

Когда воспаление в организме затягивается и становится хроническим, это может привести к серьёзным проблемам со здоровьем: раку, диабету, болезни Альцгеймера. Вот какое питание может помочь избежать этого.

Скумбрия. Эта жирная рыба – источник кислот ЭПК и ДГК. Результаты одного исследования показали, что диеты, содержащие много жирной рыбы, эффективно снижают уровень С-реактивного белка в плазме. Это маркер воспаления и признак будущих проблем с сердцем и сосудами. Всего один кусок весом 85 г содержит значительное количество кальция, витамина А, D, холина.

Оливковое масло. Оно по сравнению с другими растительными маслами содержит много мононенасыщенных жиров, снижающих уровень «плохого» холестерина в крови и повышающих уровень «хорошего» холестерина. Согласно другим данным, употребление более половины столовой ложки оливкового масла в день снижает вероятность развития болезней сердца.

Тёмный шоколад. Антиоксиданты флавонолы в его составе известны тем, что борются с воспалением. Олеиновая кислота составляет также 33% тёмного шоколада. Она уменьшает воспаление, активизирует иммунную систему.

Авокадо. Это источник мононенасыщенных жиров. Научные данные показывают, что люди которые придерживаются средиземноморской диеты, богатой такими жирами, имеют более низкий уровень воспаления, чем те, кто следует типичной западной диете.



Photographer: Jen Causey, food stylist: Julian Hensarling, prop stylist: Josh Hoggie

Льняное семя. В этих крошечных семенах много омега-3. В обзоре 2020 года, опубликованном в Cytokine, учёные проанализировали 40 исследований с 2520 участниками и обнаружили, что добавление льняного семени улучшило маркеры воспаления. Лучше всего выбирать при этом молотые семена льна.

Эдамаме. Из одной чашки таких бобов вы получите холин, фолат, витамин А, кальций, лютеин, зеаксантин. Ещё эдамаме содержат мононенасыщенные жирные кислоты, полиненасыщенные жиры и изофлавоны для предотвращения воспаления.

Грецкие орехи. Эксперты сходятся во мнении, что употребление этих орехов в пищу помогает предотвратить воспаление, сохранить уровень холестерина и здоровье сердца.

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