

ALIMENTOS E INFLAMAÇÃO

Sabemos que a inflamação crônica de baixa intensidade está associada a diversos tipos de doenças, incluindo as cardiovasculares, obesidade, diabetes melito, enxaqueca, sensação de inchaço e desconforto no estômago, entre outras. E que a dieta desempenha importante papel na redução do risco dessas doenças já que os alimentos atuam como pró ou anti inflamatórios.

Entenda aqui se você está alimentando sua saúde ou doença:

PRÓ INFLAMATORIOS



Açúcar e Doces
Sorvetes, Caldas



Ingestão de
Conservantes



Refrigerantes e
Alcool



Alimentos
Alergênicos
*Individual de cada pessoa



Fast Food
e Frituras



Carnes Vermelhas
e Embutidos



Gordura Saturadas
Biscoitos e Ultra
Processados)

ANTI INFLAMATORIOS



Fitoquímicos presentes
nas FRUTAS VERDURAS
E LEGUMES



PEIXES ricos em
Ômega 3: salmão,
atum, sardinha,
arenque e cavallinha.



Azeite
Extra Virgem



Chá Verde