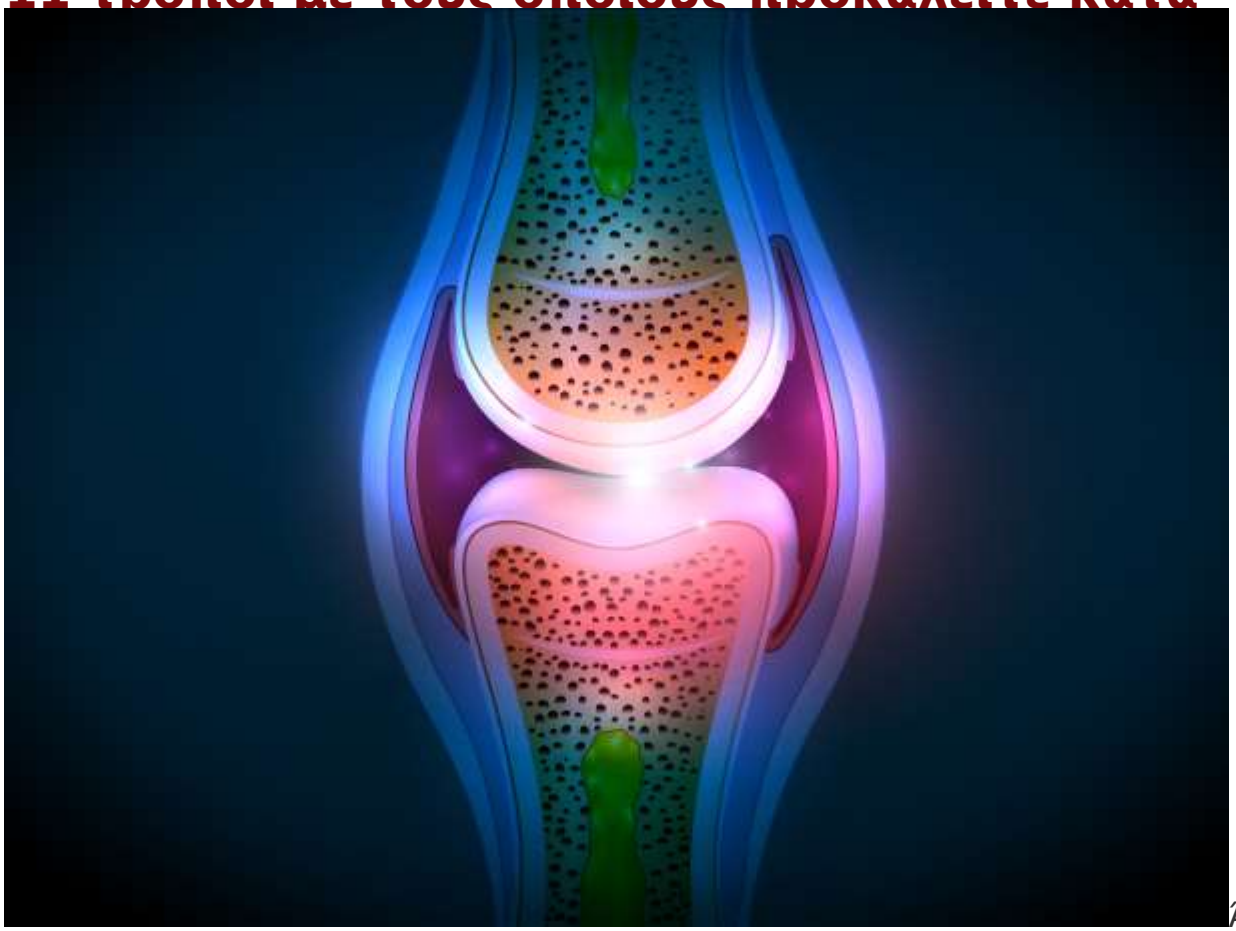
25 Ιανουαρίου 2016

11 τρόποι με τους οποίους προκαλείτε κατά



Άρθρο

της διατροφολόγου Lori Shemek, Ph.D.

