
التأثير العلاجي لبعض الاطعمة الطبيعية علي مرض الصدفية

إعداد

اد/ عبد الغنى محمود عبد الغنى خليفة

استاذ التغذية بقسم الاقتصاد المنزلي

كلية التربية النوعية جامعة المنصورة

مجلة بحوث التربية النوعية - جامعة المنصورة

عدد (٥٩) - يوليو ٢٠٢٠

التأثير العلاجي لبعض الاطعمة الطبيعية علي مرض الصدفية

إعداد

اد/ عبدالغني محمود عبدالغني خليفة*

الملخص

مرض الصدفية من الأمراض الجلدية التي تغير من شكل الجلد وتجعله فى شكل غير طبيعي حيث يظهر بقع حمراء مقشرة مما يؤدي الي الحساسية الجلدية كما يقع مرض الصدفية ضمن الأمراض المناعية واثبتت الابحاث العلمية أن الاعتماد على نظام غذائى صحي معتمد على الفواكه والخضروات الغير حمضية والمكسرات مع الأسماك الدهنية واللحوم الخالية من الدهون والابتعاد عن اللحوم الحمراء المصنعة ومنتجات الالبان والجلوتين تساعد فى علاج وتخفيف اعراض مرض الصدفية. كما أن الاعتماد علي الأطعمة التي لها خصائص عالية كمضادات للالتهابات والاكسدة وتحفز جهاز المناعة تساعد ايضا في العلاج السريع للمرض حيث تعمل علي إنتاج طبقة جلد طبيعية جديدة بدلا من الملتهبة وتم التوصل الي خريطة كاملة للنظام الغذائى المناسب لمقاومة مرض الصدفية والذي يعتمد علي تناول الكثير من الخضروات الطازجة والبقول والحبوب الكاملة والأسماك واللحوم خالية الدهون والدهون الأحادية غير المشبعة مثل زيت الزيتون مع تناول المكسرات غير المحمصة خلال وجبات خفيفة والابتعاد عن تناول كل من: الزبدة واللحوم ذات الدهون العالية واللحوم والأطعمة المصنعة و الأطعمة المقلية والعصير المضاف إليه مواد حافظة والخبز الأبيض والمشروبات الغازية والحلويات والسكر

مقدمة :

الصدفية هي مرض جلدي مناعي مزمن غير معدي تبدأ أعراضه بطفح جلدي محمر اللون ثم يصبح الجلد سميك محاط بقشور فضية اللون مع حكة وألم ثم تتكون بقع شبيهة بصدف البحر. ولهذا يسمى المرض بالصدفية وتحدث هذه الاعراض في مناطق مختلفة من الجسم وأكثر مناطق الجسم شيوعاً هي الركبة والمرفق وفروة الرأس وباطن اليدين والقدمين وأسفل الظهر. ويظهر المرض في الجنسين في أي عمر وتصل نسبة الإصابة بالصدفية الي حوالي ٢٪ من سكان العالم. و مرض الصدفية غير خطير وقابل للشفاء ولا ينتقل من مريض لآخر باللمس وإذا أصيب شخص آخر من نفس العائلة يكون بسبب وجود عامل وراثي وليس نتيجة للعدوى لان العامل الوراثي يشكل حوالي ٣٠٪ من الإصابات بالصدفية ويتميز المرض بانه سريع الشفاء و عرضة للانتكاس وخصوصا عند التعرض للضغوط النفسية مثل "القلق والضعف والتوتر" ويعتبر المرض مزعج من الناحية النفسية والجسمانية والجمالية. ومن العوامل التي تزيد من فرصة حدوث الصدفية هي

* استاذ التغذية بقسم الاقتصاد المنزلي كلية التربية النوعية جامعة المنصورة

إصابة خلايا الجلد بالعدوى"الفطرية أو البكتيرية أو الفيروسية" وجفاف الجلد وحروق الجلد والتعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة والأمراض المزمنة مثل السمنة المفرطة والسكر. وتساعد التغذية العلاجية في تحسين وتخفف أعراض مرض الصدفية ولكن زيادة الوزن وتناول الدهون الغير صحية والسعرات العالية والأغذية المصنعة والوجبات السريعة تزيد من اعراض مرض الصدفية

