



Їжа проти запалень

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ямпільський Олексій, нутриціолог

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

Реферат У статті розглянуто запальні процеси та їх вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано продукти харчування, які допоможуть знизити рівень запалення, розглянуто наукові засади харчування проти запалень.

Ключові слова: запалення, діагностика, корисні продукти, небезпечні продукти

Якщо ви хочете допомогти організму боротися із запаленням, спочатку загляньте в холодильник – до більшості проблем зі здоров'ям наводять шкідливі продукти. Хоча препарати важливі під час лікування, протизапальна дієта часто дає не менший ефект, що підтверджують наукові дані. Дізнайтеся, як їжа впливає на запальні процеси в тілі, які провокатори захворювань є у вашому раціоні та що потрібно покласти у тарілку, щоб бути здоровим.

Що відбувається в організмі при хронічному запаленні?

Запалення – захисна реакція організму на інфекцію, подразнення, травму. Якщо короточасний запальний процес захищає нас, то хронічний пов'язаний із підвищеним ризиком розвитку діабету, астми, інфаркту, аутоімунних розладів, онкології. Небезпечні ушкодження довго не відчувуються, а боротьба з болем протизапальними препаратами часто призводить до побічних ефектів та ускладнень. Правильне харчування – ось що справді попереджає хвороби та продовжує термін життя.

Ранні симптоми хронічного запалення – підвищена стомлюваність, запаморочення, нудота. Вони можуть бути викликані ожирінням, стресом, діабетом, застоєм жовчі, хворобами печінки та роками залишатися непоміченими. ^[1, 2, 3, 4] Якщо вчасно не вжити заходів, ризик розвитку інфаркту, раку, деменції та інших небезпечних станів значно підвищується.

Діагностика запалення

Для боротьби з негативними процесами організм збільшує вироблення лейкоцитів, імунних клітин та цитокінів. Тому найпростіший спосіб виміряти запалення - здати аналіз крові на кілька маркерів:

- **C-реактивний високочутливий білок, hs-CRP** – вказує на проблеми у стінках судин, розвиток атеросклерозу;
- **гомоцистеїн** - призводить до утворення тромбів, робить стінки судин пухкими, сприяє відкладенню холестерину та атеросклеротичних бляшок;
- **фактор некрозу пухлини-альфа, TNF-альфа** - підвищується при тяжких інфекційних, алергічних, аутоімунних, онкологічних захворюваннях;
- **інтерлейкін-6, IL-6** - вказує на тяжкість гострого панкреатиту, ураження нирок, аутоімунні захворювання, онкологію та ін;
- **глікований гемоглобін, HbA1C** – рівень цукру (глюкози) у крові допомагає виявити діабет.

Перелічені маркери підвищують шкідливі продукти: цукор, сиропи із високим вмістом фруктози, трансжири, рафіновані вуглеводи, алкоголь, ковбаси. [5, 6, 7, 8, 9] Основний недієтичний фактор, що сприяє їх підвищенню - малорухливий спосіб життя, що включає часте сидіння. [10]

Як зменшити запалення без ліків – ефективна протизапальна дієта

Кожен прийом їжі має забезпечувати організм білками, жирами, вуглеводами. Також потрібно задовольняти його потреби у воді – 30 мл на 1 кг ваги на добу – клітковині, вітамінах. Бажано збільшити кількість продуктів з антиоксидантами, які нейтралізують вільні радикали та запобігають розвитку онкології.

Найпротизапальною дієтою вважається середземноморська - знижує маркери CRP та IL-6. [11] Вона орієнтована на цільнозернові крупи, овочі, фрукти, рибу та обмежує споживання шкідливих жирів, вуглеводів, рафінованого цукру. Також знижує запалення дієта DASH, вегетаріанські та низьковуглеводні раціони. [12, 13]

Топ-10 продуктів проти запалень із доведеними перевагами

1. Кістковий бульйон

Кип'ятіння баранячих, яловичих, свинячих кісток у воді з невеликою кількістю оцту допомагає вивільнити з кісткового мозку вітаміни, жирні кислоти, цинк, марганець та амінокислоти. Вони необхідні для загоєння слизової оболонки кишечника, в якому зосереджено до 80% імунітету. [14, 15]

2. Зелені овочі та листові зелені

Шпинат, рукола, листя буряка, перець, селера і всі види капусти - брюссельська, кольорова, білокачанна, броколі - корисні у сирому вигляді, якщо немає патологій ШКТ. При багатьох проблемах зі шлунком підходить тільки пекінська капуста, а приготовані овочі переносяться краще за сирі.

3. Ягоди

Чорниця, малина, годжі, полуниця, журавлина, виноград – найкорисніші ягідні культури. [16, 17, 18, 19] Вони містять менше фруктози та більше корисних сполук, ніж фрукти.

4. Ферментовані продукти

Чайний гриб, яблучний оцет, ферментовані овочі містять цінні бактерії та діють як пробіотики. Квашена капуста, огірки, помідори виключаються при гострих захворюваннях шлунково-кишкового тракту, але після нормалізації стану їх можна потроху додавати до гарнірів. [20]

5. Жирні плоди

Авокадо та оливки цінуються завдяки низькому глікемічному індексу та високій концентрації омега-3, вітамінів, фолієвої кислоти, міді.

