



Tns δρ Δέσποινας Κατσώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)

ΥΓΕΙΑ TiVi



Οι φλεγμονές έχουν εχθρούς και φίλους!

Όταν το σώμα προσπαθεί να προστατευθεί από παθογόνους οργανισμούς, χημικές ουσίες, αλεργιογόνα ή τραυματισμούς, εκδηλώνει φλεγμονές, για ν' αρχίσει η διαδικασία επούλωσης. Αν όμως είναι χρόνιες, απειλούν τον οργανισμό: Έχουν συσχετισθεί με καρκίνο, καρδιακά και εγκεφαλικά νοσήματα, παχυσαρκία αλλά και Αλτσχάιμερ. Καλύτερη θεραπεία η πρόληψη και σύμμαχος μια αντιφλεγμονώδης δίαιτα.

Tο στρες και η κακή διατροφή συμβάλλουν στην εκδήλωση χρόνιων φλεγμονών. Οι σωστές τροφές την καταπολεμούν.

Λιπαρά ψάρια. Οσα είναι πλούσια σε ομέγα-3 λιπαρά οξέα, όπως ο σολομός, ο τόνος και η σαρδέλα καταπολεμούν τις φλεγμονές, αρκεί να έχουν θέση συχνά στο πιάτο σας και να είναι υγιεινά μαγειρέμενα (π.χ. στον ατμό ή με έλαιολαδο).

Διητηριακά ολικής άλεσης. Διαθέτουν ίνες που συμβάλλουν στη μείωση μιας πρωτεΐνης, που αποτελεί δεικτό φλεγμονής στο αίμα. Προσέξτε όμως να μην περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα.

Σκούρα φυλλώδη λαχανικά. Η βιταμίνη E συμβάλλει στην προστασία του οργανισμού από τις βλαβερές κιτοκίνες. Σπανάκι, μπρόκολο αλλά και τα σταυρανθή περιέχουν μεγαλύτερες συγκεντρώσεις βιταμινών και μετάλλων σε σχέση με λαχανικά που τα φύλλα τους είναι πιο ανοιχτόχρωμα.

Πολύχρωμα λαχανικά. Χρωματιστές πιπεριές και ντομάτες -οι ώριμες και δη οι μαγειρέμενές είναι πλούσιες σε λυκοπένιο-προσφέρουν αντιοξειδωτικές βιταμίνες. Οι καυτερές πιπεριές είναι πλούσιες σε καρπαϊκή, που μειώνει τον πόνο και τη φλεγμονή.

Ξηροί καρποί. Τα αντιοξειδωτικά tous κα-

ταπολεμούν τις φλεγμονές. Τα αμύγδαλα είναι πλούσια σε ίνες, ασβέστιο και βιταμίνη E, ενώ τα καρύδια περιέχουν αλφα-λινολεικό οξύ.

Σόγια. Εκτιμάται ότι οι ισοφλαβόνες της παιζουν προστατευτικό ρόλο. Αρκεί να μην είναι πολύ επεξεργασμένη, γιατί τότε συνδυάζεται με πρόσθετα και συντηρητικά. Επιλέξτε γάλα σόγιας και τάφου.

Γαλακτοκομικά με χαμπλά λιπαρά. Αρκεί να μην έχετε δυσανεξία σε μια πρωτεΐνη tous, την καζεΐνη, η οποία ενοχοποιείται για τη ρευματοειδή αρθρίτιδα. Το γιαούρτι περιέχει προβιοτικά, που μπορούν να μειώσουν τη φλεγμονή στο

Μήπως ο οργανισμός ζητά ν' αλλάξετε διατροφή;

Το σώμα διαμαρτύρεται για τις διατροφικές μας συνήθειες, με σειρά από συμπτώματα. Παρατηρήστε το διαιτολόγιό σας και ανακαλύψτε ποιες τροφές σάς προκαλούν προβλήματα.