ميكانيزم حدوث مرض الصدفية وعلاقته بأمراض القلب والأوعية الدموية

عند الاصابة بمرض الصدفية تنتقل خلايا الجلد من الطبقة العميقة للجلد إلى سطح الجلد بطريقة سريعة خلال أيام او أسابيع وسببه هذا الانتقال السريع أن الجهاز المناعي يهاجم بعض الخلايا بطريق الخطأ بدلاً من مهاجمة البكتريا فيبدأ الجسم في إنتاج خلايا جديدة بسرعة لتعويض تلك الخلايا المفقودة فتتكون خلايا أكثر من الحاجة فيدفعها الجسم لسطح الجلد ويشبه مرض الصدفية الأمراض الالتهابية المزمنة مثل التهاب المفاصل" الروماتويدي والذئبة الحمراء الخ " كما يرتبط مرض الصدفية بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لأن الخلايا الالتهابية والسييتوكينات المسببة للالتهابات الناتجة من تطور مرض الصدفية يزيد من حدوث تصلب الشرايين. لأن الصدفية وتصلب الشرايين تشترك في زيادة السييتوكينات المنشط للخلايا التائية في مناطق الالتهاب ونشاط السييتوكين"TNF-alpha" يساهم في زيادة تكاثر الخلايا الكيراتينية. مما يحفز IL-2 لتكاثر الخلايا التائية الامر الذي يرفع من بروتين سي التفاعلي (CRP) هو علامة الالتهاب المرتبط بكل من تصلب الشرايين وأمراض القلب والأوعية الدموية والصدفية لأن ارتفاع بروتين سي التفاعلي ينتج من التفاعلات بين السييتوكينات المنشطة للالتهابات IL-6 و IL-1 و TNF-alpha.7 . كما ان ارتفاع مستويات بروتين سي التفاعلي في مرضى الصدفية يكون مرتبطة بشدة المرض. و زيادة نشاط الخلايا الكيراتينية في مرض الصدفية يؤدي لزيادة استهلاك حمض الفوليك وينخفض في الدم الامر الذي يؤدي لزيادة مستويات الهوموسيستين المسبب لأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الأوعية الدموية الطرفية والدماعية و زيادة الهوموسيستين تؤدي لتلف الخلايا البطانية وتساعد علي تكوين الجلطة وتقليل من مرونة الأوعية الدموية

التغذية علاقتها بمرض الصدفية الجلدية

التغذية العلاجية مهمة في الامراض الجلدية عموماً حيث نقص التغذية يؤثر علي شفاء الامراض الجلدية ولكن توجد علاقة وثيقة بين اتباع نظام غذائي علاجي وتحسن مرض الصدفية لأن الصدفية الجلدية تؤدي الي نقص بعض العناصر الغذائية وإصلاح نقص تلك العناصر الغذائية بتناول الوجبات العلاجية المحتوية علي المقننات الغذائية للمريض من البروتينات والسعرات والدهون الصحية والخضروات و الفواكه الطازجة والاطعمة المحتوية علي حامض الفوليك وفيتامين ج و ه و أ والحديد الماء يؤدي إلى شفاء مرض الصدفية ويساعد على تحسن الصحة العامة

