منها الكركم… خمسة أطعمة صحية مضادة للإلتهابات تقلل خطر الإصابة بالسرطان



في حين أنه لا يوجد طعام محدد يمكن أن يضمن الوقاية من السرطان، فإن الأطعمة المضادة للالتهابات قد تساعد في تقليل المخاطر، وفقا للدكتور سني باتيل، من "Deets Dash Dish".

و أوضح الطبيب أن الالتهاب المزمن مرتبط بزيادة مخاطر الإصابة بالسرطان.

لحسن الحظ، قد يساعد تناول مجموعة متنوعة من (الأطعمة الصحية المضادة للالتهابات) في توفير الحماية.

1- البقول

تعرف بأنها مليئة بالألياف والبروتينات ومضادات الأكسدة، مثل العدس والحمص والفول، ويمكن أن توفر تأثيرات مضادة للالتهابات.

وأوضح الدكتور سني أن الألياف يمكن أن تعزز ميكروبيوم الأمعاء الصحي، والذي يلعب دورا في وظيفة المناعة وتنظيم الالتهابات.

وقال: "أدخل البقوليات مثل الفول والعدس والحمص في نظامك الغذائي عدة مرات في الأسبوع".

2. الشاي الأخضر

يعرف بأنه غني "بالبوليفينول" بما في ذلك EGCG.

ويعد البوليفينول فئة من المركبات الموجودة بشكل طبيعي في الأطعمة النباتية التي لها خصائص مضادة للالتهابات.

وقال الطبيب "إنها يمكن أن تساعد في تحييد الجزيئات الضارة التي تسمى الجذور الحرة، والتي يمكن أن تسبب الإجهاد التأكسدي وتحفز الالتهاب".

3. الكركم

سواء كنت تستخدمه كمكون رئيسي في الكاري أو تشربه في لاتيه، فإن الكركم له خصائص غذائية رائعة.

وتحتوي التوابل الصفراء على مركب نشط يسمى الكركمين والذي له تأثيرات "قوية" مضادة للالتهابات.

وأوصى الدكتور سني بإضافة الكركم إلى وجباتك كلما أمكن ذلك لتعزيز النكهة والحصول على التأثيرات الصحية.

ومع ذلك، عليك أن تضع في اعتبارك أنك بحاجة إلى الفلفل الأسود أو الدهون لتفعيل قوى الكركمين.

4. زيت الزيتون

قال الطبيب إن "زيت الزيتون البكر الممتاز مليء بالدهون غير المشبعة ومضادات الأكسدة، بما في ذلك الأوليوكانثال، التي لها خصائص مضادة للالتهابات".

5. الشوكولاته الداكنة

أوضح الطبيب أن البوليفينول الموجود في الشوكولاته الداكنة قد ثبت أنه يعدل مسارات الالتهاب.