

ویتامین‌هایی که درد کمردان را آرام می‌کنند!

کمردرد یکی از مشکلات رایج پزشکی در سراسر دنیاست؛ به طوری که 75 درصد مردم آمریکا در دوره‌ای از زندگی‌شان آن را تجربه می‌کنند.



کمردرد یکی از مشکلات رایج پزشکی در سراسر دنیاست؛ به طوری که 75 درصد مردم آمریکا در دوره‌ای از زندگی‌شان آن را تجربه می‌کنند.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از تبیان، کمردرد می‌تواند خود را به صورت دردهای عضلانی، درد تند و تیزی که به سمت پاهایتان منتشر می‌شود، محدودیت انعطاف پذیری در پشت و ناتوانایی در ایستادن برای مدت زمان طولانی نشان دهد.

دلایل ایجاد کمردرد

یک فرد ممکن است به دلایل متفاوتی دچار کمردرد شود، مثلاً به دلیل آرتروز، بیرون‌زدگی دیسک‌های کمر، ناهنجاری‌های اسکلتی، سندرم پیش از قاعدگی، کشیدگی‌ها، پوکی استخوان و یا عفونت‌های نخاعی.

با همه‌ی این اوصاف برخی ویتامین‌ها می‌توانند درد کمر را کاهش دهند و آن را به سلامت مطلوب بازگردانند که در ادامه به آن پرداخته شده است:

ویتامین B12

ویتامین B-12 یک ویتامین محلول در آب است که به تولید گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند، موجب حفظ سلامت سلول‌های عصبی می‌شود، از فشار و سنگینی در کمردان می‌کاهد، درد مزمن کمر را کاهش می‌دهد و خطر ابتلا به آنمی پرنیشز که نوعی کم‌خونی است را کاهش می‌دهد. کم‌خونی پرنیشز وقتی ایجاد می‌شود که بدن نمی‌تواند ویتامین B-12 را از دستگاه گوارش خود به درستی جذب کند.

مقدار توصیه شده روزانه برای دریافت ویتامین B 12، 2000 میکروگرم روزانه برای بزرگسالان است.

غذاهای غنی از ویتامین B 12 عبارتند از: شیر، تخم مرغ، ماهی، پنیر و جگر.

ویتامین C

ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان محلول در آب است که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شما شده و از کمر شما در برابر آسیب‌های رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. علاوه بر این با توجه به مطالعات انجام شده در مرکز مطالعات ستون فقرات، ویتامین C به تولید کلاژن، تعمیر بافت‌های آسیب دیده، کاهش التهاب، تسریع روند بهبود بیماری و کاهش خطر ابتلا به کمردرد مزمن کمک می‌کند.

مقدار ویتامین C توصیه شده در روز 1000 میلی‌گرم برای بزرگسالان است.

مواد غذایی غنی از ویتامین C عبارتند از: پرتقال، گریپ فروت، زغال اخته، توت فرنگی، کلم بروکلی، گوجه فرنگی، اسفناج و کلم پیچ.

ویتامین D

ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است که بر طبق پژوهش‌ها؛ های مرکز مطالعات ستون فقرات سلول‌ها؛ های جدید استخوان را تولید می‌کند؛ استخوان‌ها؛ های تن را سالم و قوی نگه می‌دارد؛ به جذب کلسیم کمک می‌کند؛ خطر ابتلا به پوکی و نرمی استخوان را کاهش می‌دهد؛ از التهاب بدن‌تان می‌کاهد و درد ناحیه‌ی کمرتان را تسکین می‌دهد.

مقدار ویتامین D توصیه شده؛ ی در روز 600 واحد بین‌المللی؛ برای بزرگسالان است.

غذاهای غنی از ویتامین D عبارتند از: ماهی قزل آلا، ماهی خال‌مخالی، ماهی تن، مارگارین، پنیر سوئیسی، تخم مرغ، غلات آماده؛ ی غنی شده و شیر.

ویتامین E

ویتامین E نیز یک ویتامین محلول در چربی است که با توجه به گزارشات دانشگاه ایالت اوهایو عملکرد سیستم ایمنی بدن‌تان را تقویت کرده، درد و ناراحتی‌ها؛ عضلانی را کاهش می‌دهد؛ به تولید گلیکول‌ها؛ های قرمز خون کمک می‌کند؛ گردش خون‌تان را بهبود می‌بخشد؛ کمک می‌کند تا روند بهبودی‌تان سریع‌تر پیش رود؛ از شکستگی استخوان‌ها؛ جلوگیری و به تعمیر بافت‌ها؛ های آسیب دیده کمک می‌کند.

مقدار ویتامین ای توصیه شده روزانه برای بزرگسالان 15 میلی‌گرم است.

غذاهای غنی از ویتامین E عبارتند از: جوانه گندم، ذرت، آجیل، دانه‌ها؛ ، زیتون، اسفناج، کلم بروکلی، مارچوبه، روغن ذرت و روغن سویا.