

Στην υγείά σου!

Δρ Σπύρος Γκούβαλης
Χειρουργός-ουρολόγος
(www.sgouvalis.gr)

Το σώμα για να προστατευθεί από παθογόνους οργανισμούς, χημικές ουσίες, αλλεργιογόνα ή τραυματισμούς, εκδηλώνει φλεγμονές, για να αρχίσει η διαδικασία επούλωσης. Όταν όμως είναι χρόνιες, απειλούν τον οργανισμό.

Οξεία και χρόνια φλεγμονή

Η οξεία φλεγμονή προκαλείται από τραυματισμούς, λοιμώξεις ή ορισμένες ασθένειες και εκδηλώνεται με πόνο στην επίμαχη περιοχή η οποία κοκκινίζει, ενώ η θερμοκρασία της αυξάνεται λόγω της αυξημένης ροής αίματος. Παράλληλα, υπάρχει δυσκολία στο να κινηθεί η άρθρωση που έχει πληγεί, δυσκολία αναπνοής κ.ά. Η συσσώρευση υγρού προκαλεί οίδημα στο σημείο. Μπορεί να μην υπάρχουν αυτά τα συμπτώματα αλλά να εκδηλωθούν κόπωση, αδιαθεσία και πυρετός. Τα συμπτώματα της οξείας φλεγμονής διαρκούν μερικές ημέρες. Αν η φλεγμονή είναι υποξεία, διαρκεί από δύο έως έξι εβδομάδες.

Η χρόνια φλεγμονή διαρκεί μήνες ή και χρόνια και τα συμπτώματά της που συχνά συνοδεύονται από πυρετό και κόπωση, συνδέονται με την ασθένεια που την προκαλεί. Τα αυξημένα επίπεδα βιοδεικτών, όπως η C-αντιδρώσα πρωτεΐνη -CRP, επιβεβαιώνουν την ύπαρξη φλεγμονής.

Τι προκαλεί φλεγμονές;

Τον κίνδυνο χρόνιας φλεγμονής αυξάνουν παχυσαρκία, προχωρημένη ηλικία, διατροφή πλούσια σε λίπη και ζάχαρη, χρόνια έκθεση σε χημικές ουσίες κάπνισμα, στρες, ο κακός ύπνος και τα αυτοάνοσα.

Τις φλεγμονές καταπολεμούν:

Λιπαρά ψάρια. Πλούσια σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, αρκεί να είναι υγιεινά μαγειρεμένα.

Δημητριακά ολικής άλεσης. Οι ίνες τους συμβάλλουν στη μείωση μιας πρωτεΐνης που αποτελεί δείκτη φλεγμονής στο αίμα.

Σπανάκι, μπρόκολο και τα σταυρανθή. Η βιταμίνη E που περιέχουν μας προστατεύει από τις επιβλαβείς κυτοκίνες.

Ντομάτες. Οι ώριμες και δη μαγειρεμένες είναι πλούσιες σε λυκοπέ-



Οι φλεγμονές απειλούν τη ζωή μας!

Οι φλεγμονές συνδέονται με ασθένειες όπως ο διαβήτης, τα καρδιαγγειακά, η αρθρίτιδα, οι αλλεργίες, η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) και η ψωρίαση, οπότε απειλούν ευθέως την υγεία μας. Καλύτερη θεραπεία η πρόληψη και σύμμαχος μια αντιφλεγμονώδης διαίτα.

νιο και αντιοξειδωτικές βιταμίνες.

Πιπεριές. Η καψαϊκίνη μειώνει τον πόνο και τη φλεγμονή.

Σπρόι καρποί. Τα αμύγδαλα είναι πλούσια σε ίνες, ασβέστιο και βιταμίνη E, ενώ τα καρύδια περιέχουν άψα-λινολεϊκό οξύ.

Γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών. Αρκεί να μην έχετε δυσανεξία σε μια πρωτεΐνη τους, την καζεΐνη, η οποία ενοχοποιείται για τη ρευματοειδή αρθρίτιδα.

