

خوردنی‌هایی که درد مفاصل را تشدید می‌کنند

تمامی افرادی که از درد مزمن مفصلی رنج می‌برند به دنبال راهکاری هستند تا بدون وابستگی به داروها و روش‌های درمانی که خود با عوارض جانبی همراه است، درمان شوند.



تمامی افرادی که از درد مزمن مفصلی رنج می‌برند به دنبال راهکاری هستند تا بدون وابستگی به داروها و روش‌های درمانی که خود با عوارض جانبی همراه است، درمان شوند.

به گزارش ایسنا، رژیم غذایی می‌تواند نقش مهمی در وضعیت افراد مبتلا به این عارضه داشته باشد و خودداری از مصرف غذاهایی که موجب التهاب در بدن می‌شوند تا حدود زیادی اثربخش است.

بنابر اعلام "فود پریونشن"، آنچه در ادامه ذکر شده برخی از انواع مواد غذایی است که مبتلایان به دردهای مفصلی باید از مصرف آن‌ها خودداری کنند.

قند افزوده: قند ترکیب ضروری رژیم غذایی است و بدن به دریافت آن میل دارد. هرچند در حال حاضر و به دلیل فراوانی خوراکی‌های فرآوری شده میزان قند دریافتی بیشتر می‌شود. قند به دلیل تداخل با چربی و پروتئین در بدن موجب التهاب می‌شود و "محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته" (AGE) را تولید می‌کند. محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته علاوه بر التهاب، روند فرسودگی بدن را نیز سرعت می‌دهند.

مواد الکلی: اگرچه مواد الکلی در گروه مواد غذایی جای نمی‌گیرد اما مصرف آن می‌تواند بیشترین تأثیر را روی درد مفصل بگذارد. همچنین الکل موجب از دست رفتن آب بدن شده و التهاب در بدن را به همراه دارد.

آسپارتام و شیرین کننده‌های مصنوعی: مصرف این نوع شیرین کننده‌ها نه تنها به درمان درد مفصل کمک نمی‌کند بلکه به دلیل مضرات متعددی که برای سلامت دارد شناخته شده است و حتی می‌تواند موجب آرتрит در افرادی شود که پیش از این به این عارضه مبتلا نبوده‌اند.

محصولات لبنی: مصرف لبنیات مشکل ساز است زیرا حاوی پروتئین‌هایی است که بافت‌های اطراف مفصل را در برخی افراد ملتهب می‌سازد. همچنین با بالا رفتن سن هضم مواد لبنی سخت‌تر می‌شود.

نمک: نمک نیز با مضراتی مهم برای سلامتی همراه است زیرا موجب احتباس آب و فشار خون بالا می‌شود. حفظ تعادل در میزان مایعات موجود در بدن برای سلامت مفاصل ضروری است اما میزان اضافه آن موجب ورم و التهاب می‌شود.

مونوسدیم گلوتمات: این افزودنی غذایی که بر پایه نمک است موجب احتباس آب و ورم می‌شود.

چربی‌های اشباع شده: دلایل بسیاری وجود دارد که نشان دهنده ضرورت خودداری از مصرف چربی‌های اشباع شده است که خطر ابتلاء به بیماری قلبی و آسیب دیدن مفصل‌ها مواردی از آن به حساب می‌آید. نتایج چندین مطالعه نشان داده که کاهش مصرف چربی اشباع شده واکنش التهابی بدن را کاهش می‌دهد.

روغن ذرت / امگا ۶: روغن ذرت مملو از اسیدهای چرب امگا ۶ است که مصرف به اندازه آن خطری ندارد اگرچه التهاب‌زا است. هرچند خوراکی‌های فرآوری شده که امروزه به مقدار زیاد مصرف می‌شود حاوی میزان بالایی از اسیدهای چرب امگا ۶ هستند که تعادل میان امگا ۶ و امگا ۳ را در بدن بر هم می‌زند و در نتیجه می‌توانند موجب بروز التهاب شوند.