

Джули Пейс, эксперт по питанию, отмечает, что противовоспалительная диета фокусируется на красочных, богатых питательными веществами продуктах. Они включают фрукты и овощи, полезные жиры, травы и специи.

Если вы хотите начать следовать противовоспалительной диете, то первым делом постарайтесь включить в рацион красочную пищу. Вот как это поможет.

В ярких продуктах много фитонутриентов. Антоцианы отвечают за красные, розовые, синие и фиолетовые оттенки овощей и фруктов. Они обладают также мощными противовоспалительными свойствами. Например, сине-фиолетовый оттенок черники связан с антоцианами, которые уменьшают воспаление и защищают клетки от повреждений, как говорит Мелисса Йегер, сертифицированный диетолог. Ещё одна группа фитонутриентов – это каротиноиды. Их можно получить из жёлтых и оранжевых фруктов и овощей, листовой зелени.

Вы будете есть больше овощей и фруктов. Научные работы демонстрируют связь между более высоким потреблением овощей и фруктов и более низким риском возникновения воспалительных хронических заболеваний: метаболического синдрома, диабета 2 типа, остеопороза, нейродегенерации, рака.



Recipe photo: Sonia Bozzo. EatingWell design

Улучшится здоровье кишечника. В овощах и фруктах много клетчатки, которая важна для поддержания здорового микробиома кишечника.

Вы получите много микроэлементов. В борьбе с воспалением главную роль играют различные витамины и минералы. К ним относятся в том числе витамины А, D, С, Е, В6, цинк, железо, медь, селен, магний.

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