



Guide d'une alimentation anti inflammatoire

@cinnosante



Priorisez les aliments entiers

Basez votre alimentation anti-inflammatoire sur des aliments entiers riches en nutriments qui contiennent des antioxydants et évitez les produits transformés.



Augmentez votre consommation d'oméga-3

Les acides gras oméga-3 ont des propriétés anti-inflammatoires. Vous pouvez les trouver dans les poissons gras comme le saumon, le maquereau et les sardines, ainsi que dans les noix et l'huile de noix, l'huile d'olive et d'autres sources saines de matière grasse telles que l'avocat, les pistaches...



Réduisez les graisses saturées et trans

Limitez votre consommation de viandes grasses, de produits laitiers riches en matières grasses et d'aliments transformés contenant des gras trans partiellement hydrogénés, car ils peuvent contribuer à l'inflammation.



Optez pour des protéines maigres

Choisissez des sources de protéines maigres telles que les poissons, le blanc de poulet, le tofu, les légumineuses. Préférez les produits laitier végétal ou à base de lait de chèvre et de brebis. Évitez les viandes transformées qui contiennent des nitrates et autres additifs qui peuvent favoriser l'inflammation



Intégrez des épices anti- inflammatoires

Des épices comme le curcuma, le gingembre, le poivre noir, la cannelle et l'ail ont des propriétés anti-inflammatoires.

Essayez de les inclure régulièrement dans vos plats.



Consommez des fruits et légumes colorés

Les fruits et légumes colorés comme les baies, les agrumes, les tomates, les épinards et les carottes sont riches en antioxydants qui aident à combattre l'inflammation.



Limitez les sucres ajoutés et les aliments transformés

Les sucres ajoutés et les aliments transformés peuvent déclencher une inflammation. Essayez de limiter votre consommation de ces aliments et optez plutôt pour des choix plus naturels.



Buvez beaucoup d'eau

Restez hydraté en buvant suffisamment d'eau tout au long de la journée. L'eau aide à éliminer les toxines de votre corps et peut aider à réduire l'inflammation.