اولا : علاقة بعض الاطعمة بخفض الالتهابات في خلايا الجسم

مرض الصدفية من الامراض الالتهابية والالتهابات في الجسم هي سبب معظم المشاكل الصحية، ولا بد من مقاومة تلك الالتهابات و من اهم الاطعمة التي تقاوم الالتهابات هي الأطعمة الغنية بمضادات الالتهابات الطبيعية و هي أفضل الطرق الآمنة والفعالة لعلاج الالتهابات مثل الخضراوات الورقية مثل اللفت البروكلي و الكرنب و القرنبيط التي تحتوي علي كميات كبيرة من العناصر الغذائية ومضادات الأكسدة التي تقوي صحة الخلايا وتحتوي علي مركبات الفلافونويد التي لها خصائص قوية مضادة للالتهابات كما انها مصدر جيد لفيتامين "ج - أ - ك" كما يحتوي التوت علي مادة كيرسيتين المضادة للالتهابات والاناناس علي إنزيم البروميلين والبوتاسيوم وفيتامين ج وفيتامين ب^١ ومضادات الأكسدة الذي يساعد في علاج الالتهابات وتقوية الجهاز المناعي. كما ان الزيوت الطبيعية المضادة للالتهابات مثل زيت الزيتون وزيت الأفوكادو وزيت بذور العنب المحتوي علي كميات كبيرة من حمض الأوليك وهو حمض أوميغا ٩ الدهني الذي يساعد علي تقليل الالتهابات. وتلعب الأسماك الدهنية دور هام في علاج الالتهابات مثل سمك التونة والسلمون والسردين لأنها غنية بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ وأوميغا ٦ الدهنية الغير مشبعة التي تساعد في خفض الالتهابات و علاج مرض التهاب الأمعاء وأمراض القلب والأوعية الدموية والتهاب المفاصل الروماتيدي والسرطان. والصدفية. كما يحتوي مرق العظم علي الكبريت والمغنسيوم وكبريتات الجلوكوزامين لتخفيف وعلاج الالتهابات وهناك بعض الاعشاب التي لها دور هام في علاج الالتهابات مثل الكركم المحتوي علي مركب الكركمين والزنجبيل والقرفة والريحان والزعتر كما تحتوي المكسرات مثل "عين الجمل واللوز والبندق وبذور عباد الشمس " علي نسبة عالية من الأحماض الدهنية أوميغا ٣ لمنع وتخفيف الالتهابات و يحتوي الثوم علي كميات كبيرة من مضادات الأكسدة والالتهابات القوية مثل الكبريت ومركب الأليسين و يحتوي البصل علي مضادات الأكسدة والالتهابات القوية ويُقلل من أمراض القلب وخفض الكوليسترول المرتفعة كما تحتوي الطماطم علي كميات كبيرة من الليكوبين وفيتامين ج وبيتا كاروتين والبوتاسيوم والألياف الغذائية وهي من مضادات الأكسدة والالتهابات القوية. وتحتوي بذور الشيا علي الأحماض الدهنية أوميغا ٣ والأحماض الدهنية أوميغا ٦ و البروتين والألياف الغذائية التي تساعد في تخفيض الالتهابات وضغط الدم والأطعمة الغنية بالألياف الغذائية عموما تعمل علي تخفيض نسبة البروتين التفاعلي وتمنع الالتهابات (CPR) وتشمل الأطعمة الغنية بالألياف علي الحبوب الكاملة مثل الشوفان والبرغل والأرز البني والفاصوليا والخضروات و الفواكه الخ وتساعد هذه العناصر الغذائية كلها علي تعزيز الجهاز المناعي مما يساعد علي مكافحة العديد من الأمراض

ثانيا : دور الفيتامينات لتخفيف اعراض مرض الصدفية

فيتامين "أ" ضروري لإنتاج خلايا الجلد الصحية وتناول فيتامين "أ" يساعد في علاج الصدفية ويوجد نوعان من فيتامين "أ" في الاطعمة النوع الأول هو فيتامين أ Preformed vitamin A و يتواجد في المنتجات الحيوانية مثل والأسماك والدواجن ودهون مُنتجات الألبان

والنوع الثاني يُسمى بروفايتامين أ Provitamin وهو البيتا كاروتين ويتواجد في الأطعمة النباتية كالخضروات والفواكه وتساعد الأطعمة الغنية بفيتامين "أ" على إبطاء نمو خلايا الجلد وتقلل من الالتهابات الجلدية والحد من أعراض الصدفية . كما يساهم فيتامين "د" في الحد من الالتهابات في الجسم. وتشير الأبحاث العلمية الي أن المصابين بالصدفية لديهم مستويات منخفضة من فيتامين "د" والعناصر الغذائية وأشعة الشمس يمكن أن تقضي أو تمنع الصدفية ويحفز ضوء الشمس الجسم على إنتاج فيتامين "د" المفيد للعظام وتدعيم وظيفة الجهاز المناعي كما يسرع فيتامين "د" من شفاء الأنسجة المتضررة من الصدفية. فن خلالة تأثيرة علي تحسين عملية التمثيل الغذائي للكالسيوم والفوسفور والاستفادة العناصر النادرة ويوجد فيتامين "د" بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل السلمون والتونة وصفار البيض الخ . ويلعب فيتامين "ج" دور مهم كمضادات الأكسدة في علاج الصدفية حيث يمنع اضرار الإجهاد التأكسدي. و فيتامين "ج " أفضل مضادات الأكسدة لمرض الصدفية. ويتواجد في الخضروات والفواكه الطازجة. اما فيتامين "هـ" يعمل علي خفض الشقوق الحرة ويحتاج مريض الصدفية الي زيادة فيتامين "هـ" حيث تنخفض مستويات فيتامين "هـ" مع انخفاض مستويات السيلينيوم في مرضي الصدفية وتناول الأطعمة الغنية بفيتامين "هـ" تساعد على تحسين مستويات السيلينيوم في مرضي الصدفية لأن فيتامين "هـ" والسيلينيوم مقاومان ومضاد للأكسدة الطبيعي مما يساعد في الحماية من الإجهاد التأكسدي الذي يحدث لمرضي الصدفية. والأطعمة الغنية بفيتامين "هـ" هي بذور عباد الشمس واللوز ومختلف أنواع المكسرات، الخضروات الورقية، والفواكه مثل الأفوكادو والكيوي ومن الأطعمة الغنية بالسيلينيوم هي المأكولات البحرية مثل التونة والمحار والبلطي. والمكسرات مثل لكاجو والجوز والحبوب وخاصة الأرز البني. ويساعد فيتامين "ك" في عملية تخثر الدم مما يساعد الجسم على التئام الجروح و الكدمات كما يساعد فيتامين "ك" في علاج حالات جلدية مثل " الجراح والبقع السوداء وعلامات التمدد والصدفية" والأطعمة الغنية بفيتامين "ك" هي " الكرنب - اللفت - السبانخ - الخس - الفاصولياء الخضراء". ولا بد من تناول الأطعمة الغنية بمجموعة فيتامين ب المركب في علاج الصدفية لان فيتامين B1 يساعد في تصحيح تفاعلات التبادل لضبط وظيفة الجهاز العصبي ولتنشيط عمليات الغدد الصماء وكفاءة خلايا الدماغ. يمكن تناول فيتامين B1 من "الكبد والمكسرات والبذور والحبوب". كما يساعد فيتامين B2 في تجديد الأنسجة واستعادتها وتحفيز عملية التمثيل الغذائي مرض الصدفية والحصول علي فيتامين B2 من تناول فطر عيش الغراب واللحوم البيضاء والجبن الصلبة.. كما يحفز فيتامين B6 في مرض الصدفية عمليات التمثيل الغذائي للدهون والأحماض الأمينية وتفعيل تركيب الهرمونات وتحسين نوعية الهيموجلوبين واستعادة الخلايا العصبية وخفض الكوليسترول والحصول علي من الأطعمة مثل " المكسرات ، والأسماك ، واللحوم البيضاء". كما يساعد فيتامين B12 في مرض الصدفية في عمليات تشكيل الدم والجهاز العصبي ويحسن وظائف الكبد والحصول عليه من تناول الأطعمة مثل "الكبد والأسماك".

الاحتياجات الغذائية اللازمة لتخفيف أعراض مرض الصدفية

من اهم الاحتياجات الغذائية لتخفيف أعراض مرض الصدفية يمكن اتباع الآتي:

- تقليل تناول الأطعمة من المصادر الحيوانية وخصوصا اللحوم الحمراء ويجب تناول اللحوم البيضاء قليلة الدهون مثل صدر الدجاج بدون جلد مع زيادة تناول المصادر النباتية والأسماك واتباع نظام غذائي يساعد علي عدم زيادة أو نقص بعض العناصر الغذائية.
- تقليل المتناول من الأطعمة بالصيام لتقليل تكاثر الأنسجة والخلايا وخفض سرعة انقسامها وتكاثرها ولتخفيف تكون الأصداف كما يحسن الصيام من الالتهابات و نقص الوزن حيث يظهر تحسن اعراض الصدفية بنقص الوزن.
- تناول الأطعمة المحتوية علي الأحماض الدهنية "لينولييك و لينولينك" "أوميغا ٣" مثل المكسرات وبعض الأسماك وتجنب مصادر الحمض الدهني الأراكيدونيك "أوميغا ٦" الموجود في زيت الذرة و زيت الفول السوداني وزبدة الكاكاو لتحسين أعراض الصدفية بشكل كبير، و يجب تناول الأغذية المحتوية على مضادات الأكسدة والالتهابات مثل فيتامينات ه و ج والبيتاكاروتين وفيتامين أ والسلينيوم. ومن هذه الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة هي السلمون والتوت الأزرق والفراولة والتين والجزر والقرع والمكسرات والبروكلي والأفوكادو وزيت الزيتون وزيت الكتان.
- تناول فيتامين "د" و التعرض لأشعة الشمس لفترة قصيرة ٥- ١٠ دقائق في الفترة ما بين الساعة ٨- ١١ صباحاً، و ١- ٤ مساءً. ومصادر فيتامين "د" مثل السلمون والسردين والتونة والماكريل
- تناول الأطعمة الغنية بفيتامين ب١٢ والوجبات المتوازن لجميع العناصر الغذائية حيث يفقد المريض كمية من البروتين سواء من الجلد أو الكلى مما يؤدي انخفاض الألبومين والهيماتوكريت ويحتاج لمريض لتعويض تلك العناصر لتجنب المضاعفات.
- تقليل المنتجات المحتوية على بروتين الجلوتين مثل القمح والشعير، والشوفان والأغذية التي تدخل تلك المنتجات في تصنيعها.
- تقليل السكر المكرر و الأطعمة التي يضاف لها السكر المكرر مثل المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والعصائر التجارية والحلويات والأيسكريم الخ
- تجنب وتقليل الأطعمة المقلية لاحتوائها على الدهون المشبعة والمتحولة التي تزيد من الالتهابات بالإضافة إلى احتوائها على كمية كبيرة من السعرات
- تقليل الالبان ومنتجاته كاملة الدسم حيث هناك علاقة بين الصدفية ومرض السيلياك مما يعني ضرورة تجنب كل أنواع الالبان ومنتجاتها لوجود مادة الكازين مع تجنب التوابل الحريفة مثل الفلفل والشطة والخل المصنع والقرفة حيث تزيد أعراض الصدفية.