Όλοι έχουμε κάποτε πάθει φλεγμονή. Σκεφτείτε έναν πρησμένο αστράγαλο με διάστρεμμα, ένα κόψιμο στο δάχτυλό ή ακόμη και ένα κρυολόγημα. Η φλεγμονή κάνει αισθητή την παρουσία της με έναν μάλλον έντονο, αλάνθαστο τρόπο: υπάρχει πόνος, πιθανόν οίδημα και θερμότητα. Αυτή είναι η οξεία φλεγμονή και αποτελεί απαραίτητη αντίδραση του ανοσοποιητικού μας συστήματος.

Ωστόσο, όταν η φλεγμονή δεν θεραπεύεται αλλά συνεχίζει να διασπείρει χαμηλά επίπεδα φλεγμονωδών ενώσεων μετατρέπεται σε χρόνια ή σιωπηλή φλεγμονή. Αυτή η διαρκής κατάσταση είναι η βασική αιτία των περισσότερων ασθενειών, παθήσεων, της ταχύτερης γήρανσης και της αύξησης του σωματικού βάρους. Ένας αποτελεσματικός τρόπος για την καταπολέμηση της φλεγμονής δεν προέρχεται από το φαρμακείο, αλλά από ένα κατάστημα με τρόφιμα.

Παρακάτω περιγράφονται 11 τρόποι με τους οποίους δημιουργείτε ακούσια φλεγμονή στον οργανισμό σας:

1. Δεν πίνετε αρκετό νερό

Όταν τα κύτταρα στερούνται αυτό το απαραίτητο θρεπτικό συστατικό, η κυτταρική λειτουργία επιβραδύνεται, οι θρεπτικές ουσίες δεν μεταφέρονται επαρκώς, ο μεταβολισμός επιβραδύνεται κι αυτό μπορεί να επηρεάσει κάθε όργανο του σώματος από την καρδιά μέχρι και το δέρμα. Η έλλειψη επαρκούς πρόσληψης νερού μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα υγείας μαζί με κόπωση, συγκεχυμένη σκέψη, πονοκεφάλους, πόνους στις αρθρώσεις, πείνα, λιγούρες, αύξηση του σωματικού βάρους και πολλά άλλα. Πίνετε τουλάχιστον το μισό σωματικό βάρος σας σε ml νερού καθημερινά.

2. Τρώτε ακατάλληλα δημητριακά

Επιλέξτε δημητριακά ολικής αλέσεως που διατηρούν τις φυτικές ίνες και τα θρεπτικά συστατικά τους. Αντιθέτως, τα επεξεργασμένα δημητριακά που στην ετικέτα τους αναγράφουν «σιτάρι» ή «αλεύρι σίτου» (σε αντίθεση με τα «ολικής αλέσεως») δημιουργούν φλεγμονώδη αντίδραση όμοια με αυτή της ζάχαρης. Επιλέξτε δημητριακά ολικής αλέσεως, όπως ολόκληρη βρώμη, καστανό ρύζι ή κινόα.

3. Πίνετε αναψυκτικά διαίτης

Τα αναψυκτικά διαίτης περιέχουν τεχνητές και παρασκευασμένες στο εργαστήριο γλυκαντικές ουσίες που μπορεί να οδηγήσουν σε αυξημένη αντίδραση στην ινσουλίνη, αύξηση του σωματικού βάρους, διαβήτη τύπου 2 και σε άλλες φλεγμονώδεις αντιδράσεις. Αλλάξτε συνήθειες κι επιλέξτε ανθρακούχο νερό αρωματισμένο με φρούτα ή αγγούρι ή αναψυκτικά που περιέχουν στέβια.

4. Τρώτε επεξεργασμένα τρόφιμα

Τα επεξεργασμένα τρόφιμα προκαλούν φλεγμονές και είναι ένας από τους λόγους που πολλοί άνθρωποι είναι υπέρβαροι ή / και άρρωστοι. Σε οποιαδήποτε χώρα που έχει υιοθετήσει τις επεξεργασμένες τροφές οι κάτοικοι αρρωσταίνουν. Τα επεξεργασμένα τρόφιμα όπως και το φαστ φουντ έχουν δημιουργηθεί για λόγους υπερκατανάλωσης.

