

که کورکومین در کاهش درد بیماران آرتریتی به اندازه ایبوپروفن مؤثر است، اما بدون عوارض جانبی گوارشی. برای جذب بهتر، زردچوبه را با فلفل سیاه (حاوی پپیرین) و یک منبع چربی مانند روغن زیتون ترکیب کنید.

همچنین مصرف سیر و دارچین در کاهش التهاب مؤثر است.



**سبزیجات برگ دار** اسفناج، کلم پیچ و سایر سبزیجات برگدار تیره مملو از ویتامین K، فلاونوئیدها و کاروتنوئیدها هستند که خاصیت ضدالتهابی دارند.

**روغن زیتون فرابکر** این روغن سرشار از اولئوکانتال است، ترکیبی که اثرات ضدالتهابی مشابه ایبوپروفن دارد.

**غلات کامل و حبوبات** فیبر موجود در آنها باعث کنترل قند خون و تقویت میکروبیوم روده می‌شود؛ سلامت روده ارتباط مستقیم با سلامت و کاهش التهاب دارد.

## مواد غذایی کلیدی در رژیم غذایی ضد التهاب

### میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ:

**توت‌فرنگی، انار، زغال‌اخته، کلم بروکلی و اسفناج** سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و پلی‌فنول‌ها هستند که با رادیکال‌های آزاد مبارزه کرده و التهاب را کاهش می‌دهند.



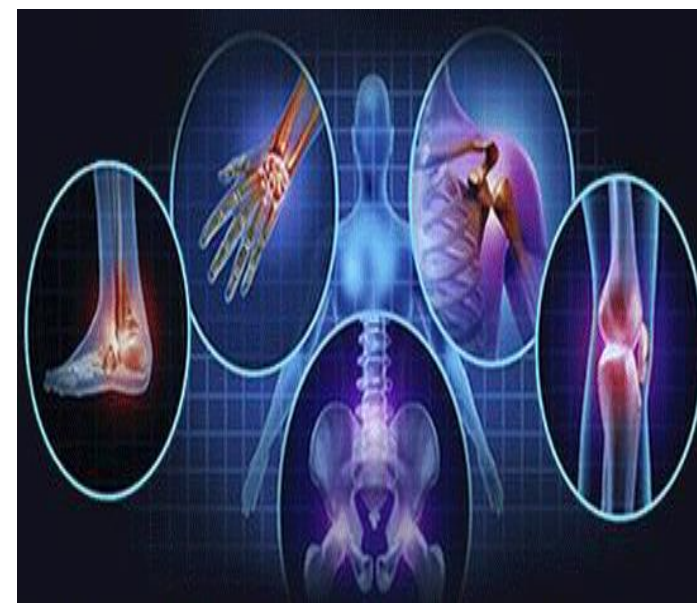
**ماهی‌های چرب** مانند سالمون، ساردین و قزل‌آلا که غنی از اسید چرب امگا-۳ هستند که التهاب و درد مفاصل را کاهش می‌دهند.

**روغن زیتون، مغزها و دانه‌ها** گردو، بادام و ... دارای چربی‌های سالم و ترکیبات ضدالتهابی هستند.

**ادویه‌ها** و گیاهان دارویی مانند زردچوبه و زنجبیل دارای ترکیبات فعالی مانند کورکومین و جینجرول هستند که از مسیرهای التهابی جلوگیری می‌کنند. کورکومین، ماده فعال زردچوبه، یکی از قوی‌ترین ترکیبات ضدالتهابی شناخته شده در طبیعت است. مطالعات علمی گزارش داده‌اند

**التهاب** واکنش طبیعی بدن به آسیب یا عفونت است، اما زمانی که به حالت مزمن تبدیل شود، میتواند به عاملی برای بروز بیماریهای جدی تبدیل گردد. پژوهشهای متعددی نشان داده‌اند که تغذیه مناسب یکی از مؤثرترین راه‌ها برای کنترل التهاب مزمن است.

تغذیه سالم و درست می‌تواند نقش بزرگی در کنترل التهاب و حفظ سلامت داشته باشد. در سال‌های اخیر، رژیم‌هایی با عنوان رژیم ضدالتهاب مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته‌اند.



## دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز



### توصیه های تغذیه ای برای بیماران روماتولوژی



**قندهای ساده و شیرینی های صنعتی:** نوشابه ها، شیرینی، کیک و بیسکویت های صنعتی باعث افزایش التهاب می شوند.

**روغن های هیدروژنه و سرخ کردنی زیاد:** این نوع چربی ها سطح التهاب را در بدن بالا می برند.

**غذاهای آماده و فست فود:** حاوی نمک و چربی ناسالم بالا هستند و بهتر است محدود شوند.

**نمک زیاد:** مصرف زیاد سدیم می تواند فشار خون و التهاب را افزایش دهد.



جو دوسر، برنج قهوه ای، کینوا و گندم کامل در کاهش التهاب موثر هستند.

**چای سبز و قهوه** در حد متعادل حاوی آنتی اکسیدان هایی به نام کاتچین و پلی فنول هستند که از مسیرهای التهابی جلوگیری می کنند.



**غذاهایی که التهاب بدن را افزایش می دهند و باید محدود شوند:**

**گوشت های فرآوری شده و پرچرب:** سوسیس، کالباس و گوشت قرمز پرچرب می توانند التهاب را تشدید کنند.

شناسنامه پمفلت آموزشی		کد: A-۱۶۰-۰۶-pm
عنوان	توصیه های تغذیه ای برای بیماران روماتولوژی	
تهیه کننده	شبلم باقری کارشناس ارشد تغذیه	
تأیید کننده	کارگروه آموزش به بیمار	
سال تهیه: ۱۴۰۴	سال بازبینی: ۱۴۱۰	
منبع:	Nutrition and Diagnosis-Related Care, ۸th Edition	
پزشک تایید کننده	دکتر محمدعلی نظری نیا	
ناظر کیفی	دکتر سیدعباس رخشا	

