לימור וייסף תזונה
דקלה אהרונוביץ

מזונות אנטי-דלקתיים

דגים שומניים

סלמון, סרדינים, מקרל
ופורל עשירים בחומצות
שומן מסוג אומגה 3



אגוזים וזרעים

שקדים, אגוזי מלך, זרעי
צ'יה וזרעי פשתן מכילים
שומנים בריאים ועוגדי חמצון



שמן צית

מסוג כתית מעולה
מכיל שומנים חד בלתי
רוויים ופוליפנולים



קטניות

עדשים, חומוס ושעועית הם
מקורות מצוינים לחלבון וסיבים
צמחיים, שיכולים להיות בעלי
השפעות אנטי דלקתיות



שום ובצל

מכילים תרכובות גופרית
ועוגדי חמצון



עלים ירוקים

תרד, קייל ועלים ירוקים
אחרים עשירים בעוגדי
חמצון ויטמינים



פירות יער

אוכמניות, תותים ופטל
עשירים בעוגדי חמצון



כורכום וג'ינג'ר

תבלינים אלו מכילים
תרכובות בעלות תכונות
אנטי דלקתיות חזקות



דגנים מלאים

אורז חום, קינואה וכוסמת ירוקה
מכילים סיבים וחומרים מזינים
התומכים בתגובה דלקתית בריאה



תה ירוק

עשיר בפוליפנולים
וקטכינים



אבוקדו

אבוקדו מספק שומנים
בריאים חד בלתי רוויים
ועוגדי חמצון



עגבניות

מקור טוב לליקופן
עוגד חמצון רב עוצמה



שוקולד מריר

מכיל פלבנואידים



פרבדנים

נקשרו לרמות מופחתות של
דלקת בשל תכולת
האנתוציאנין הגבוהה שלהם



ירקות מצליבים

ברוקולי, כרובית וכרוב עיצים
מכילים תרכובות גופרית התומכות
בתהליכים אנטי דלקתיים בגוף