5. Καταναλώνετε συχνά ζάχαρη

Η ζάχαρη αποτελεί τη νούμερο ένα φλεγμονώδη τροφή. Η ζάχαρη και το σιρόπι

καλαμποκιού υψηλής φρουκτόζης που ανήκει στην ίδια κατηγορία είναι 2 από τους βασικούς ενόχους και μπορεί να προκαλέσουν σοβαρές συνέπειες στην υγεία συμπεριλαμβανομένων των καρδιαγγειακών παθήσεων, του διαβήτη, της παχυσαρκίας, του καρκίνου, ακόμα και της γήρανσης του δέρματος.

6. Δεν καταναλώνετε τρόφιμα που έχουν υποστεί ζύμωση

Τα τρόφιμα που έχουν υποστεί ζύμωση, όπως το γιαούρτι ή το ξυνολάχανο, ενισχύουν τα ωφέλιμα βακτήρια στο έντερο που καταπολεμούν τη φλεγμονή. Αυτά τα τρόφιμα επίσης ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθούν στην απώλεια βάρους.

7. Δεν τρώτε αρκετά πράσινα φυλλώδη λαχανικά

Τα σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (σπανάκι, λάχανο καλέ, μπρόκολο, σέσκουλα, λάχανα) διαθέτουν αντιφλεγμονώδη θρεπτικά συστατικά που αντιστρέφουν τη φλεγμονή στον οργανισμό.

8. Λαμβάνετε πολύ λίγα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα (και πάρα πολλά ωμέγα-6 λιπαρά οξέα)

Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα βοηθούν στην αποτελεσματική αντιστροφή της φλεγμονής. Στη μέση διατροφή υπάρχει ανισορροπία ανάμεσα στα ωμέγα-3 και τα ωμέγα-6 λιπαρά οξέα. Και οι δύο τύποι είναι απαραίτητοι για την υγεία και λαμβάνονται μόνο μέσω της διατροφής μας.
Ωστόσο, οι περισσότεροι άνθρωποι πρέπει να φροντίζουν να λαμβάνουν περισσότερα ωμέγα-3 παρά ωμέγα-6 λιπαρά. Τα τρόφιμα που τα περιέχουν είναι ο άγριος σολομός, οι σαρδέλες, τα καρύδια, ο λιναρόσπορος και τα συμπληρώματα ιχθυελαίου.

9. Χρησιμοποιείτε ακατάλληλα μαγειρικά έλαια

Μην χρησιμοποιείτε φλεγμονώδη μαγειρικά έλαια, όπως φυτικό έλαιο, έλαιο κανόλα, σογιέλαιο ή αραβοσιτέλαιο. Έχουν πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε ωμέγα-6 και πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα τα οποία ενισχύουν τη φλεγμονή. Αντί γι’ αυτά, χρησιμοποιήστε αντιφλεγμονώδη έλαια, όπως ελαιόλαδο, έλαιο μακαντάμια, έλαιο καρύδας ή κόκκινο φοινικέλαιο.

10. Δεν γυμνάζεστε

Αν δεν κινείτε τακτικά σώμα σας, μπορεί να δημιουργηθεί φλεγμονή. Η άσκηση ενισχύει την υγιή λειτουργία των κυττάρων και μειώνει τα σημάδια φλεγμονής. Σχεδόν κάθε είδος άσκησης αυξάνει τον καρδιακό παλμό, όπως το ζωηρό

περπάτημα, το τένις, το κούρεμα του γκαζόν ή ακόμα και η κηπουρική.

11. Είστε υπέρβαροι

Κάθε λιποκύτταρο, αν παραφορτωθεί με λίπος, παράγει ενώσεις που ενισχύουν έναν φαύλο κύκλο αύξησης βάρους και φλεγμονής. Απαλλαγείτε από τα περιττά κιλά και η φλεγμονή θα μειωθεί επίσης.

Πηγή: enallaktikidrasi.com