أطعمة تحارب الإلتهابات



تشير الأبحاث الحديثة إلى أنّ الإلتهابات مرتبطة تقريباً بكل الأمراض الخطيرة بما في ذلك أمراض القلب والسكري وحتى السرطان. ويحدث الالتهاب لعدة أسباب منها أن يغزو جسم خارجي مثل البكتيريا والفيروسات الجسد أو أن يصاب المرء بزيادة في الوزن أو يصاب بالتوتر أو يحرم من النوم، وهذه الأمور تزعج الجسم وتكون ردة فعله تجاه هذه الأسباب غير مرضية فيحدث الإلتهاب.

الخبر الجيد هو انّ الانسان يمكنه أن يحمي نفسه من الضرر من خلال تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة ذات الأصل النباتي كل يوم، ومنها:

الكرز

هذه الفاكهة غنية بالمواد المضادة للإلتهابات، مثل كيرسيتين انثوسيانين وكلما كانت الفاكهة أغمق كانت أغنى بتلك المواد وقدمت الفائدة الكبرى.

البصل

وهو مصدر آخر مهم لمادة الكيرسيتين، كما يحتوي البصل على مركبات الكبريت التي تساعد في خفض نسبة

الكوليسترول وضغط الدم وتقليل خطر الإصابة بالسرطان.

الملفوف

يحتوي هذا النوع من الخضار الورقي على نوع من العناصر التي تحتوي على الكبريت في مكوناتها والتي يمكنها محاربة البكتيريا والقضاء على الأمراض المرتبطة بالإلتهابات بما في ذلك السرطان وإضعاف قدرتها على مهاجمة الجسد.

الفستق

يحتوي على مادة تدعى ستيرول (التي تساعد في تحسين نسبة الكوليسترول) وهي المكسرات الوحيدة التي تعمل على تخفيض نسب الكوليسترول بالإضافة إلى أنها تحتوي أيضا على نسب كبيرة من المواد المضادة للتأكسد منها (ريسفيراترول، ووتين كيرسيتين) التي تساعد على مكافحة الأضرار الناجمة عن تحطم الخلايا في الشرايين والعيون وجميع أنحاء الجسم.

الخرشوف

هي من بين أفضل 10 أطعمة في العالم تحتوي على المواد المضادة للأكسدة، ويمتلك هذا النوع من الخضار القدرة الكبيرة على أن تكون مضادة للسرطان ومضادة للشيخوخة ومعززة لمناعة جسم الإنسان كما انها تساعد على تخفيض نسب الكوليسترول.

البندورة

تحتوي على كميات كافية من الأحماض التي تخلص الجسم من النيترايت قبل أن تتحد الأخيرة مع الأمينات لتكون النيتروزأمين المسبب للسرطان. إن تناول البندورة النيئة سبع مرات على الأقل أسبوعياً يقلل خطر الإصابة بالسرطان بنسبة 50 % كما انّ الفلفل الأخضر والجزر والتوت تقوم بنفس المهمة.