

Для борьбы с негативными процессами организм увеличивает выработку лейкоцитов, иммунных клеток и цитокинов. Поэтому самый простой способ измерить воспаление — сдать анализ крови на несколько маркеров:

- **C-реактивный высокочувствительный белок, hs-CRP** — указывает на проблемы в стенках сосудов, развитие атеросклероза;
- **гомоцистеин** — приводит к образованию тромбов, делает стенки сосудов рыхлыми, способствует отложению холестерина и атеросклеротических бляшек;
- **фактор некроза опухоли-альфа, TNF-альфа** — повышается при тяжелых инфекционных, аллергических, аутоиммунных, онкологических заболеваниях;
- **интерлейкин-6, IL-6** — указывает на тяжесть острого панкреатита, поражение почек, аутоиммунные заболевания, онкологию и др.;
- **гликированный гемоглобин, HbA1C** — уровень сахара (глюкозы) в крови помогает выявить диабет.

Перечисленные маркеры повышают вредные продукты: сахар, сиропы с высоким содержанием фруктозы, трансжиры, рафинированные углеводы, алкоголь, колбасы. [5, 6, 7, 8, 9] Основной недietetический фактор, способствующий их повышению — малоподвижный образ жизни, включающий частое сидение. [10]

Как уменьшить воспаление без лекарств — эффективная противовоспалительная диета

Каждый прием пищи должен обеспечивать организм белками, жирами, углеводами. Также нужно удовлетворять его потребности в воде — 30 мл на 1 кг веса в сутки, — клетчатке, витаминах. Желательно увеличить количество продуктов с антиоксидантами, которые нейтрализуют свободные радикалы и предупреждают развитие онкологии.

Самой противовоспалительной диетой считается средиземноморская — снижает маркеры CRP и IL-6. [11] Она ориентирована на цельнозерновые крупы, овощи, фрукты, рыбу и ограничивает потребление вредных жиров, углеводов, рафинированного сахара. Также снижает воспаление диета DASH, вегетарианские и низкоуглеводные рационы. [12, 13]

Топ-10 продуктов против воспалений с доказанными преимуществами

1. Костный бульон

Кипячение бараньих, говяжьих, свиных костей в воде с небольшим количеством уксуса помогает высвободить из костного мозга витамины, жирные кислоты, цинк, марганец и аминокислоты. Они необходимы для заживления слизистой кишечника, в котором сосредоточено до 80% иммунитета. [14, 15]

2. Зеленые овощи и листовая зелень

Шпинат, руккола, листья свеклы, перец, сельдерей и все виды капусты — брюссельская, цветная, белокочанная, брокколи — полезны в сыром виде, если нет патологий ЖКТ. При многих проблемах с желудком подходит только пекинская капуста, а приготовленные овощи переносятся лучше сырых.

3. Ягоды

Черника, малина, годжи, клубника, клюква, виноград — самые полезные ягодные культуры. [16, 17, 18, 19] Они содержат меньше фруктозы и больше полезных соединений, чем фрукты.

4. Ферментированные продукты

Чайный гриб, яблочный уксус, ферментированные овощи содержат ценные бактерии и действуют как пробиотики. Квашеная капуста, огурцы, помидоры исключаются при острых заболеваниях ЖКТ, но после нормализации состояния их можно понемногу добавлять к гарнирам. ^[20]

5. Жирные плоды

Авокадо и оливки ценятся благодаря низкому гликемическому индексу и высокой концентрации омега-3, витаминов, фолиевой кислоты, меди.

6. Полезные жиры

Кокосовое, оливковое, льняное, топленое сливочное масло наиболее ценны. Кокосовое подходит для приготовления десертов и жарки из-за высокой точки дымления.

7. Жирная рыба

Лосось, сельдь, скумбрия наиболее богаты омега-3 и очищают стенки сосудов от избытка холестерина.

8. Орехи

Миндаль, фисташки, кешью, пекан, макадамия, грецкие и бразильские орехи — это кладовая витаминов А, В, С, D, Е. Для максимальной пользы достаточно съесть 30 г орехов в день.

9. Специи

Имбирь, чеснок, куркума, кардамон, розмарин, черный перец, корица и многие популярные в Индии приправы превосходно борются с инфекциями.

10. Зеленый чай

Напиток богат полифенолами, катехинами, антиоксидантами. Он подавляет воспалительные процессы, ускоряет обмен веществ и похудение. ^[21, 22]

Другие способы борьбы с хроническим воспалением: секреты быстрого выздоровления

После того, как вы добавите в меню противовоспалительные продукты, убедитесь, что исключили из него провоспалительные и отказались от вредных привычек. Исследования показывают, что есть еще несколько простых правил, которые необходимо соблюдать для восстановления:

- **принимать добавки** (омега-3, куркумин, S-аденозилметионин, цинк, ладан, кошачий коготь) и витаминно-минеральные БАДы в правильных формах для укрепления иммунитета и выведения токсинов; ^[21]
- **регулярно выполнять физические упражнения**, т.к. они снижают риск хронических заболеваний; ^[23]
- **ложится спать не позже 23 часов** и спать не менее 7–8 часов — нарушение этого режима вызывает воспаление у всех людей независимо от возраста и пола; ^[24]

- **ходить пешком** — ежедневные тренировки не компенсируют отсутствие двигательной активности, поэтому ВОЗ рекомендует ходить минимум 7500 шагов в день;
- **отказаться от кофе и алкоголя** — польза от них преувеличена и получают ее люди без патологий;
- **сосредоточиться на поддержании здорового микробиома**, а не на приеме пробиотиков;
- **временно исключить молочку** с казеином А1 и глютен — они безопасны для здоровых людей, но если уже есть воспаление, усиливают его и вызывают раздражение стенок кишечника;
- **попробовать интервальное голодание**, если нет противопоказаний (оптимально 12-часовое голодание с 19:00 до 7:00) — простой метод усиливает жиросжигание, замедляет старение и поддерживает нормальную микрофлору в кишечнике; [25]
- **научиться справляться со стрессом** с помощью йоги, медитации, пробежек, ведь любая диета малоэффективна при высоком уровне кортизола; [26]
- придиричиво выбирать продукцию в магазинах и блюда в ресторанах.

Прежде чем принимать БАДы, важно сдать анализы и проконсультироваться с нутрициологом. Многие натуральные экстракты не уступают по эффективности лекарствам и уменьшают потребность в приеме рецептурных или безрецептурных препаратов.

Три простых правила для быстрого улучшения качества жизни

Иногда воспаление развивается в ответ на триггеры, которых сложно избежать — загрязнение окружающей среды, травмы. Но у вас больше контроля над ситуацией, чем вы думаете: противовоспалительная диета с достаточной физической активностью и хорошим сном избавляет от многих синдромов и депрессий.

Не нужно ждать месяцами или годами, чтобы увидеть результат и почувствовать себя лучше — выбирайте еду не ради насыщения, а для здоровья!

Литература

1. The global diabetes epidemic as a consequence of lifestyle-induced low-grade inflammation, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19890624/>
2. Evolution of inflammation in nonalcoholic fatty liver disease: the multiple parallel hits hypothesis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21038418/>
3. Inflammation and cancer, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2803035/>
4. From stress to inflammation and major depressive disorder: a social signal transduction theory of depression, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24417575/>
5. The global diabetes epidemic as a consequence of lifestyle-induced low-grade inflammation, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19890624/>
6. Markers of inflammation and cardiovascular disease: application to clinical and public health practice, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12551878/>
7. Health implications of high dietary omega-6 polyunsaturated Fatty acids, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22570770/>
8. Alcohol intake and systemic markers of inflammation, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20083478/>
9. Red and processed meat consumption and risk of incident coronary heart disease, stroke, and diabetes: A systematic review and meta-analysis, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2885952/>
10. Sedentary time and markers of chronic low-grade inflammation in a high risk population, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24205208/>

11. The effects of the mediterranean diet on biomarkers of vascular wall inflammation and plaque vulnerability in subjects with high risk for cardiovascular disease, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24925270/>
12. Effects of a long-term vegetarian diet on biomarkers of antioxidant status and cardiovascular disease risk, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15474873/>
13. Very low carbohydrate diet significantly alters the serum metabolic profiles in obese subjects, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24224694/>
14. Glutamine and the regulation of intestinal permeability: from bench to bedside, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27749689/>
15. Therapeutic Potential of Amino Acids in Inflammatory Bowel Disease, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5622680/>
16. Analysis of botanicals and dietary supplements for antioxidant capacity: a review, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10995120/>
17. Red Raspberries and Their Bioactive Polyphenols: Cardiometabolic and Neuronal Health Links, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26773014/>
18. High anthocyanin intake is associated with a reduced risk of myocardial infarction in young and middle-aged women, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23319811/>
19. Fruit consumption and risk of type 2 diabetes: results from three prospective longitudinal cohort studies, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23990623/>
20. Diet therapy for inflammatory bowel diseases: The established and the new, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4734995/>
21. Natural anti-inflammatory agents for pain relief, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3011108/>
22. Green Tea Improves Metabolic Biomarkers, not Weight or Body Composition: A Pilot Study in Overweight Breast Cancer Survivors, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2966548/>
23. The anti-inflammatory effect of exercise: its role in diabetes and cardiovascular disease control, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17144883/>
24. Sleep loss and inflammation, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21112025/>
25. Beneficial effects of intermittent fasting and caloric restriction on the cardiovascular and cerebrovascular systems, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15741046/>
26. Exercise for Mental Health, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1470658/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Food for inflammation

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Yampolsky Aleksey, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, yampolsky.a@edaplus.info

Получено 16.07.2021

Реферат. В статье рассмотрены воспалительные процессы и их воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указаны продукты питания, которые помогут снизить уровень воспаления, рассмотрены научные основы питания против воспалений.

Abstract. The article deals with inflammatory processes and their impact on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. Foods that will help reduce inflammation are indicated, the scientific basis of nutrition against inflammation is considered.