



## خوراکی‌هایی که به بهبود آرتروز کمک می‌کنند

این روزها بسیاری از افراد از مشکل آرتروز رنج می‌برند. مطالعات نشان می‌دهد بیش از ۱۰ میلیون نفر در ایالات متحده مبتلا به مشکلات آرتروز هستند.

این روزها بسیاری از افراد از مشکل آرتروز رنج می‌برند. مطالعات نشان می‌دهد بیش از ۱۰ میلیون نفر در ایالات متحده مبتلا به مشکلات آرتروز هستند. خوشبختانه اگر شما به مشکلات آرتروز مبتلا باشید، با اضافه کردن میوه‌های خاصی به رژیم غذایی روزمره می‌توانید به کاهش علائم خود کمک کنید. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: این روزها بسیاری از افراد از مشکل آرتروز رنج می‌برند. مطالعات نشان می‌دهد بیش از ۱۰ میلیون نفر در ایالات متحده مبتلا به مشکلات آرتروز هستند. خوشبختانه اگر شما به مشکلات آرتروز مبتلا باشید، با اضافه کردن میوه‌های خاصی به رژیم غذایی روزمره می‌توانید به کاهش علائم خود کمک کنید.

به گزارش سرویس خواندنی‌های انتخاب، آرتروز یک بیماری شایع در سراسر جهان است و بر روی چندین گروه سنی تأثیر دارد و بیشتر در مفاصل زانو، لگن، دست و پا تأثیر دارد. در حقیقت، آمارها نشان می‌دهد که اختلال مزمن اسکلتی-عضلانی شایعترین علت ناتوانی در ایالات متحده است که با درگیری همه ساختارهای مفصلی در بدن ما مشخص می‌شود، معمولاً درد مفاصل، منجر به کاهش مشارکت در فعالیت‌های روزانه و کیفیت زندگی ضعیف‌تر می‌شود.

### آلبالو

آلبالو به علت رنگ قرمز خود که از آنتوسیانین آنتی‌اکسیدان دریافت می‌کند، دارای خواص ضد التهابی است که می‌تواند به مفاصل شما کمک کند. آن‌ها همچنین فوق‌العاده خوشمزه هستند و می‌توانید به عنوان یک میان‌وعده سالم از آن استفاده کنید. یک مطالعه نشان داد که نوشیدن آب آلبالو تا دو بار در روز به مدت سه هفته منجر به کاهش قابل توجه وضعیت التهابی مفاصل می‌شود.

### آووکادو

آووکادو که اساساً به عنوان یک میوه پرخاصیت در نظر گرفته می‌شود، به راحتی در دسترس است و برای افرادی که از آرتروز رنج می‌برند بسیار مفید است. آووکادو پر از ویتامین E است، که یک ماده مغذی با قابلیت‌های ضد التهابی است و می‌تواند به کاهش خطر آسیب مفاصل که معمولاً در مراحل اولیه آرتروز دیده می‌شود، کمک کند.

### هندوانه

هندوانه‌ها که اکثراً از آب تشکیل شده‌اند، نه تنها طراوت دارند بلکه با کاروتنوئید بتا کریبتوکسانتین نیز پر شده‌اند، که به کاهش خطر ابتلا به آرتروز روماتوئید کمک می‌کند. علاوه بر این، لیکوپن موجود در هندوانه نیز دارای اثرات ضد التهابی است و می‌تواند در سلامت قلب نقش داشته باشد.