

염증을 일으키는 음식들은?

설탕, 트랜스지방, 우유와 유제품, 계란, 붉은 육류, 술,
정제된 곡식(백미, 밀가루)
오메가6가 많이 함유된 정제유 (팜유, 쇼트닝, 콩기름, 옥수수유)

염증을 막아주는 음식들은?

다시마, 올리브유, 브로콜리, 콜리플라워, 블루베리, 생강, 마늘, 녹차
피칸, 크랜베리, 강낭콩, 토마토, 당근, 호박씨, 고구마, 딸기, 포도,
그리고 호박, 파이토케미컬이 풍부한 컬러푸드



** 생선기름은 염증을 방지해주는 오메가-3가 풍부하다고 알려져있으나,
최근 심각한 해양오염으로 중금속 노출이 심각해지고, 양식어류의 경우에는 사료를 먹고 자라고,
항생제를 투여하기 때문에 안전하다고 볼 수 없어요. 안전한 채식식단으로 염증을 방지해보아요