Czym jest dieta przeciwzapalna i kto powinien ją stosować?

data aktualizacji: 2022.07.25

Stan zapalny jest reakcją układu odpornościowego organizmu, który próbuje usunąć czynnik powodujący uszkodzenie tkanek organizmu. Do powstania stanów zapalnych przyczyniają się wirusy, ciała obce, bakterie oraz martwica. W związku z tworzeniem się stanów zapalnych powstała dieta przeciwzapalna. Czym jest? Kiedy się ją stosuje? Jakie daje efekty?

Dieta przeciwzapalna - co to takiego?

Według niektórych naukowców stany zapalne w organizmie można kontrolować poprzez dietę. Niektóre pokarmy albo ich składniki dają efekt prozapalny, a inne przeciwzapalny. Mogą też być produkty nie wpływające na organizm w żaden sposób. Niektóre składniki mają przeciwzapalny wpływ na organizm. Zalicza się do nich : kwasy tłuszczowe omega-3, witaminy E i C, błonnik pokarmowy, beta karoten. Dieta zapalna to taka, która jest bogata w następujące składniki:

czerwone mięso, nabiał szczególnie ten z dużą zawartością tłuszczu, przetworzone produkty zbożowe oraz cukry proste, natomiast dieta przeciwzapalna to na przykład dieta śródziemnomorska, która jest bogata w produkty z pełnego ziarna, ryby, warzywa, owoce, oliwę z oliwek. Nie ma w niej dużych ilości czerwonego mięsa, ani masła. Dietą przeciwzapalną jest także dieta makrobiotyczna. Spożywa się w niej produkty pełnoziarniste, suche nasiona roślin strączkowych oraz dużo warzyw, a niewielkie ilości słodyczy, czy owoców. Może być to także dieta wegetariańska lub wegańska.

Dieta przeciwzapalna - produkty, które należy jeść

Działanie przeciwzapalne mają produkty bogate w wielonasycone kwasy tłuszczowe omega-3, antyoksydanty oraz składniki, które są biologicznie aktywne. Lista produktów polecanych jest długa i zalicza się do nich m.in surowe warzywa i owoce. Powinny one stanowił minimum połowę produktów zjadanych każdego dnia. Zalicza się tu: czosnek, cebulę, bakłażan, paprykę, pomidory, szpinak, kapustę, marchew i brokuły z warzyw, a z owoców: wiśnie, truskawki, owoce cytrusowe, maliny, jeżyny, borówki oraz porzeczki. W diecie przeciwzapalnej należy spożywać oliwę z oliwek oraz olej rzepakowy lub lniany, orzechy (głównie włoskie, migdały i laskowe) oraz nasiona. Można jeść także świeże ryby morskie dla przykładu makrelę, tuńczyka i łososia. W skład diety przeciwzapalnej wchodzą także nasiona roślin strączkowych (np. groch, soczewica), produkty zbożowe pełnoziarniste (np. kasza gryczana, chleb razowy), oraz naturalne przyprawy typu imbir, kurkuma i goździki.

Dieta przeciwzapalna - produkty, które należy wykluczyć

W diecie przeciwzapalnej należy unikać produktów wysokoprzetworzonych. Należą do nich: fast-foody, dania typu instant, słodycze, słone przekąski jak paluszki, czy krakersy, alkohol, tłuste mleko i jego pochodne, tłuste mięso i jego pochodne jak pasztet, czy parówki. Nie należy spożywać także produktów z białej mąki: makaronów i chleba.

Dieta przeciwzapalna - kto może stosować?

Dieta przeciwzapalna jest jedną z bardziej korzystnych diet dla organizmu, dlatego nie ma większych przeciwwskazań do jej stosowania. Najlepiej pamiętać, że przy wprowadzeniu rygorystycznych form diety albo produktów, do których organizm nie jest przyzwyczajony warto skonsultować się z dietetykiem, który na bieżąco pomoże uzupełnić niedobory pokarmowe i dopasować dietę do konkretnej osoby.

Artykuł sponsorowany.

Źródło: https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/68220-czym-jest-dieta-przeciwzapalna-i-kto-powinien-ja-stosowac