



رژیم غذایی ضد التهابی

Anti-Inflammatory Diet

ANTI-INFLAMMATORY
DIET

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

◀ چای: چای سبز

◀ شراب قرمز: حداکثر ۵ اونس (۱۴۰ میلی لیتر) شراب قرمز در

روز برای زنان و ۱۰ اونس (۲۸۰ میلی لیتر) در روز برای مردان

◀ مکمل ها: مکمل های خاصی می توانند التهاب را کاهش

دهند ، از جمله روغن ماهی و کورکومین.

▶ ۱۳ ماده غذایی ضد التهاب در رژیم غذایی

◀ توت ها

◀ ماهی چرب

◀ کلم بروکلی

◀ آووکادو

◀ چای سبز

◀ فلفل

◀ قارچ

◀ انگور

◀ زردچوبه

◀ روغن زیتون

◀ شکلات تلخ و کاکائو

◀ گوجه فرنگیها

◀ گیلاس



◀ روغن های خاص: روغن دانه و گیاهان فرآوری شده

مانند روغن سویا و ذرت

◀ چربی های ترانس: غذاهایی با ترکیبات نیمه

هیدروژنه

◀ الکل: مصرف زیاد الکل

▶ رژیم غذایی ضد التهاب

◀ سبزیجات: کلم بروکلی ، کلم پیچ ، کلم بروکسل ،

کلم ، گل کلم و غیره

◀ میوه: به خصوص توت های عمیق رنگی مانند انگور

و گیلاس

◀ میوه های پرچرب: آووکادو و زیتون

◀ چربی های سالم: روغن زیتون و روغن نارگیل

◀ ماهی های چرب: ماهی سالمون ، ساردین ،

شاه ماهی ، ماهی خال مخالی و آنچو

◀ آجیل: بادام و سایر مغزها

◀ فلفل: فلفل دلمه ای و فلفل قرمز

◀ شکلات: شکلات تلخ

◀ ادویه جات ترشی جات: زردچوبه ، شنبلیله ،

دارچین و ...





Anti-Inflammatory Diet



◀ نقش رژیم غذایی بر التهاب ▶

اگر می خواهید التهاب را کاهش دهید ،
غذاهای التهابی کمتر و غذاهای ضدالتهاب بیشتری
میل کنید. رژیم غذایی خود را بر روی غذاهای کامل و
غنی از مواد مغذی حاوی آنتی اکسیدان متمرکز کرده و
از محصولات فرآوری شده خودداری کنید. آنتی اکسیدان ها
با کاهش سطح رادیکال های آزاد کار می کنند.

رژیم ضد التهابی شما باید تعادل سالم پروتئین ،
کربوهیدرات و چربی را در هر وعده غذایی فراهم کند.
مطمئن شوید که نیاز بدن به ویتامین ها ، مواد معدنی ،
فیبر و آب را نیز برآورده می کنید. یک رژیم غذایی که
ضد التهاب محسوب می شود ، رژیم مدیترانه ای است که
نشان داده شده نشانگرهای التهابی را کاهش می دهد.
یک رژیم کم کربوهیدرات نیز التهاب را کاهش می دهد ،
به ویژه برای افرادی که چاق هستند یا
سندرم متابولیک دارند. علاوه بر این ، رژیم های گیاهی
نیز با کاهش التهاب ارتباط دارند.

◀ رژیم غذایی التهاب زا ▶

- ◀ نوشیدنی های قندی: نوشیدنی های شیرین شده با
شکر و آب میوه ها
- ◀ کربوهیدرات تصفیه شده: نان سفید ، ماکارونی سفید
و غیره
- ◀ دسرها: کلوچه ، آب نبات ، کیک و بستنی
- ◀ گوشت فرآوری شده: هات داگ ، بولونیا ، سوسیس و...
- ◀ غذاهای میان وعده ای فرآوری شده: کراکر ، چیپس
و چوب شور



این مولکول های واکنش پذیر به عنوان بخشی
طبیعی از متابولیسم بدن شما ایجاد می شوند
اما در صورت عدم کنترل می توانند
منجر به التهاب شوند.

◀ رژیم غذایی ضد التهابی ▶

التهاب راهی است که بدن شما از خود در برابر عفونت ،
بیماری یا آسیب محافظت می کند. به عنوان بخشی از
پاسخ التهابی ، بدن تولید گلبولهای سفید خون ،
سلولهای ایمنی و موادی به نام سیتوکین را که به مبارزه
با عفونت کمک می کنند ، افزایش می دهد. علائم کلاسیک
التهاب حاد (کوتاه مدت) شامل قرمزی ، درد ، گرما و تورم
است. از طرف دیگر ، التهاب مزمن (طولانی مدت) اغلب در
داخل بدن رخ می دهد و هیچ علائم قابل توجهی ندارد.
این نوع التهاب می تواند بیماری هایی مانند دیابت ، بیماری
های قلبی ، بیماری کبد چرب و سرطان را هدایت کند.
التهاب مزمن همچنین می تواند هنگام چاقی یا استرس
در افراد اتفاق بیفتد.