

Lista de los mejores alimentos para contrarrestar la inflamación



Existen alimentos que provocan que tu estómago se inflame, afortunadamente hay otros que tiene el efecto contrario. Te decimos algunos productos que debes agregar a tu menú:

1/4 Los pimientos.

Además de que son ricos en antioxidantes, tienen un compuesto llamado capsaicina que previene la formación de coágulos en la sangre, reduce la inflamación y el dolor.

2/4 Las peras

Esta fruta está llena de fibra, la cual beneficia a la flora intestinal y es una forma natural de evitar que tu estómago se inflame. Además promueve la sensación de saciedad. ¿Qué esperas para comerte una?

3/4 La espinaca

Es una excelente fuente de vitamina E que protege al cuerpo contra las citoquinas pro-inflamatorias, que son proteínas reguladoras del mecanismo de la inflamación.

4/4 El té verde

Proporciona antioxidantes que protegen a las células de dañarse, además contiene flavonoides y taninos, compuestos que desinflan y sirven como analgésicos.

De ahora en adelante no tendrás pretexto para sentirte bien. Procura incluir en tu dieta diaria al menos uno de estos alimentos.

Fuente: muyinteresante.