

درمان زانو درد با ۸ ماده غذایی

هنگامی که در حال بالا رفتن یا پایین آمدن از پله هستید، وقتی رانندگی می‌کنید و مدت‌ها است که پشت فرمان اتومبیل خود نشسته و زانوهایتان را حرکت نداده‌اید



هنگامی که در حال بالا رفتن یا پایین آمدن از پله هستید، وقتی رانندگی می‌کنید و مدت‌ها است که پشت فرمان اتومبیل خود نشسته و زانوهایتان را حرکت نداده‌اید، زمانی که دویده‌اید و حتی وقتی مبتلا به آرتروز هستید، به احتمال خیلی زیاد درد زانو به سراغتان می‌آید. اما به این فکر کرده‌اید که چگونه می‌توان از این درد جلوگیری کرد؟

به گزارش ایسنا، دردهای زانو با مراقبت و استراحت به طور کامل برطرف می‌شوند اما بعضی دردها هم نیاز به پیگیری‌های جدی‌تر و حتی مراجعه به پزشک دارند. با این حال برخی گزینه‌های غذایی نیز هستند که درست مانند داروهای بدون نسخه، می‌توانند تاثیر زیادی در کاهش درد زانو داشته باشند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، ۸ ماده غذایی زیر می‌تواند تا حد زیادی درد زانوی شما را کاهش دهد:

- **هویج:** خوردن هویج برای کاهش درد زانو، یک درمان باستانی چینی است. این گیاه سرشار از بتاکاروتن و ویتامین آ است؛ دو ترکیب ضد التهابی قدرتمند. مصرف روزانه دو وعده هویج برای کاهش درد زانو توصیه می‌شود. البته بهتر است برای بهره‌بردن از فواید هویج، آن را به صورت پخته مصرف کنید.

- **زردچوبه:** کورکومین، ماده فعال موجود در زردچوبه، خواص ضد التهابی دارد و برای قرن‌ها به عنوان دارو از آن استفاده می‌شده است. مصرف زردچوبه به مبتلایان به مشکلات مفصلی توصیه می‌شود. کورکومین، درست مانند ایبوپروفن، درد را کاهش می‌دهد.

- **سرکه سیب:** مصرف روزانه دو قاشق غذاخوری سرکه سیب، می‌تواند سمومی که در زانو منجر به بروز التهاب و درد می‌شوند را از بین ببرد. شما می‌توانید این سرکه را با روغن زیتون نیز ترکیب کرده و به صورت موضعی، نقاط دردناک را با آن ماساژ دهید.
- **گردو:** اسیدهای چرب امگا ۲ و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در گردو، تسکین‌دهنده درد زانو است. مصرف گردو همچنین در کاهش وزن موثر است. افزایش وزن؛ خود عاملی برای افزایش استرس در زانوها و دردناک شدن آنها است.

- **غلات کامل:** مصرف غلات کامل می‌تواند دردهای زانو به خصوص دردهای ناشی از ورزش را کاهش دهد. دقت کنید که مصرف غلات تصفیه شده، عامل ابتلا به درد زانو است. پس نان سفید، برنج سفید و دیگر محصولات پردازش شده را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

- **روغن خردل:** این روغن را می‌توان به طور موضعی نیز بر روی نقطه دردناک با اضافه کردن روغن زیتون و روغن نارگیل ماساژ داد. همچنین، مصرف این روغن باعث افزایش جریان خون در مناطق آسیب دیده زانو می‌شود و التهاب را کاهش می‌دهد.

- **آووکادو:** مقادیر زیادی چربی‌های غیر اشباع سالم دارد و مطالعات نشان می‌دهد که مصرف آن می‌تواند التهاب را کاهش دهد. علت درد زانو هرچه باشد، مصرف آووکادو، التهاب ناشی از آن را کاهش می‌دهد.

- **لفل قرمز:** حاوی ویتامین سی است. این ماده مغذی باعث افزایش تولید کلاژن در بدن می‌شود و باعث تقویت استخوان‌ها و مفاصل می‌شود.