Παντζάρι. Αντιοξειδωτικό, προστατεύει και από νεοπλασίες και καρδιοπάθεια χάρη στις ίνες, τη βιταμίνη C και της βεταλαΐνης του.

Τζιντζερ. Μειώνει τη φλεγμονή στο

έντερο.

Κουρούμας. Ρυθμίζει το ανοσοποιητικό.

Σκόρδο και κρεμμύδια. Με δράση ανάλωση των μη στεροειδών αντιφλεγμονώδων φαρμάκων.

Ελαιόλαδο. Όχι σε υδρογονωμένα ή μερικά υδρογονωμένα φυτικά έλαια.

Οι φλεγμονές αγαπούν...

Τηγαντά. Λόγω του λίπους τους και της παρσακείνης τους σε υψηλές θερμοκρασίες.

Τρανς λιπαρά. Βλάπτουν τα κύτταρα στα αιμοφόρα αγγεία και αφθούν στα τυποποιημένα τρόφιμα.

Φιστίκια. Ευάλωτα σε μύκητες, προκαλούν συχνά αλλεργιογόνες αντιδράσεις.

Καρυκεύματα μειγμάτων. Συχνά περιέχουν ζάχαρη και τεχνητές χρωστικές ουσίες που μπορεί να προκαλέσουν φλεγμονή.

Λευκό ψωμί και ζυμαρικά. Διασπώνται σε σάκχαρα για να απορροφηθούν από τον οργανισμό.

Κριθάρι και σίκαλη. Προκαλούν φλεγμονή αν έχετε δυσανεξία στη γλουτένη.

Αλκοόλ. Η αυξημένη κατανάλωσή του προκαλεί φλεγμονές: Επιτρέπει στα βακτήρια να διεισδύσουν στο εντερικό τοίχωμα.

Αυτή την εβδομάδα μας ρώτησαν...

ΕΤι θα μου δώσει δύναμη και ενέργεια την άνοιξη;

Σπαράγγια. Πλούσια σε βιταμίνες (A, C, E, K και B6), φυλλικό οξύ, σίδηρο, χαλκό, ασβέστιο, πρωτεΐνες και φυτικές ίνες. Προστατεύουν την καρδιά, έχουν αντιγηραντικές ιδιότητες και μειώνουν τον κίνδυνο διαβήτη τύπου 2.

Ρόκα. Με αντιοξειδωτικά, αντιβακτηριακά και αντιφλεγμονώδη δράση.

Αγκινάρα. Πλούσια σε βιταμίνη C και K και φυλλικό οξύ.

Πράσο. Εξαιρετική πηγή βιταμίνων A, C και K.

Φράουλα. Οι φυτικές ίνες της προστατεύουν το έντερο. Εξαιρετική πηγή μαγνησίου. Ένα φλιτζάνι καλύπτει την ημερήσια ανάγκη μας σε βιταμίνη C. Το κάλιο της ρυθμίζει την πίεση και συμβάλλει στην καλή λειτουργία μυϊκού και νευρικού συστήματος.

Βερίκοκο. Με φυτικές ίνες, βήτα-καροτένιο, κάλιο, σίδηρο, βιταμίνες A και C, χωρίς πολλές θερμίδες. Η βιταμίνη A προστατεύει το δέρμα, ενώ το κάλιο

του αποτρέπει την κατακράτηση υγρών και ενισχύει την πέψη αλλά και την απορρόφηση από τον οργανισμό υδατανθράκων και λίπους.

Ακτινίδια. Περιέχουν περισσότερη βιταμίνη C από κάθε άλλο φρούτο. Το κάλιο του συμβάλλει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, ενώ περιέχει μαγνήσιο, φώσφορο και φυτικές ίνες που βοηθούν στο έντερο και στην πέψη. Τα μικρά μαύρα σπόρια του είναι πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα.