

برای تقویت مفاصل چه بخوریم؟

نتایج شماری از مطالعات تازه نشان می‌دهد که برخی مواد خوراکی می‌توانند به حفظ سلامت مفاصل و کاهش التهاب آنها کمک کنند.



نتایج شماری از مطالعات تازه نشان می‌دهد که برخی مواد خوراکی می‌توانند به حفظ سلامت مفاصل و کاهش التهاب آنها کمک کنند. به گزارش ایسنا به نقل از «نشریه سلامت هاروارد»، متخصصان تغذیه و پزشکان ارتوپدی توصیه می‌کنند که افراد برای تقویت مفاصل، در تغذیه روزانه خود مصرف گروه‌های غذایی زیر را مدنظر قرار دهند:

امگا-۳: ماهی‌های چرب مانند سالمون و ساردین، دانه‌های کتان و گردو منابع غنی از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند که با کاهش التهاب مفاصل می‌توانند درد و سفتی ناشی از آرتروز را کاهش دهند.

کلسیم و ویتامین D: شیر، ماست، پنیر و سبزیجات دارای برگ سبز با استحکام بخشیدن به استخوان‌ها از فشار روی مفاصل جلوگیری می‌کنند.

پروتئین: منابع پروتئینی مانند گوشت مرغ و تخم مرغ نیز به بازسازی بافت‌های مفصلی کمک می‌کنند.

میوه‌ها و سبزیجات ضدالتهاب: توت‌ها، گیلاس و سبزیجات سبزرنگ با دارا بودن ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی خود می‌توانند آسیب‌های مفصلی را تسکین دهند.

منیزیم و روی (زینک): مغزها، دانه‌ها و حبوبات منابع مهم این ماده معدنی هستند که در سلامت عضلات و بازسازی بافت مفاصل نقش دارند.

ادویه‌ها و گیاهان دارویی: به عنوان مثال زردچوبه و زنجبیل با اثرات ضدالتهابی خود می‌توانند به کاهش درد و التهاب مفصل کمک کنند.

به گفته «انجمن آرتریت آمریکا»، متخصصان توصیه می‌کنند که علاوه بر مصرف مواد غذایی مفید، رعایت سبک زندگی سالم، حفظ وزن متعادل و انجام ورزش‌های منظم تقویتی و کششی نیز برای سلامت و حفظ انعطاف پذیری مفاصل ضروری است.