الأطعمة الممنوع تناولها لمرضى الصدفية

• اللحوم الحمراء المصنعة

تحتوي اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة على دهون غير مشبعة متعددة تعرف بحمض الأراكيدونيك حيث يتحول بسهولة إلى مركبات التهابية تؤدي إلى زيادة حدة مرض الصدفية ويمكن استبدالها بتناول الأسماك والمأكولات البحرية. فالسلمون والتونة من الأطعمة الغنية بأحماض أوميغا ٣ الدهنية. وزيوت الأسماك فعالة في تخفيف الالتهابات والحد من نشاط الجهاز المناعي.

• منتجات الألبان

منتجات الألبان: تحتوي على حمض الأراكيدونيك الذي يتحول بسهولة إلى مركبات التهابية كما تحتوي منتجات الألبان على الكازين وهو بروتين يزيد من ظهور الالتهاب مما يزيد أعراض مرض الصدفية، و الحد من تناول منتجات الألبان يساعد بشكل فعال في تخفيف الأعراض. الخاصة بالصدفية في خلال تناول لبن الصويا و المنتجات منخفضة الدسم،

• خضروات ظل الليل

أظهرت الأبحاث العلمية أن تناول خضروات ظل الليل مثل الطماطم و الفلفل والبطاطس والباذنجان و البطاطا تزيد من أعراض مرضى الصدفية حيث تحتوي هذه الخضروات على مادة سولانين وهي مركب كيميائي أظهر أنه يسبب الالتهابات ويمكن تناول الجزر و القرع والخيار لخصائصها المضادة للالتهابات.

• الفواكه الحمضية

كالليمون و الليمون الحامض، والبرتقال والجريب فروت حيث تتسبب في زيادة أعراض مرض الصدفية و تسبب تفاعل حساسية للصدفية ومن الأفضل تقليل تناول الفواكه الحمضية لتحسين البشرة ومشاكل الصدفية و يمكن تناول الأفوكادو و المكسرات لأنها تحتوي على دهون تساعد على تقليل الالتهابات في الجسم. مع تناول الأطعمة التي تحتوي على الدهون الأحادية غير المشبعة مثل فول الصويا والأسماك .

• الوجبات السريعة عديمة القيمة الغذائية

لابد من تجنب الأطعمة السريعة التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر المكرر والدهون المشبعة التي تعمل على تحفيز الالتهاب لمرضى الصدفية كما أن الوجبات السريعة مرتفعة في السعرات وغالبا ما يعاني المصابون بالصدفية بمشاكل زيادة الوزن التي تزيد في خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ويمكن تناول بين الوجبات الفواكه والخضروات المسحوقة

• الجلوتين

هو بروتين موجود في حبوب القمح والشعير و تزداد أعراض الصدفية مع حساسية الجلوتين، وتجنب تناول الجلوتين يحسن الأعراض وتظهر بعض الدراسات أن مرض الاضطرابات الهضمية أو حساسية الجلوتين أكثر عرضة لخطر الإصابة بالصدفية حيث ان معظم مرض الصدفية تتكون لديهم حساسية الجلوتين

• التوابل

التوابل والبهارات تزيد من اعراض مرض الصدفية وتظهر بعض الاعراض المرضية لمرضي الصدفية بعد تناول بعض التوابل مثل القرفة والكاري والخل والفلفل الحلو، والصلصة والكاتشب، حيث تزيد من الالتهاب

• السكر المكرر

تناول السكر المكرر يضر بالصحة العامة ويساعد على انتشار مرض الصدفية وتحويله الى مرض مزمن، ويجب الامتناع عن تناول السكريات والاعذية التي تحتوي على السكر في صناعاتها كالحلويات بجميع انواعها والمشروبات الغازية
الاطعمة المسموحة لمرضى الصدفية

• الاسماك الدهنية

تناول الاسماك مثل السلمون والسردين والتونة والرنجة.والماكريل.والأنشوجة التي تحتوي على الاحماض الدهنية اوميغا ٣ "أي بي ا ودي اش ا" طويل السلسلة EPA وDHA تقلل من الاصابة بالالتهابات مع تحسن في جهاز المناعة للجسم مما يساعد على السيطرة على مرض الصدفية كما ان تقليل الالتهابات يخفض من امراض التمثيل الغذائي والقلب والسكر والكلى. لان الجسم يحول هذه الأحماض الدهنية إلى مركبات تسمى resolvins و protectins التي لها تأثيرات مضادة للالتهابات. والمرضي الذين يستهلكون الاسماك التي تحتوي علي EPA و DHA تنخفض عندهم مستوي بروتين سي التفاعلي CRP وهو من علامات إالتهاب فمن الضروري تناول الاسماك مرتين بالاسبوع.علي الاقل وأكدت الدراسات والابحاث الحديثة أن المصابين بمرض الصدفية المزمّن لا بد من تناول ١٥٠ جرام يومياً من هذه الأسماك وهذه الكمية تقلل كمية مادة السيترودايت في جسم المريض التي تعمل على تنشيط نخاع العظم للانتاج كرات الدم البيضاء (ليقترين^٣ وليقترين^٥) والتي تعمل على شفاء المرض

الخضراوات والفواكه التي تساعد علي علاج الصدفية

• اولاً الخضروات

تشتمل الخضروات المسموحة لمرضى الصدفية علي الجزر والبطاطا"الحلوة"والسبانخ - الخ وكل الخضراوات ذات الأوراق الخضراء مع خضروات العائلة الصليبية كالقرنبيط والكرنب والبروكلي التي تحتوي علي فيتامين أ وفيتامين سي بجانب مواد بيتا كاروتين والبوليت وهي تمد

الجسم بالفيتامينات وحامض الفوليك ومواد مضادة للسموم كما تحتوي أيضا على الزنك المادة التي يفتردها الجلد عند الإصابة بمرض الصدفية. وتناول خضروات العائلة الصليبية مثل البروكلي والقرنبيط، والكروم واللفت. يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان. لما تحتوية من مواد مضادة للاكسدة والالتهابات مثل مادة الكبريتان الذي يقاوم الالتهاب بتقليل مستويات السيتوكينات و NF-kB ومادة السولفورافان، المضاد للأكسدة والالتهابات. كما انها غنية بالألياف التي تساعد في تنظيف القولون وطرده الغازات والسموم من الجسم وكلها تعتبر عناصر غذائية ضرورية للمحافظة على طبقة نضرة. للجلد.

كما تقلل الألياف من البروتين التفاعلي C وتناول الألياف من مصادرها الطبيعية في الأطعمة يقلل بشكل أكبر من الالتهابات كما يحتوي الفلفل الحلو والحر على الكثير من فيتامين C ومضادات الأكسدة مثل "كيرسيتين" التي لها تأثيرات قوية مضادة للالتهابات ويقلل من علامات الاجهاد التأكسدي للمصابين بمرض الساركويد، وهو مرض التهابي. ويحتوي الفلفل الحار أيضا على حمض سينايك وحمض الفيرليك المنخفض من الالتهاب. و يعد المشروم "عيش الغراب" من الأطعمة المنخفضة في السعرات ومصدر جيد للسيلينيوم والنحاس وفيتامينات "ب". بالإضافة إلى احتوائه على الفينولات ومضادات الأكسدة المضادة للالتهابات. ويوجد نوع خاص من الفطر يُطلق عليه فطر بدة الأسد (lion's mane) يقلل من الالتهاب المرتبط بالسمنة. ثانيا الفواكه

