

8 τρόφιμα που είναι φυσικά φάρμακα



Το

φαρμακείο στο ντουλάπι της κουζίνας μας, φέρνουν ορισμένα τρόφιμα. Ποιες είναι οι τροφές που βοηθούν στην καταπολέμηση παθήσεων.

Όλοι γνωρίζουμε την αξία που έχει μια σωστή διατροφή για την παρακολούθηση του βάρους μας και για την προφύλαξη της υγείας μας. Υπάρχουν, όμως, τρόφιμα που ολοένα και περισσότεροι γιατροί συνηγορούν στους ασθενείς τους, τα οποία μπορούν να βοηθήσουν - ή ακόμα και να προλάβουν - διάφορες ασθένειες. Ας δούμε μερικά από αυτά τα τρόφιμα, και γιατί είναι τόσο σημαντικά για την υγεία μας.

Τουρσί για διάρροια

Τα τρόφιμα που έχουν υποστεί ζύμωση, όπως το γιαούρτι, το κεφίρ, και τα λαχανικά τουρσί, περιέχουν ορισμένα βακτήρια που βοηθούν στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Αυτά τα τρόφιμα, λοιπόν, είναι πολύ χρήσιμα στην πρόληψη, αλλά και στην αντιμετώπιση της διάρροιας, του συνδρόμου ευερέθιστου εντέρου, όπως και του εκζέματος και διάφορων αλλεργιών.

Ginger για τους πόνους περιόδου

Το ginger είναι ένα πολύ γνωστό μπαχαρικό που δίνει ιδιαίτερη γεύση στα φαγητά, έχει όμως και εξαιρετικά οφέλη για τον οργανισμό μας. Στο τσάι, μπορεί να ηρεμήσει τα συμπτώματα της ναυτίας και του κοιλόπονου. Ταυτόχρονα, όμως, έχει φανεί μέσα από διάφορες μελέτες, ότι η κατανάλωση 750 με 2000 mg ginger σε σκόνη τις πρώτες τέσσερις μέρες του κύκλου μπορεί να βοηθήσει με τις κράμπες.

Μέντα για σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου

Η μέντα μπορεί να καταναλωθεί σε πολλές μορφές, όπως συμπληρώματα, αιθέρια έλαια και τσάι. Σαν φαρμακευτικό συμπλήρωμα, η μέντα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση του συνδρόμου ευερέθιστου εντέρου. Πόσο μάλλον, σε σχέση με τα συνήθη φάρμακα που χορηγούνται για το συγκεκριμένο πρόβλημα, η μέντα φαίνεται να είναι και πιο αποτελεσματική, αλλά και η λιγότερο τοξική εναλλακτική.

Τσάι ιβίσκου για ανεβασμένη πίεση

Το τσάι ιβίσκου έχει καλύτερη επίδραση εναντίον της υπέρτασης και από τα μύρτιλα, που θεωρούνται ιδιαίτερα αποτελεσματικά. Τα άνθη του ιβίσκου περιέχουν ανθοκυανίνες, οι οποίες μπορούν να ρίξουν την πίεση. Αυτές οι ιδιότητες έχουν επιβεβαιωθεί από πολυάριθμες μελέτες.

Κουρκουμάς για την αρθρίτιδα

Το συγκεκριμένο μπαχαρικό έχει τη φήμη ότι βοηθάει ενάντια στις φλεγμονές. Επιπλέον, είναι από τα τρόφιμα που βοηθούν πολύ στην ελάττωση του κινδύνου εμφάνισης νόσου Αλτσχάιμερ, αλλά και εναντίον της αρθρίτιδας. Προσθέστε και μαύρο πιπέρι μαζί του στο φαγητό, για να αυξήσετε ακόμα περισσότερο τη δράση του, καθώς το πιπέρι βοηθάει το σώμα μας να απορροφήσει περισσότερη κουρκουμίνη – τη δραστική ουσία του κουρκουμά, δηλαδή.

Βρώμη για την LDL χοληστερίνη

Υπάρχουν πολλές μελέτες που αποδεικνύουν ότι τα τρόφιμα με μεγάλη περιεκτικότητα σε διαλυτές φυτικές ίνες μειώνουν την “κακή” LDL χοληστερίνη. Συνεπώς, άλλος ένας λόγος να προτιμούμε τη βρώμη στα γεύματά μας – όπως και τα δημητριακά ολικής άλεσης.

Φασόλια για το ανεβασμένο σάκχαρο

Τα φασόλια όχι μόνο μπορούν να χαμηλώσουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, αλλά

βοηθούν και στην ανεβασμένη χοληστερόλη. Ταυτόχρονα, επειδή είναι εξαιρετικές πηγές φυτικών ινών, μας βοηθούν να νιώθουμε χορτασμένοι για περισσότερη ώρα, συμβάλλοντας και στο αδυνάτισμα.

Σολομός για τις φλεγμονές

Αυτό το ψάρι είναι από τις καλύτερες πηγές των πολύτιμων λιπαρών ωμέγα-3, τα οποία είναι σημαντικό κομμάτι της αντιμετώπισης οποιασδήποτε φλεγμονής ή αυτοάνοσης νόσου. Επιπλέον, πιστεύεται ότι ο σολομός μπορεί να βοηθήσει και όσους έχουν ανεβασμένα τριγλυκερίδια.

Επιμέλεια: Θοδωρής Διάκος

Πηγή: iatronet.gr