

Воспаление и усталость часто возникают одновременно. Дипломированные диетологи рассказали, какая пища может в этом случае помочь.

**Свёкла.** Она богата нитратами и беталаинами. Последние ферменты известны противовоспалительными свойствами. Вместе же эти соединения уменьшают воспаление, усиливают кровоток, поддерживают доставку кислорода к мышцам.

**Имбирь.** Он содержит гингерол и шogaол, которые отличаются антиоксидантными и противовоспалительными свойствами. Джессика Клэнси-Строн, магистр наук, дипломированный диетолог, отмечает, что имбирь, как показывают исследования, помогает при метаболическом синдроме, воспалительных заболеваниях. Ещё он может улучшить уровень холестерина, снизить уровень С-реактивного белка (СРБ).

**Вишня кислая.** Отчасти её противовоспалительное действие связано с наличием большого количества полифенолов: цианидинов, кемпферолов, кверцетина и хлорогеновой кислоты.

**Сушёная клюква.** Эта ягода полна антоцианов, которые препятствуют воспалительному процессу. Стейси Вудсон, магистр наук, сертифицированный диетолог, рекомендует для идеального заряда энергии есть 1/4 стакана клюквы, не перебарщивая с добавленным сахаром.



Getty Images. EatingWell design

**Овсяные хлопья.** Они содержат медленно усвояемые углеводы, поэтому дают длительный заряд энергии. Кроме того, в овсе есть авенантрамиды, то есть полифенолы с антиоксидантным и противовоспалительным действием.

**Авокадо.** По данным одного исследования, добавление в бургер половины авокадо значительно уменьшает маркеры воспаления после еды. Также этот фрукт может способствовать уменьшению висцерального жира.

**Фасоль.** Это доступный и универсальный продукт, который богат клетчаткой, растительным белком, сложными углеводами. Исследования показывают, что регулярное употребление фасоли помогает уменьшить воспаление.

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