أقوى الأطعمة التي تقاوم الإلتهابات

كشف المجلس الوطنى الأمريكي للياقة البدنية ومقاومة السمنة، عن أبرز الأطعمة المستخدمة للحد من الالتهابات، والتي تصيب غالباً مفاصل الجسم، مسببة لها التورم والانتفاخ والطفح الجلدي أحياناً، وكما تتسبب في حدوث آلام كبيرة بالجسم، وكما أنها قد تكون التهابات ذاتية وتهاجم الجسم نفسه وإليكم أبرز هذه الأطعمة:

1. الفواكه الحمضية :

مثل البرتقال واليوسفي والليمون والكيوي وهي غنية بفيتامين "ج" وفيتامين "هـ" واللذان يعدان من أقوى مضادات الأكسدة والتي لها تأثير قوي في مقاومة الالتهابات وإلغاء تأثيرها.

2. الخضراوات الورقية :

الخضروات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن مثل الجرجير، وهي غنية للغاية بالفيتامينات، وتساهم بشكل كبير في الحد من الالتهابات.

3. الطماطم :

وهي غنية للغاية بالصبغ الأحمر "الليكوبين" والذي يعد من مضادات الأكسدة القوية والمعروفة بدورها في الحد من الالتهابات والتفاعلات الداخلية الضارة.

4. السالمون :

وهو يحتوي على تركيزات عالية من الحمض الدهنى "أوميجا-3"، والمعروف في الحد من الالتهابات.

وأكد التقرير الطبي على ضرورة تناول الفواكه والخضروات السابق ذكرها، في صورتها الطازجة، دون أن تتغير طبيعتها، أو يتم طهيها، حيث وجد أن الأطعمة الطازجة تساعد بشكل أكبر في الحد من الالتهابات.

وأضاف التقرير أن إنقاص الوزن من الوسائل الفعالة للغاية في الحد من الالتهابات، والتي لها تأثيرات خطيرة على الجسم، وترفع فرص الإصابة بأمراض القلب، وترفع فرص حدوث خلل في التمثيل الغذائي للجسم.