من الفواكه المسموحة لمرضى الصدفية والمانجو، المشمش و التوت حيث تحتوي على مضادات الأكسدة التي تسمى الكاروتينات والانتوسيانين. وهي مركبات لها تأثيرات مضادة للالتهابات وتقلل من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض. ففي الطبيعي ينتج الجسم خلايا قاتلة طبيعية NK وهي التي تساعد في الحفاظ على نظام العمل الصحيح للمناعة في الجسم ويلعب الأفوكادو دور كبير لصحة القلب. حيث انه غني بالبوتاسيوم والمغنيسيوم والألياف والدهون غير المشبعة الأحادية الصحية و الكاروتينات والتوكوفيرول، التي يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالسرطان بالإضافة لتقليل الالتهابات في خلايا الجلد لأنه يقلل من مستويات علامات الالتهابات NF-kB و IL-6 ويحتوي العنب على مادة الانتوسيانين أيضا التي تعمل على تقليل الالتهاب. كما قد تقلل من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض، بما في ذلك أمراض القلب والسكر والسمنة والزهايمر واضطرابات العين. و العنب أفضل مصادر الريسفيراترول، وهو مركب له العديد من الفوائد الصحية. الذي يساعد في خفض علامات الجينات الالتهابية، مثل NF-kB. كما يرفع مستويات الأديبونيكتين وزيادة مستويات الأديبونيكتين ترتبط بخصف التاثرات الضارة بزيادة الوزن وخطر السرطان. ويعتبر الكرز من الفواكه الغنية بمضادات الأكسدة، مثل الأنثوسيانين والكاتيكين وتناول ٢٨٠ جرام من الكرز يوميا لمدة شهر واحد يخفض مستويات علامة الالتهاب CRP لمدة ٢٨ يوم ويقاوم

• الحبوب والبقوليات والمكسرات

الحبوب الكاملة والارز الاسمر تعتبر من الاغذية المفيدة ولها فعالية ضد الالتهابات وتساعد على خفض السكر في الجسم ولها تأثير جيد في علاج الصدفية. كما تحتوي البقوليات مثل الفاصوليا والعدس على العديد من مضادات الأكسدة والمركبات التي تقاوم الالتهابات و مصدر غني بالألياف والبروتينات وحمض الفوليك والمعادن، مثل الحديد والزنك والبوتاسيوم وتناول كوب واحد من البقوليات مرتين في الأسبوع، مثل فاصولياء البويضاء أو السوداء أو الحمراء، والحمص، والعدس تعتبر من مضادات الأكسدة التي تساعد على عدم انتشار الصدفية. كما تحتوي المكسرات "البندق واللوز والفسطق والجوز البرازيل" على الأحماض الدهنية غير المشبعة المتعددة التي لها تأثير جيد علي صحة الجسم ومقاومة الالتهابات ومنع انتشار الصدفية كما انها مصدر غني لعنصر السليسيوم الذي يحتاج الجسم له لتصنع إنزيم "القلتانين بيرستيداس" وهذا الإنزيم له خاصية إيقاف تكوين بعض أنواع الليقوترين التي تزيد من شدة الصدفية

• اللحوم الخالية من الدهون

تناول اللحوم الخالية من الدهون مثل لحوم الدجاج او الديك الرومي تساعد في علاج الصدفية بينما تناول اللحوم الحمراء عالية الدهون لها تأثير مباشر على زيادة الالتهابات في الجسم وزيادة انتشار الصدفية.

• بذور الكتان: والسلمسم وعباد الشمس وزيت الزيتون

يعتبر بذور الكتان زيوت السلمسم وعباد الشمس مصدر غني بمادة أوميغا ٣ وله نفس قيمة الأسماك الدهنية وتعمل الزيوت على تلطيف وتنعيم طبقة الجلد. ويعتبر زيت الزيتون من افضل انواع الدهون التي يجب تناولها. في مرض الصدفية حيث إنه مصدر غني بالدهون غير المشبعة الأحادية وهو من العناصر الأساسية في وجبات البحر الأبيض المتوسط "Mediterranean diet" و تناول ٥٠ مل كل يوم من زيت الزيتون يساعد في خفض خطر الإصابة بأمراض القلب وسرطان الدماغ والحالات الصحية الخطيرة ويساعد علي خفض لـ CRP والعديد من علامات الالتهابات و قد تم مقارنة تأثير الأوليوكانثال وهو أحد مضادات الأكسدة الموجودة في زيت الزيتون، بالعقاقير المضادة للالتهابات مثل الإيبوبروفين.

