

فواید مصرف ویتامین C در مقابله با نقرس

طبق توصیه محققان، افراد دارای اسید اوریک بالا یا افراد در معرض خطر ابتلا به نقرس میزان مصرف ویتامین C شان را افزایش دهند.



طبق توصیه محققان، افراد دارای اسید اوریک بالا یا افراد در معرض خطر ابتلا به نقرس میزان مصرف ویتامین C شان را افزایش دهند.

پرتقال

به گزارش خبرنگار مهر، اسید اوریک موجب بروز مشکلات بسیاری برای سلامت می‌شود و قبل از شروع به رسوب بلورهای اسید اوریک در مفاصل، که منجر به التهاب می‌شود، لازم است از رژیم غذایی درستی پیروی کنید.

اگرچه کاهش مصرف مواد غذایی غنی از پورین و پرهیز از مصرف نوشیدنی‌های قندی و گازدار بسیار در این زمینه مهم است، اما افزایش مصرف ویتامین C هم ضروری است.

به گفته محققان، مصرف ویتامین C موجب کاهش اسید اوریک خون می‌شود، که در نتیجه با پیشگیری از عود مجدد بیماری نقرس همراه است.

ویتامین C موجب افزایش روند دفع اسید اوریک از طریق کلیه‌ها شده و بدین ترتیب سطح اسید اوریک خون کاهش می‌یابد. همچنین یک آنتی‌اکسیدان قوی تلقی می‌شود که موجب کاهش آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد شده و در نتیجه کاهش تولید و وجود اسید اوریک خون می‌شود.

از اینرو متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند روزتان را با نوشیدن یک لیوان آب لیمو آغاز کنید چراکه ویتامین C موجود در آن به دفع رادیکال‌های آزاد از بدن شما کمک می‌کند. همچنین با دفع اسید اوریک، میزان آن را در خون تنظیم می‌کند.

در میان وعده غذایی‌تان از میوه‌هایی نظیر گیلان، بلوبری، انگور، آناناس و گواوا برای افزایش میزان مصرف ویتامین C استفاده کنید.

سبزیجات برگ‌دار نظیر اسفناج که غنی از ویتامین C هستند مصرف کنید. همچنین مصرف فلفل دلمه و کلم بروکلی هم بسیار توصیه می‌شود.