

مصرف بیشتر آنتی اکسیدان احتمال کمردرد را در زنان کاهش می دهد

داده های یک مطالعه اخیر نشان داد که مصرف آنتی اکسیدان بیشتر با خطر کمتر کمردرد در زنان مرتبط است.



داده های یک مطالعه اخیر نشان داد که مصرف آنتی اکسیدان بیشتر با خطر کمتر کمردرد در زنان مرتبط است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، آنتی اکسیدان ها در غذاهای خاصی یافت می شوند و ممکن است در به حداقل رساندن آسیب به سلول ها کمک کنند.

آنتی اکسیدان ها ممکن است فواید خاصی برای سلامتی داشته باشند، اما محققان هنوز به دنبال درک اثر کامل آنتی اکسیدان های خاص بر سلامت هستند. یکی از زمینه های مورد علاقه این است که چگونه آنتی اکسیدان ها ممکن است بر درد افراد تأثیر بگذارند.

یک مطالعه اخیر نشان داد که مصرف آنتی اکسیدان چگونه با کمردرد مرتبط است، مشکلی که بسیاری از مردم تجربه می کنند.

نتایج مطالعه به طور کلی ارتباط معنی داری بین مصرف آنتی اکسیدان و کمردرد پیدا نکرد. با این حال، شرکت کنندگان در بالاترین رده دریافت آنتی اکسیدان تقریباً ۱۲ درصد کمتر از شرکت کنندگانی که کمترین مقدار آنتی اکسیدان مصرف می کردند، کمردرد را تجربه کردند.

در میان شرکت کنندگان زن، محققان دریافتند کسانی که بیشترین میزان آنتی اکسیدان دریافت می کنند، تقریباً ۲۰ درصد کمتر از کسانی که کمترین میزان آنتی اکسیدان را دریافت می کنند، دچار کمردرد می شوند.

نتایج به مزایای احتمالی مصرف آنتی اکسیدان، به ویژه برای زنان اشاره می کند.

بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، در سال ۲۰۲۰، ۶۱۹ میلیون مورد کمردرد در سراسر جهان وجود داشته است. همچنین این یک علت مهم ناتوانی است، بنابراین محققان علاقه مند به یافتن راه های بالقوه برای جلوگیری از تجربه کمردرد در افراد هستند.

دریافت طیف گسترده ای از مواد مغذی برای یک سبک زندگی سالم بسیار مهم است.

آنتی اکسیدان ها موادی هستند که به توقف فرآیندی به نام اکسیداسیون کمک می کنند. اکسیداسیون موادی به نام رادیکال های آزاد تولید می کند که می تواند باعث آسیب سلولی شود. آنتی اکسیدان ها ممکن است به کاهش آسیب سلولی کمک کنند.

بسیاری از میوه ها، سبزیجات و سایر مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان هستند.