• البهارات والتوابل والأعشاب،

فالكركم من التوابل ذات النكهة القوية والذي يحتوي علي كمية كبيرة من الكركمين، وهو مضاد قوي للالتهابات. ويعتبر الكركم من الأطعمة التي تقلل من الالتهابات المرتبطة بالتهاب المفاصل والسكر والأمراض الأخرى. واستهلاك ١ جرام من الكركمين يومياً مع البيبيرين الموجود في الفلفل الأسود يساعد علي خفض ملحوظ في علامة الالتهاب CRP للمصابين بمرض التمثيل الغذائي. حيث ان تناول ٢.٨ جرام من الكركم يومياً يكون له تاثير في تحسين علامات الالتهاب في المرضى ذو الاوزان الزائدة و يقلل الشاي الأخضر من خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان ومرض الزهايمر والسمنة، وغيرها من الحالات المرضية الأخرى. وترجع الي العديد

من خواصه المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات وخاصةً مادة تسمى-3-epigallocatechin gallate (EGCG) حيث يمنع EGCG الالتهاب عن طريق الحد من إنتاج السيبتوكينات الموالية للالتهابات وتدمير الدهون في خلايا الجسم.

المراجع

- Afifi L, Danesh MJ, Lee KM, et al.(2017)Dietary behaviors in psoriasis: patient-reported outcomes from a U.S. national survey. *Dermatol Ther (Heidelb).*;7:227-242.
- Ambroszkiewicz J, Chelchowska M, Rowicka G, et al(2018.) Anti-inflammatory and pro-inflammatory adipokine profiles in children on vegetarian and omnivorous diets. *Nutrients.*;10;pii E1241.
- Barrea L, Nappi F, Di Somma C, Savanelli MC, Falco A, Balato A, et al. (2016). Environmental Risk Factors in Psoriasis: The Point of View of the Nutritionist" *Int J Environ Res Public Health (Review)* 13 (5): 743. doi:10.3390/ijerph13070743. PMC 4962284. PMID 27455297.
- Bhatia BK, Millsop JW, Debbaneh M, Koo J, Linos E, Liao W (2014). "Diet and psoriasis, part II celiac disease and role of a gluten-free diet" *J Am Acad Dermatol.* 71 (2): 350–8. doi:10.1016/j.jaad.2014.03.017. PMC 4104239. PMID 24780176.
- Dessinioti C, Katsambas A (2013) "Seborrheic dermatitis: etiology, risk factors, and treatments: facts and controversies". *Clin Dermatol.* 31 (4): 343–51. doi:10.1016/j.clindermatol.2013.01.001. PMID 23806151.
- Fatani M, Abdulghani M, Al- Afifk(2002). PSORIASIS in the eastern Saudi Arabia. *Saudi Medical Journal*; 23(2):213-217. Internet Site: <http://www.smj.org.sa> □
- Ford AR, et al (2018); Dietary recommendations for adults with psoriasis or psoriatic arthritis from the medical board of the National Psoriasis Foundation: A Systematic Review. doi:10.1001/jamadermatol. 1412. □
- How can diet affect psoriasis(2020)?" www.medicalnewstoday.com, Retrieved 19-04-. Edited. □

- Kaimal S, Thappa DM (2010). "Diet in dermatology: revisited" Indian J Dermatol Venereol Leprol. 76 (2): 103–15 doi:10.4103/0378-6323.60540. PMID 20228538□
- Lebwohi M. Psoriasis. (2003)THE LANCET; 361(5):1197-1204. □
- Leffler DA, Green PH, Fasano A (٢٠١٥)."Extraintestinal manifestations of coeliac disease" Nat Rev Gastroenterol Hepatol (Review) 12(10): 561–71. doi:10.1038/nrgastro..131 PMID 26260366.
- Ni C, Chiu MW (2014). "Psoriasis and comorbidities: links and risks".Clin Cosmet Investig Dermatol (Review). 7: 119–32. doi:10.2147/CCID.S44843 PMC 4000177. PMID 24790463.
- Phan C, Touvier M, Kesse-Guyot E, et al.(2018)Association between Mediterranean anti-inflammatory dietary profile and severity of psoriasis: results from the NutriNet-Santé cohort JAMA Dermatol.;154 :1017-1024.
- Pona A, Haidari W, Kolli SS, et al(2019.) Diet and psoriasis Dermatol Online J. 25. <https://escholarship.org/uc/item/1p37435s>. Accessed April 14,.
- Psoriasis and diet(2019): Researchers examine the relationship between food and disease. National Psoriasis Foundation. <https://www.psoriasis.org/advance/diet-psoriasis-research>. Accessed Oct. 25,.
- Zuccotti E, Oliveri M, Girometta C, et al. (2018)Nutritional strategies for psoriasis: current scientific evidence in clinical trials. Eur Rev Med Pharmacol Sci;22:8537-8551.□