

Шпинат богат веществами с антиоксидантными свойствами. Но это не единственный продукт, который помогает в борьбе с воспалением. Вот на что ещё нужно обращать внимание.

**Брюссельская капуста.** В ней содержатся каротиноиды, клетчатка, витамин С, флавонолы и глюкозинолаты. Всё это — соединения с противовоспалительными свойствами.

**Краснокочанная капуста.** Она содержит довольно много антоцианов. Эти соединения связаны со снижением вероятности развития рака, сердечно-сосудистых заболеваний, могут предотвращать возникновение болезни Паркинсона.

**Ягоды.** Они наполнены такими противовоспалительными веществами, как антоцианы, флаванолы и фенольные кислоты.

**Кофе.** В нём есть кофеин, хлорогеновая и кофейная кислоты. Эти соединения обладают антиоксидантным потенциалом.



Getty Images. EatingWell design

**Тёмный шоколад.** Исследования показывают, что какао связано с более низким уровнем воспалительных белков CRP и IL-6. В тёмном шоколаде при этом больше антиоксидантных полифенолов по сравнению с молочным.

**Фисташки.** Это источник многих из тех же типов фитохимических веществ, которые содержатся в овощах. Речь идёт о полифенолах.

**Льняное семя.** Согласно научным исследованиям, добавление в рацион льняного семени снижает уровень противовоспалительных белков CRP и IL-6. Эти воспалительные маркеры связывают также с диабетом 2 типа и болезнями сердца.

**Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.**