

رژیم غذایی مناسب برای دیابت و فشارخون بالا



متخصصان برای مبتلایان به فشارخون بالا و دیابت مصرف سه ماده خوراکی را توصیه می کنند.

به گزارش خبرنگار مهر، التهاب مزمن علت متداول دخیل در بیماری قلبی، دیابت، آرتروز چاقی و سندروم متابولیک است. به دلیل وجود شماری از فاکتورهای زیست محیطی از جمله خوردن غذاهای فرآوری شده، چربی های اشباع، قند و مواد شیمیایی، التهاب شرایط خطرناکی است که موجب بروز مشکلات جدی دیگری می شود.

خوشبختانه شماری از مواد خوراکی طبیعی موجب کاهش میزان التهاب در بدن می شوند که می توان به میوه و سبزیجات تازه، ماهی، غلات کامل، و برخی ادویه ها اشاره کرد. افزایش میزان مصرف اسیدهای چرب اُمگا-۳ در رژیم غذایی مهم ترین گام در پیشگیری از التهاب در بدن است. در ادامه به ۳ گروه مواد غذایی با خاصیت بالای ضدالتهابی اشاره می شود.

زنجبیل

زنجبیل دارای فواید متعددی برای سلامت است که از آن جمله می توان به تسکین درد معده، پیشگیری از بیماری حرکتی و کاهش التهاب اشاره کرد. درحالیکه هنوز علم مشخص نکرده است چگونه زنجبیل تازه موجب کاهش التهاب در بدن می شود، اما این ماده گیاهی موجب کاهش التهاب

دخیل در بروز آرتروز و سرطان های مختلف می شود.

ویتامین C

ویتامین C موجود در گریپ فروت، پرتقال، لیمو و بسیاری از سبزیجات، به خاطر توانایی مقابله با سرماخوردگی معروف است. با این حال ویتامین C آنتی اکسیدان قوی ای است که موجب کاهش تاثیرات مضر استرس می شود و همراه با ویتامین E به عنوان یک ماده خوراکی ضدالتهابی بسیار موثر عمل می کند.

از آنجائیکه ویتامین C محلول در آب است در بدن ذخیره نمی شود از اینرو باید در طول روز مصرف شود تا میزان مناسب آن در بدن حفظ شود.

اسیدهای چرب اُمگا-۳

اسید چرب اُمگا-۳ و اسیدهای چرب ضروری از چربی های خوب سالم هستند که به پیشگیری از بیماری قلبی، درد مفاصل، مشکلات سلامت روان و التهاب کمک می کنند. معمولا افراد بیشترین چربی اُمگا خود را از طریق روغن ماهی تامین می کنند. اُمگا-۳ در ماهی های دریا، روغن ماهی، آووکادو و روغن زیتون یافت می شود.

نسبت ایده آل ضدالتهابی اُمگا-۶ به اُمگا-۳، ۱:۱ است درحالیکه معمولا این نسبت در رژیم غذایی غربی به طور میانگین ۱:۲۰ است. تحقیقات قابل توجهی اثبات می کنند که اسیدهای چرب اُمگا-۳ موجب کاهش التهاب شده و از مشکلاتی نظیر دیابت و بیماری قلبی پیشگیری می کنند، از اینرو مصرف ۱,۰۰۰ mg دو بار در روز توصیه می شود.

التهاب در بروز بسیاری از مشکلات قابل پیشگیری از جمله دیابت و بیماری قلبی نقش دارد. از اینرو لازم است رژیم غذایی سرشار از مواد خوراکی ضدالتهابی نظیر آووکادو، ماهی، پرتقال، لیمو و زنجبیل باشد.