταριού που ονομάζεται **πλαυρωτός οστρεώδης** ήταν τα πιο αποτελεσματικά στην καταπολέμηση της φλεγμονής σε εργαστηριακό πλαίσιο.



15) Άλλα είδη με πιο ήπια δράση ήταν η **φλούδα από το κίτρο**, το **γαρίφαλο** και αρκετά ακόμη **είδη μανιταριών**.



16) Αμύγδαλα



Είναι ένα ενεργειακό σνακ πλούσιο σε στερόλες που ρυθμίζουν το ζάχαρο σε διαβητικούς και αμινοξέα.

17) Μήλα



Περιορίζουν το οιδήματα χάρη σε ένα φλαβονοειδές που περιέχουν την κουερσιτίνη

18) Κουρκουμάς



Περιέχει την ουσία κουρκουμίνη, η οποία εκτός του ότι του προσδίδει την πικάντικη γεύση και το χαρακτηριστικό χρώμα του, διαθέτει επίσης αντικαρκινικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Αρκετές έρευνες δείχνουν ότι έχει ακόμη την ιδιότητα να εμποδίζει το σχηματισμό αθηρωματικής πλάκας που σχετίζεται με

παθήσεις των αγγείων και τη νόσο του Αλτσχάιμερ.

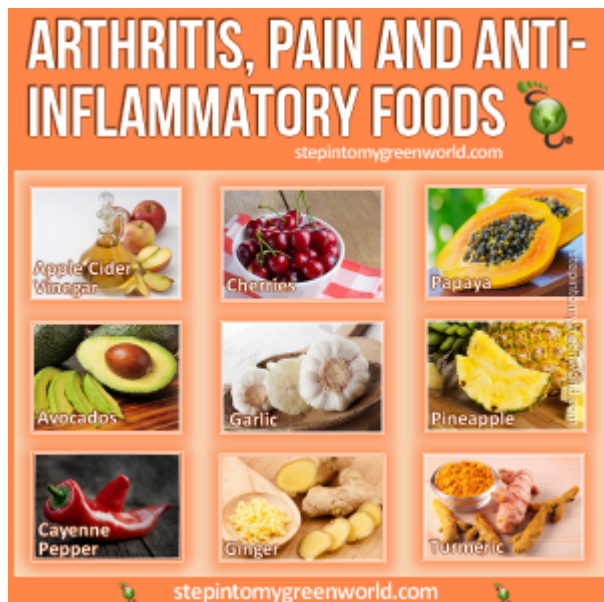
19) Κακάο 100%



Τα φλαβονοειδή που περιέχονται στο κακάο εμποδίζουν το σχηματισμό θρόμβων, ιδιότητα που περιορίζει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου, πνευμονικής εμβολής και καρδιακής προσβολής.

Αντιφλεγμονώδεις τροφές για αρθριτικά και πόνους

Όπως βλέπετε στον πίνακα είναι οι ίδιες τροφές που έχω προαναφέρει



Αντιφλεγμονώδη βότανα

Τα παρακάτω βότανα είναι ένα πολύ καλό όπλο εναντίων των φλεγμονών

- Φασκόμηλο
- Γαϊδουράγκαθο
- Πιπέρι καγιέν
- Δεντρολίβανο
- Αλόη
- Χαμομήλι
- Βαλσαμόχορτο
- Αστράγαλος ο μεμβρανώδης
- Αχιλλέα
- Καλέντουλα
- Ginkgo Biloba (Τζίνγκο Μπιλόμπα)
- Πράσινο τσάι
- Φυτολάκα-*Phytolacca americana*
- Σπειραία ή φιλιπέντουλα -*Filipendula ulmaria*
- Ιτιά-*Salix spp*
- Σέλινο – *Apium graveolens*
- Γωλθερία – *Gaultheria procumbens*
- Αρπαγόφυτο

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<https://draxe.com/anti-inflammatory-foods/>

<http://www.drweil.com/health-wellness/health-centers/aging-gracefully/dr-weils-anti-inflammatory-diet/>