Χωρίς ενέργεια. Αισθάνεστε μονήμως κουρασμένοι, ακόμη κι αν συμπληρώνετε 8ωρο ύπνου. Ισως το σώμα προειδοποιεί για έλλειψη βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων.

Διυσπεψία ή δυσκοιλότητα. Συνήθως τα προκαλούν οι επεξεργασμένες, τα γαλακτοκομικά και το γλουτένεν.

Χλωμό και ξηρό δέρμα. Ισως, δεν ενυδατώνεστε σωστά. Ο οργανισμός έχει απόλυτη ανάγκη το νερό, όλο τον χρόνο. Ωστόσο, μην πίνετε νερό λίγο πριν, κατά τη διάρκεια και μισή ώρα μετά το φαγητό.

Κυκλοθυμία ή μελαγχολία. Η κακή διατροφή και η έλλειψη βιταμινών επιτίθενται στις ορμόνες και προκαλούν ψυχικές διακυμάνσεις. Η κακή εικόνα που έχουμε για το σώμα μας -τα επιπλέον κιλά είναι συνήθως απόρροια κακής διατροφής- επηρεάζει την ψυχολογία μας.

έντερο. Επιπρόσθετα, είναι σημαντικό να λαμβάνετε αρκετό ασβέστιο και βιταμίνη D για τα οστά σας και όχι μόνο.

Παντζάρι. Με πλούσιες αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Προστατεύει και από τον καρκίνο και την καρδιοπάθεια χάρη στις ίνες, τη βιταμίνη C και της βεταλαΐνης του.

Τζίντζερ και κουρκουμάς. Το πρώτο μειώνει τη φλεγμονή στα έντερα και το δεύτερο ρυθμίζει το ανοσοποιητικό.

Σκόρδο και κρεμμύδια. Λειτουργούν όπως τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα και αποτρέπουν φλεγμονή.

Ελαϊδαρο. Ιδιαίτερα το έξτρα παρθένο, ωφελεί την καρδιά και όχι μόνο.

Οι φίλοι της φλεγμονής

Τηγανιτά. Το λίπος τους αλλά και η παρασκευή τους σε υψηλές θερμοκρασίες συμβάλλουν στην εμφάνιση φλεγμονών.

Τρανς λιπαρά. Βλάπτουν τα κύπτα στα αιμοφόρα αγγεία μας και αφθονούν στα τυποποιημένα τρόφιμα. Αποφύγετε υδρογονωμένα ή μερικώς υδρογονωμένα φυτικά έλαια.

Υποκατάστατο κρέατος (σεϊτάν). Παρασκεύαζεται από τη γλουτένη του σιταριού και νερό και το προτιμούν οι χορτοφάγοι. Αν και είναι πλούσιο σε πρωτεΐνη, πρέπει να το αποφεύγουν όσοι έχουν δυσανεξία στη γλουτένη, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου και δυσκοιλοτητών.

Φιστίκια. Ευάλωτα σε μύκητες, προκαλούν συχνά αλλεργιογόνες αντιδράσεις.

Καρκεύματα σε μείγματα. Συχνά περιέχουν ζάχαρη και τεχνητές χρωστικές ουσίες που μπορεί να οδηγήσουν σε φλεγμονή. Προτιμήστε κόκκινο πιπέρι ή μπλόξιδο.

Λευκό ψωμί και ζυμαρικά. Διασπώνται σε σάκχαρα και απορροφώνται από τον οργανισμό. Μελέτες, συνδέουν το λευκό ψωμί και τα επεξεργασμένα δημητριακά, με υψηλότερες συγκεντρώσεις των φλεγμονώδων πρωτεΐνων στο αίμα.

Κριθάρι και σίκαλη. Προκαλούν φλεγμονή σε όσους έχουν δυσανεξία στη γλουτένη.

Αλκοόλ. Η αυξημένη κατανάλωσή του, προκαλεί φλεγμονές, καθώς επιτρέπει στα βακτήρια να διεισδύσουν στο εντερικό τοίχωμα.