**قوانین کلی رژیم غذایی برای انواع پسوریازیس:**

* رژیم غذایی ضد التهابی:

میوه ها (توت ها، گیلاس)، سبزیجات (سبزیجات برگ دار، کلم بروکلی) و غلات کامل (کینوآ، برنج قهوه ای) را با هم ترکیب کنید.

از چربی های سالم مانند روغن زیتون، آجیل و دانه ها استفاده کنید.

* اسیدهای چرب امگا 3:

ماهی های چرب (سالمون، ماهی خال مخالی) بخورید یا مکمل های روغن ماهی مصرف کنید.

* پروبیوتیک ها:

برای حمایت از سلامت روده، ماست، کفیر یا مکمل های پروبیوتیک مصرف کنید.

* بدون گلوتن:

برخی از افراد ممکن است از رژیم غذایی بدون گلوتن بهره مند شوند. با حذف گلوتن و نظارت بر علائم آزمایش کنید.

* آبرسانی:

برای حفظ رطوبت پوست، مقدار زیادی آب بنوشید.

* ویتامین دی:

از طریق قرار گرفتن در معرض نور خورشید، رژیم غذایی یا مکمل ها از ویتامین D کافی اطمینان حاصل کنید.

* گوشت قرمز و لبنیات را محدود کنید:

اینها گاهی اوقات علائم را تشدید می کنند، بنابراین مصرف آن را کاهش دهید.

* از مصرف غذاهای شیرین و فرآوری شده خودداری کنید:

مصرف غذاهای سرشار از قند و چربی های ناسالم را کاهش دهید.

* حفظ وزن سالم:

اضافه وزن می تواند علائم پسوریازیس را بدتر کند، بنابراین وزن سالم را در نظر بگیرید.

* عوامل محرک غذا را کنترل کنید:

برای شناسایی و اجتناب از غذاهای خاصی که باعث شعله ور شدن می شوند، یک دفتر خاطرات غذایی داشته باشید.

**توصیه های مکمل غذایی کلی برای انواع پسوریازیس:**

* اسیدهای چرب امگا 3:

مصرف را از طریق ماهی های چرب (سالمون، ماهی خال مخالی)، دانه های چیا و بذر کتان افزایش دهید.

مکمل های روغن ماهی را برای حمایت بیشتر در نظر بگیرید.

* آنتی اکسیدان ها:

از غذاهای سرشار از آنتی اکسیدان مانند انواع توت ها، آجیل و سبزیجات برگ سبز استفاده کنید.

در صورت لزوم از ویتامین های A، C و E استفاده کنید.

* ویتامین دی:

در صورت پایین بودن سطوح مکمل. قرار گرفتن در معرض نور خورشید و غذاهایی مانند غلات غنی شده و ماهی های چرب می تواند کمک کننده باشد.

* پروبیوتیک ها:

با غذاهایی مانند ماست، کفیر و سبزیجات تخمیری از سلامت روده حمایت کنید. مکمل های پروبیوتیک را در نظر بگیرید.

* زردچوبه / کورکومین:

زردچوبه را در رژیم غذایی خود بگنجانید یا از مکمل های کورکومین برای کاهش التهاب استفاده کنید.

* آلوئه ورا:

آب آلوئه ورا را به دلیل خواص ضد التهابی آن مصرف کنید.

* دمنوش های گیاهی:

دمنوش هایی با خواص ضد التهابی و سم زدایی مانند چای سبز، چای زنجبیل و بابونه بنوشید.

* روغن گل مغربی:

مکمل هایی را برای اسید گاما لینولنیک (GLA) در نظر بگیرید، که می تواند التهاب را کاهش دهد.

* بیوتین:

مکمل با بیوتین (ویتامین B7) برای حمایت از سلامت پوست.

* از محرک های رایج اجتناب کنید:

غذاهای خاصی که ممکن است باعث ایجاد علائم شوند، مانند گلوتن، لبنیات، و شب بو را شناسایی کرده و از آن اجتناب کنید.

* آبرسانی:

برای حفظ رطوبت پوست و سلامت کلی پوست، مقدار زیادی آب بنوشید.