



موثرترین ویتامین‌ها برای کاهش درد مفاصل

ویتامین‌ها با جنبه‌های متعدد سلامت مفاصل ارتباط دارند و کمبود برخی از آنها باعث ایجاد و تشدید دردهای عضلانی و استخوانی می‌شود. موثرترین ویتامین‌ها برای کاهش و از بین بردن دردهای مفصلی از این قرارند:

دردهای مفصلی می‌&ZWNJ;توانند نشانه‌&ZWNJ;ای از کمبود ویتامین‌&ZWNJ;ها باشند.

ویتامین‌&ZWNJ;ها با جنبه‌&ZWNJ;های متعدد سلامت مفاصل ارتباط دارند و کمبود برخی از آنها باعث ایجاد و تشدید دردهای عضلانی و استخوانی می‌&ZWNJ;شود. موثرترین ویتامین‌&ZWNJ;ها برای کاهش و از بین بردن دردهای مفصلی از این قرارند:

ویتامین دی: بر اساس گزارش موسسه لینوس پائولینگ، ویتامین دی برای جذب کلسیم و حفظ تعادل مواد معدنی در بدن ضروری است. ویتامین دی ناکافی باعث اختلال در جذب کلسیم و تضعیف استخوان‌&ZWNJ;ها به همراه درد مفاصل می‌&ZWNJ;شود. کمبود ویتامین دی همچنین می‌&ZWNJ;تواند منجر به تضعیف ماهیچه‌&ZWNJ;ها شود. همه افراد باید روزانه ۱۵ میکروگرم ویتامین دی را از طریق مواد غذایی، مولتی ویتامین‌&ZWNJ;ها و نور خورشید به دست بیاورند. غلات غنی شده و فرآورده‌&ZWNJ;های لبنی حاوی ویتامین دی هستند.

ویتامین ث: اسید اسکوربیک یک ویتامین شناخته شده در تولید کلاژن است که جزو کلیدی تاندون‌&ZWNJ;ها، رباط‌&ZWNJ;ها و استخوان‌&ZWNJ;ها شناخته می‌&ZWNJ;شود. کمبود ویتامین ث منجر به تضعیف بافت همبند، درد و تورم مفاصل می‌&ZWNJ;شود. برای حفظ سلامت مفاصل، یک مرد بزرگسال باید روزانه به طور متوسط ۹۰ میلی گرم ویتامین ث دریافت کند در حالی که میزان نیاز زنان ۷۵ میلی گرم است. سبزیجات، میوه‌&ZWNJ;ها، بخصوص توت فرنگی، فلفل قرمز و مرکبات حاوی ویتامین ث هستند.

ویتامین آ: بدن شما برای فرایندهای مختلف از جمله رشد استخوان‌&ZWNJ;ها و تمایز سلولی نیاز به ویتامین آ دارد. یک مرد به طور متوسط نیاز به ۳ هزار واحد ویتامین آ در روز دارد در حالی که میزان نیاز روزانه زنان به این ویتامین قریب به ۲۳۰۰ واحد است. سیب زمینی شیرین، هویج، کدو، کلم پیچ حاوی مقادیر زیادی از این ویتامین هستند. کمبود ویتامین آ منجر به صدمه به بافت همبند و درد مفاصل می‌&ZWNJ;شود. با این حال مکمل‌&ZWNJ;های این ویتامین اگر بیش از حد استفاده شود نیز درد مفاصل را به همراه خواهد داشت.

دیگر ویتامین‌&ZWNJ;ها: کمبود برخی دیگر از ویتامین‌&ZWNJ;ها نیز با درد مفاصل ارتباط دارد. این امر به ویژه در افراد با رژیم و تغذیه نامناسب رایج است. ویتامین ب ۱ و ویتامین E یا تیامین، ویتامین‌&ZWNJ;های ب ۶ و ویتامین ب ۱۲ از این دست هستند. با این حال درد مفاصل می‌&ZWNJ;تواند ناشی از مشکلات جدی دیگر هم باشد بنابراین اگر با جبران ویتامین‌&ZWNJ;ها همچنان دچار درد مفاصل بودید، حتما به پزشک مراجعه کنید.

* وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی