



## غذاهای شفابخش برای کمردرد

مواد غذایی ارتباط مستقیمی در توانمند کردن عضلات اطراف ستون فقرات و عضلات موجود در ناحیه کمر دارند، بنابراین با رعایت اصول صحیح تغذیه می‌توان از بروز کمردرد جلوگیری کرد و یا در جهت بهبود آن سعی نمود.

مواد غذایی ارتباط مستقیمی در توانمند کردن عضلات اطراف ستون فقرات و عضلات موجود در ناحیه کمر دارند، بنابراین با رعایت اصول صحیح تغذیه می‌توان از بروز کمردرد جلوگیری کرد و یا در جهت بهبود آن سعی نمود.

### تغذیه در کمردرد

مصرف یک رژیم غذایی متعادل در حفظ سلامت عمومی بدن بسیار موثر می‌باشد. رژیم غذایی متعادلی که سرشار از املاح و ویتامین‌ها باشد، باعث کاهش مشکلات ساختمانی بدن از طریق تغذیه مناسب استخوان‌ها، عضلات، دیسک‌ها و ستون فقرات می‌شود.

درد کمر یکی از شایع‌ترین دردهایی است که به ویژه در جوامع امروزی حتی جوانان نیز با آن دست به گریبانند. بسیاری از اوقات یک حرکت اشتباه باعث بروز این درد می‌شود. البته سوءتغذیه یعنی نرسیدن مواد مغذی خاص به بدن ما نیز می‌تواند آغازگر درد کمر باشد.

در واقع مواد غذایی ارتباط مستقیمی در توانمند کردن عضلات اطراف ستون فقرات و عضلات موجود در ناحیه کمر دارند، بنابراین با رعایت اصول صحیح تغذیه می‌توان از بروز کمردرد جلوگیری کرد و یا در جهت بهبود آن سعی نمود. در ادامه به بررسی برخی از مواد مغذی که نقش مستقیمی در سلامت عضلات، ستون فقرات و استخوان‌ها دارند، می‌پردازیم.

### پتاسیم و منیزیم

برخی عناصر می‌توانند سبب ریلکس شدن عضلات شوند، به عنوان نمونه وقتی عضله منقبض می‌شود، این مواد مغذی عضله را مجدداً به حالت اول بازمی‌گردانند. این مواد مغذی پتاسیم و منیزیم هستند. افرادی که از منابع پتاسیم مانند مرکبات، قارچ و سیب‌زمینی استفاده می‌کنند، کمتر دچار گرفتگی عضله می‌شوند. خیلی مواقع وجود منیزیم امری مهم در رژیم غذایی شناخته می‌شود، زیرا جلوی اسپاسم ناگهانی عضلات در ناحیه پشت و کمر را می‌گیرد و جالب است بدانید تمامی سبزیجات به خصوص اسفناج و جعفری از منابع منیزیم هستند.

### چربی‌ها

نوع چربی‌هایی که مصرف می‌کنیم در پیشگیری یا تشدید درد کمر موثر است. هر قدر اسید چرب رژیم غذایی ما اشباع‌تر باشد، عضلات ما نسبت به اکسیداسیون حساس‌تر بوده و نسبت به حرکات ناگهانی ضعیف‌تر عمل می‌کنند.

غذاهای فرآوری شده نیز از آن‌جا که حاوی روغن و اسیدهای چرب اشباع هستند، می‌توانند سبب ضعیف شدن عضلات شوند و بهتر است مصرف‌شان را به حداقل ممکن برسانیم.

به همین دلیل توصیه می‌شود که در رژیم غذایی روزانه ترجیحاً به جای مصرف گوشت‌های پرچربی مانند گاو و گوسفند بیشتر از گوشت‌های سفید استفاده کنید تا از بروز این اسپاسم‌های ناگهانی جلوگیری گردد.

### قندها

هرچه میزان قندهای ساده در رژیم غذایی ما بیشتر باشد، احتمال این‌که به درد کمر مبتلا شویم بیشتر است. قندهای ساده وقتی وارد بدن می‌شوند، ذخایر عضلانی گلیکوژن را تأمین می‌کنند و اضافی آن‌ها در بدن به چربی تبدیل می‌شود. یعنی به جای این‌که عضلات

ما منبع پروتئین باشد، مقدار زیادی چربی درون آن را می‌گیرد و چربی می‌تواند قدرت عضلانی را تحت تأثیر قرار دهد و باعث شود عضله در شرایط مختلف رفلکس‌های خوبی از خود نشان ندهد. از اینجاست که گفته می‌شود مصرف قندهای ساده در مقادیر بالا مضر است.

