

۵ خوراکی که التهاب بدن را از بین می‌برد

در برخی مواقع بدن با واکنش‌هایی التهابی مانند خارش و تغییر رنگ مواجه می‌شود؛ عوارضی که اگرچه خطرناک و نگران‌کننده نیستند اما دردسرهایی را با خود به همراه دارند. رژیم‌های غذایی حاوی میوه و سبزی، غلات، حبوبات و آجیل می‌تواند به کاهش پاسخ‌های التهابی بدن کمک کند. در این خبر برخی از راهکارهایی که به کاهش واکنش‌های التهابی بدن کمک می‌کنند را به شما معرفی می‌کنیم تا با استفاده از آنها این اختلال را تسکین دهید.

آناناس

آناناس میوه‌ای لذیذ و حاوی ویتامین C است، آنزیم بروملین موجود در این میوه در کنار هضم پروتئین و کاهش التهابات روده‌ای به افزایش عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند؛ آناناس را می‌توان به صورت اسموتی، آبمیوه یا میوه معمولی استفاده کرد و از فواید آن بهره گرفت.

قارچ

قارچ سرشار از خواص ضد التهابی و ضد میکروبی است و مواد مغذی موجود در آن به بهبود عملکرد ایمنی بدن و مقابله با پاسخ‌های التهابی کمک می‌کند. این خوراکی حاوی زنجیره پلی‌ساکاریدی به نام بتاگلوکان است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند، همچنین حاوی آنتی‌اکسیدانی است که با التهابات بدن مقابله کرده و منبع غنی پروتئین، فیبر و انواع ویتامین B است.

کلم بروکلی

کلم بروکلی حاوی ویتامین C، K، فیبر و فولات است و همین مواد به این خوراکی خاصیت ضد التهابی می‌بخشد، بروکلی حاوی آنتی‌اکسیدان فلانوئید و کوئرستین است و به همراه سیر غذایی مناسب برای مقابله با واکنش‌های التهابی بدن محسوب می‌شود.

بلوبری

بلوبری حاوی قند کم و فیبر بالا است؛ منبع غنی ویتامین A، C و E محسوب می‌شود و خاصیت ضد التهابی هم دارد. این خوراکی حاوی آنتی‌اکسیدان آنتوسیانین است که عامل رنگ آبی این خوراکی محسوب می‌شود؛ برای مقابله با واکنش‌های التهابی بدن این میوه را روزانه به صورت اسموتی یا میوه معمولی استفاده کنید.

کلم پیچ

کلم پیچ دارای خاصیت ضد التهابی بوده و حاوی انواع آنتی‌اکسیدان‌ها و خواص دارویی است که بدن را در مقابل تخریب سلولی محافظت می‌کند این خوراکی به دلیل منبع آهن، کلسیم، منیزیم، فیبر، ویتامین‌های A، C و K همچنین انواع آمینواسیدها به عنوان یک غذای سم‌زدا و غنی محسوب می‌شود، این گیاه به درخشان شدن پوست، سلامت چشم‌ها و عملکرد بهتر دستگاه گوارش م کمک خواهد کرد.

Source URL: <https://www.otaghkhabar24.com/news/173839>