6. Корисні жири

Кокосове, оливкове, лляне, топлене вершкове масло найцінніші. Кокосове підходить для приготування десертів та смаження через високу точку димлення.

7. Жирна риба

Лосось, оселедець, скумбрія найбільш багаті на омега-3 і очищають стінки судин від надлишку холестерину.

8. Горіхи

Мигдаль, фісташки, кешью, пекан, макадамія, волоські і бразильські горіхи - це джерело вітамінів А, В, С, D, Е. Для максимальної користі достатньо з'їдати 30 г горіхів на день.

9. Спеції

Імбир, часник, куркума, кардамон, розмарин, чорний перець, кориця та багато популярних в Індії приправ чудово борються з інфекціями.

10. Зелений чай

Напій багатий на поліфеноли, катехіни, антиоксиданти. Він пригнічує запальні процеси, прискорює обмін речовин та схуднення. [21, 22]

Інші способи боротьби з хронічним запаленням: секрети швидкого одужання

Після того, як ви додасте в меню протизапальні продукти, переконайтеся, що виключили з нього прозапальні та відмовилися від шкідливих звичок. Дослідження показують, що є ще кілька простих правил, яких необхідно дотримуватись для відновлення:

- **приймати добавки** (омега-3, куркумін, S-аденозилметіонін, цинк, ладан, котячий кіготь) та вітамінно-мінеральні БАДи у правильних формах для зміцнення імунітету та виведення токсинів; [21]
- **регулярно виконувати фізичні вправи**, т.к. вони знижують ризик хронічних захворювань; [23]
- **лягає спати не пізніше 23 годин** і спати не менше 7-8 годин - порушення цього режиму викликає запалення у всіх людей незалежно від віку та статі; [24]
- **ходити пішки** - щоденні тренування не компенсують відсутність рухової активності, тому ВООЗ рекомендує ходити щонайменше 7500 кроків на день;

- **відмовитися від кави та алкоголю** — користь від них перебільшена та отримують її люди без патологій;
- **зосередитися на підтримці здорового мікробіома**, а не на прийомі пробіотиків;
- **тимчасово виключити молочку** з казеїном A1 і глютен - вони безпечні для здорових людей, але якщо є запалення, посилюють його і викликають подразнення стінок кишечника;
- **спробувати інтервальне голодування**, якщо немає протипоказань (оптимально 12-годинне голодування з 19:00 до 7:00) - простий метод посилює жиропалювання, уповільнює старіння та підтримує нормальну мікрофлору в кишечнику; ^[25]
- **навчитися справлятися зі стресом** за допомогою йоги, медитації, пробіжок, адже будь-яка дієта є малоефективною при високому рівні кортизолу; ^[26]
- прискіпливо вибирати продукцію в магазинах та страви у ресторанах.

Перш ніж приймати БАДи, важливо здати аналізи та проконсультуватися із нутриціологом. Багато натуральних екстрактів не поступаються ефективності лікам і зменшують потребу в прийомі рецептурних або безрецептурних препаратів.

Три простих правила для швидкого покращення якості життя

Іноді запалення розвивається у відповідь тригери, яких важко уникнути — забруднення довкілля, травми. Але у вас більше контролю над ситуацією, ніж ви думаєте: протизапальна дієта з достатньою фізичною активністю та хорошим сном позбавляє багатьох синдромів і депресій.

Не треба чекати місяцями чи роками, щоб побачити результат і відчути себе краще – вибирайте їжу не заради насичення, а здоров'ю!

Література

1. Global diabetes epidemic as consequence of lifestyle-induced low-grade inflammation, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19890624/>
2. Evolution of inflammation в неалкогольних лихих життєвих захворюваннях: багаторазові випадки hits hypothesis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21038418/>
3. Inflammation and cancer, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2803035/>
4. 3 stress to inflammation and major depressive disorder: a social signal transduction theory of depression, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24417575/>
5. Global diabetes epidemic as 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. Здоров'я здоров'я високої гібриди 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. Червоний і процесований масаж consumption і ризик 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 high risk population, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24205208/>
11. Ефекти mediterranean diet на biomarkers vascular wall inflammation і plaque vulnerability in subjects with high risk for cardiovascular disease, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24925270/>

12. Ефекти довготривалого vegetarian dieta на biomarkers antioxidant status and cardiovascular disease risk, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15474873/>
13. Дуже низький хлоридний гібрид значною мірою є метушні metabolic profiles in obese subjects, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24224694/>
14. Glutamine і регуляція intestinal permeability: від 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 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. Високий антокіянін втак, є пов'язаний з обмеженим ризиком myocardial infarction in young and middle-aged women, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23319811/>
19. Фруктові consumption and risk of type diabetes: results from three prospective longitudinal cohort studies, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23990623/>
20. Діета терапія для inflammatory bowel diseases: established and 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, немає Weight або Body Composition: A Pilot Study in Overweight Breast Cancer Survivors, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2966548/>
23. Anti-inflammatory ефект exercise: його роль в 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 intermittent fasting and caloric restriction on 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/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Food for inflammation

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

Yampolsky Aleksey, nutritionist

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

Отримано 16.07.2021

Реферат У статті розглянуто запальні процеси та їх вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано продукти харчування, які допоможуть знизити рівень запалення, розглянуто наукові засади харчування проти запалень.

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.