

## این مواد غذایی را با احتیاط مصرف کنید!

التهاب مزمن با طیف گسترده ای از مشکلات سلامت مرتبط است که از آن جمله می توان به آکنه، آسم، سینوزیت، تصلب شرایین، پریودنتیت (التهاب لثه)، بیماری سلیاک، بیماری های التهابی روده، کولیت اولسراتیو، آرتریت روماتوئید، سیستیت بینابینی و حتی سرطان اشاره کرد.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از عصر ایران، التهاب مزمن با طیف گسترده ای از مشکلات سلامت مرتبط است که از آن جمله می توان به آکنه، آسم، سینوزیت، تصلب شرایین، پریودنتیت (التهاب لثه)، بیماری سلیاک، بیماری های التهابی روده، کولیت اولسراتیو، آرتریت روماتوئید، سیستیت بینابینی و حتی سرطان اشاره کرد.

مواد غذایی که مصرف می کنید می توانند اثر چشمگیری بر التهاب در بدن شما داشته باشند. در شرایطی که برخی مواد غذایی با التهاب مقابله می کنند، برخی دیگر به شکل گیری آن منجر می شوند. در ادامه با برخی مواد غذایی که شرایط التهاب را در بدن وخیم تر می سازند بیشتر آشنا می شویم.

### کربوهیدرات های پالایش شده

هر چیزی که از کربوهیدرات های پالایش شده شکل گرفته باشد، مانند نان سفید، برنج سفید، نان شیرینی، غلات صبحانه و غیره می تواند به ایجاد التهاب در بدن منجر شود.

آرد پالایش شده حاوی فیبر کند کننده گوارش و مواد مغذی نیست و به معنای گوارش سریع این قبیل مواد غذایی است که به افزایش چشمگیر قند خون منجر می شود. این شرایط موجب شکل گیری یک واکنش التهابی می شود.

به جای کربوهیدرات های پالایش شده، کربوهیدرات های حاوی فیبر بالا و فراوری نشده که سالم تر هستند را انتخاب کنید. بهترین منابع برای این مواد غذایی شامل جو دوسر، کوینوا، جو، برنج قهوه ای و دیگر غلات کامل هستند.

### قند پالایش شده

مصرف منظم و بیش از اندازه قند پالایش شده به واسطه تامین مقادیر اضافی فروکتوز می تواند مضر باشد و به شکل گیری التهاب در بدن منجر شود. همچنین، این شرایط با خطر افزایش یافته ابتلا به بیماری هایی مانند سندرم متابولیک و دیابت نوع ۲ مرتبط است.

هنگامی که موضوع قند پالایش شده مطرح می شود، تنها قند یا شکر که به چای یا قهوه خود اضافه می کنید، مد نظر نیستند. در حقیقت، نوشیدنی های شیرین شده با قند مانند نوشابه های گازدار، نوشیدنی های میوه ای و همچنین شیرینی ها، دسرها، و آب نبات ها

همگی بخشی از منابع اصلی قند در رژیم غذایی محسوب می شوند.

به جای قند می توانید شیرین کننده های طبیعی مانند عسل را برای مزه دار کردن نوشیدنی ها و غذاهای خود استفاده کنید.

### چربی های ترانس

چربی های ترانس سطوح کلسترول بد ( ) خون را افزایش می دهند، در شرایطی که موجب کاهش سطوح کلسترول خوب ( ) می شوند. همچنین، این چربی های مضر موجب شکل گیری التهاب در بدن می شوند.

مصرف چربی های ترانس می تواند به سطوح بالای نشانگرهای التهابی مانند اینترلوکین ۶، عامل نکروز تومور، و پروتئین واکنشی منجر شود.

