

# Χρόνια φλεγμονή: Ποιες τροφές την καταπολεμούν

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



H

φλεγμονή αποτελεί φυσική αντίδραση του ανθρώπινου οργανισμού σε έναν τραυματισμό ή μια λοίμωξη.

Ωστόσο, όταν είναι εκτεταμένη και μεγάλη σε διάρκεια, μπορεί να προκαλέσει επιπλοκές και βλάβες σε όργανα.

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Λίβερπουλ εξέτασαν τη σχέση μεταξύ φλεγμονής και διατροφής και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι ορισμένες τροφές παρέχουν σημαντικά οφέλη ενάντια στη χρόνια φλεγμονή.

Σύμφωνα με τα ευρήματα που δημοσιεύονται στην επιθεώρηση *British Journal of Nutrition*, ευεργετική δράση ενάντια στη φλεγμονή έχουν οι πολυφαινόλες, φυτικά μικροθρεπτικά συστατικά που προστατεύουν από παθογόνους παράγοντες.

Οι ερευνητές εστίασαν στη δραστηριότητα κάθε πολυφαινόλης και πώς αυτή συσχετίζεται με την απελευθέρωση κυτοκινών, ουσιών που αποτελούν δείκτη φλεγμονής στο σώμα.

«Τα ευρήματα της μελέτης μας υποδεικνύουν ότι οι πολυφαινόλες που βρίσκονται στο κρεμμύδι, τον κουρκουμά (κιτρινόριζα), το κόκκινο σταφύλι, το πράσινο τσάι και το μούρο acai περιορίζουν πιθανώς την απελευθέρωση προ-φλεγμονωδών μεσολαβητών σε άτομα που διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο χρόνιας φλεγμονής», δηλώνει ο Sian Richardson, ένας εκ των ερευνητών που ηγήθηκαν της μελέτης.

Περά από τα φρούτα και τα λαχανικά, πολυφαινόλες βρίσκουμε σε σημαντική ποσότητα στη μαύρη σοκολάτα με μεγάλη περιεκτικότητα σε κακάο (τουλάχιστον 70%), στην αποξηραμένη μέντα και τη ρίγανη.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)