### امگا- 3

منابع امگا-3 می‌توانند نقش مهمی در پیشگیری از درد کمر داشته باشند، زیرا امگا-3 یک اسید چرب ضدالتهاب است. گاهی التهاب عصب و عضلات سبب درد می‌شود و مصرف منابع امگا-3 می‌تواند در پیشگیری و کاهش درد کمر نقش ایفا کند. البته امگا-3 تنها در ماهی وجود ندارد، بلکه روغن‌های گیاهی مانند روغن کانولا و همچنین گردو از منابع امگا-3 به شمار می‌روند.

### آب

بسیاری از مردم تصور می‌کنند که میزان آب دریافتی روزانه‌ی آن‌ها کافی می‌باشد، در حالی که در واقع چنین نیست و بسیاری از ما آب را خیلی کمتر از نیاز روزانه خود دریافت می‌کنیم. جالب توجه است که بدانید کم‌آبی بدن می‌تواند یکی از دلایل کمر درد باشد، زیرا دیسک‌های بین مهره‌ها نیاز به تغذیه شدن و مرطوب ماندن دارند و بسیاری از مشکلات کمردرد با نوشیدن مقدار مناسب آب از بین می‌رود.

### ویتامین A

این ویتامین یک آنتی‌اکسیدان است و در واکنش‌های سیستم ایمنی نقش دارد و برای کمر بسیار مفید می‌باشد، زیرا در ترمیم بافت‌ها و تشکیل استخوان نقش دارد. این ویتامین در جگر، فرآورده‌های لبنی، میوه‌های زرد رنگ مانند زردآلو، طالبی و غیره و در سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج و کاهو و سبزیجات زرد رنگی مانند هویج یافت می‌شود.

### پروتئین‌ها

پروتئین‌ها نقش بسیار موثری در تقویت و قدرتمندی عضلات ایفا می‌کنند. افرادی که از منابع پروتئین مانند لبنیات، گوشت و پروتئین‌های گیاهی به میزان متعادل استفاده نمی‌کنند، توانمندی عضلات‌شان بسیار پایین است.

### ویتامین C

این ویتامین برای تکامل کلاژن ضروری است و این امر برای درمان مشکلات ایجاد شده در اثر جراحات تاندون‌ها، لیگمان‌ها و دیسک‌های ورتبرال مفید می‌باشد. منابع عمده این ویتامین توت فرنگی، مرکبات و سبزیجات برگ سبز است.

### ویتامین B12

این ویتامین برای سلامت مغز استخوان ضروری می‌باشد و برای ستون فقرات و عملکرد طبیعی آن ضروری است و معمولاً در فرآورده‌های گوشتی مانند جگر، مرغ، ماهی و انواع گوشت قرمز، تخم مرغ و فرآورده‌های لبنی وجود دارد.

### کلسیم

دریافت متعادل کلسیم برای سلامت استخوان‌ها بسیار ضروری می‌باشد و برای ایجاد استحکام در ستون فقرات مصرف مناسب آن لازم می‌باشد، زیرا بروز پوکی استخوان باعث ایجاد کمر درد می‌شود. کلسیم در منابع لبنی و برخی از سبزیجات برگ سبز و مغزها وجود دارد.

### ویتامین D

یکی از دلایل کمردرد کمبود ویتامین D به ویژه در مناطقی که کمبود این ویتامین شایع می‌باشد، گزارش شده است، بنابراین مصرف مکمل‌های تغذیه‌ای این ویتامین و برخورداری از نور مناسب خورشید از راهکارهای درمانی کمر درد می‌باشد.

### چاقی و اضافه وزن

از طرفي مهم‌ترين علت كمردرد در كشور چاقي و اضافه وزن است كه موجب افزايش گودي كمر و ضعيف شدن عضلات پشت مي‌شود، بنابراين رعايت رژيم متعادل و همراه كردن ورزش روزمره با آن علاوه بر ايجاد شادابي و نشاط و حفظ وزن ايده‌آل از مشكلات استخواني هم مي‌كاهد.

#### فيتوكميكال‌ها

فيتوكميكال‌ها رنگدانه‌هايي به رنگ بنفش، قرمز و زرد هستند كه در ميوه‌ها و سبزيجات وجود داشته و خاصيت آنتي‌اكسيداني دارند. مطالعات نشان داده‌اند كه هرچه آنتي‌اكسيدان بيشتري دريافت شود، عملکرد عضلات بهتر خواهد بود، زيرا عضلات عمدتاً براي سوخت‌شان از اسيدهاي چرب استفاده مي‌كنند و به همين دليل لزوم مصرف آنتي‌اكسيدان‌ها افزايش پيدا مي‌كند.