از آنجایی که چربی های ترانس بیشتر در غذاهای سرخ شده در روغن زیاد، فست فودها و کالاهای پخته شده تجاری یافت می شوند، بهتر است به طور کامل از مصرف این قبیل خوراکی ها پرهیز کنید. در عوض، استفاده از محصولات فاقد چربی های ترانس را مد نظر قرار دهید. همچنین، مصرف روغن های سالم مانند روغن زیتون یا روغن نارگیل را در برنامه غذایی خود جای دهید. هنگام خرید مواد غذایی فرآوری شده یا بسته بندی شده از مواردی که در فهرست مواد تشکیل دهنده آنها نام روغن نیمه جامد به چشم می خورد، دوری کنید.

### روغن های پخت و پز

روغن های نباتی مخصوص پخت و پز و همچنین روغن های تهیه شده از دانه ها که در بسیاری از خانه ها و رستوران ها مورد استفاده قرار می گیرند سرشار از اسیدهای چرب امگا-۶ هستند و از محتوای اسیدهای چرب امگا-۳ پایین بهره می برند. یک رژیم غذایی که از عدم توازن بین نسبت امگا-۶ به امگا-۳ برخوردار است زمینه ساز شکل گیری التهاب شده و به بیماری های التهابی مانند بیماری قلبی و سرطان منجر می شود.

این یکی از دلایلی است که چنین روغن هایی به عنوان عوامل التهابی در نظر گرفته می شوند. به جای آنها می توانید هر چه بیشتر از روغن زیتون فوق بکر و روغن نارگیل استفاده کنید تا از فواید ضد التهابی اسیدهای چرب امگا-۳ بهره مند شوید.

### گوشت قرمز و گوشت های فرآوری شده

گوشت های قرمز و فرآوری شده نیز از جمله عوامل التهابی هستند که برای کاهش خطر ابتلا به بیماری های التهابی باید تا حد امکان از مصرف آنها پرهیز کرد. گوشت قرمز حاوی مولکولی به نام ۵ است که بدن به طور طبیعی آن را تولید نمی کند. پس از مصرف، بدن پادتن های ۵ تولید می کند که در نهایت موجب واکنش های التهابی مزمن می شوند.

همچنین، گوشت قرمز منبع خوبی برای اسید آراشیدونیک، یک اسید چرب امگا-۶ که ترکیبات التهابی تولید می کند، است.

گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس نیز حاوی محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته ( ) بیشتر نسبت به گوشت های دیگر هستند. ها در نتیجه پخت گوشت در دماهای بالا شکل می گیرند و التهاب ایجاد می کنند.

## الکل

مصرف الکل می تواند زمینه ساز شکل گیری مشکلات سلامت مختلف از جمله مواردی که مفاصل را تحت تاثیر قرار می دهند، شود. الکل نیز یک عامل التهابی محسوب می شود. الکل در درجه نخست موجب شکل گیری التهاب در مری، حنجره، و کبد می شود. اگر به موقع کنترل نشود، التهاب مزمن می تواند به رشد تومور و ابتلا به سرطان منجر شود.

به جای نوشیدن الکل، مصرف آب تصفیه شده، چای سبز یا چای زنجبیل را مد نظر قرار دهید.

## مواد افزودنی مصنوعی

مواد افزودنی مصنوعی مانند مونوسدیم گلوتمات ( ) از جمله عوامل التهابی هستند و به شکل گیری واکنش های التهابی منجر می شوند. مونوسدیم گلوتمات به فست فودها، سوپ های آماده، و چاشنی های سالاد افزوده می شود تا مزه و بوی آنها را بهبود ببخشد. با این وجود، گزینه ای سالم نیست زیرا می تواند به ایجاد التهاب مزمن منجر شود.

شیرین کننده های مصنوعی نیز با درد مفاصل و التهاب پیوند خورده اند. این مواد نیز خطر ابتلا به بیماری التهابی روده را افزایش می دهند.

به جای افزودنی های مصنوعی، از گیاهان و ادویه های ضد التهابی برای بهتر کردن مزه و بوی غذای خود استفاده کنید. همچنین، قندهای طبیعی را جایگزین نمونه های مصنوعی کنید.

۷۰۴/۷۰۰