



5 خوردنی کاهش دهنده درد

پنج ماده غذایی در کاهش التهاب و درد در تمام بدن مؤثر شناخته شده و به نوعی با درد مبارزه می‌کند. دردهای میگرنی، کمردرد، دردهای مزمن، دردهای مفاصل و آرتريت اغلب 24 ساعت یا بیشتر طول می‌کشد.

سلامت نیوز: پنج ماده غذایی در کاهش التهاب و درد در تمام بدن مؤثر شناخته شده و به نوعی با درد مبارزه می‌کند. دردهای میگرنی، کمردرد، دردهای مزمن، دردهای مفاصل و آرتريت اغلب 24 ساعت یا بیشتر طول می‌کشد. به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه ایران درد، اغلب نشانه التهاب است و بدن در برابر این جراحت واکنش نشان می‌دهد. اگر چه داروها موجب کمک به درمان و کنترل درد و التهاب‌های مزمن می‌شوند، اما مواد غذایی و آنچه افراد در رژیم غذایی‌شان مورد استفاده قرار می‌دهند نیز در کاهش درد و التهابی که بدن به آن گرفتار شده تأثیر دارند. متخصصان پنج ماده غذایی را که در زیر معرفی می‌شود، در کاهش درد و التهاب بدن مؤثر شناخته‌اند.

ماهی آزاد

تحقیقات و بررسی‌ها از نقش مؤثر اسیدهای چرب امگا3 موجود در ماهی قزل‌آلا بر قلب حکایت دارد زیرا اسیدهای چرب امگا3 خاصیت ضدالتهابی دارد. بنابراین محققان تحقیقاتی را روی ماهی آزاد آغاز کردند تا متوجه شوند آیا این ماده غذایی می‌تواند با التهاب‌هایی که بدن دچار آن شده مبارزه کند و در اثر آن دردهای بدن کاهش یابد. مطالعات نشان داد روغن ماهی که از اسیدهای چرب امگا3 غنی است در بیماران مبتلا به آرتريت روماتوئید و کاهش تولید موادی که باعث ایجاد التهاب می‌شود، مؤثر است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد امگا3 موجود در ماهی قزل‌آلا، ساردین و ماهی آزاد درد را سرکوب می‌کند زیرا پس از مصرف این ماده غذایی آنزیم‌های ایجادکننده التهاب سرکوب می‌شوند. متخصصان مصرف دو وعده ماهی را در هفته توصیه می‌کنند. آنان می‌گویند: مصرف ماهی‌های چرب آب‌های سرد علاوه بر سلامت قلب، موجب کاهش درد و تسکین بدن می‌شود.

زنجبیل

قرن‌هاست که برای درمان سرماخوردگی و ناراحتی معده از زنجبیل استفاده شده است. با این حال متخصصان نقش زنجبیل را برای کاهش دردهای عضلانی که پس از تمرینات ورزشی به‌وجود می‌آید تا 25 درصد مؤثر شناخته‌اند. مطالعات زنجبیل را به عنوان يك داروی غیراستروئیدی و ضدالتهابی معرفی می‌کند و درد را در بیماران مبتلا به آرتروز مانند آسپرین و ایبوپروفن کاهش می‌دهد. متخصصان استفاده از زنجبیل را همراه با سبزیجات در کاهش درد مؤثر می‌دانند. همچنین برای تهیه چای زنجبیل توصیه می‌کنند که قطعاتی از آن را برای 10 دقیقه درون آب داغ قرار داده و سپس با کمی عسل میل شود.

گیلاس

گیلاس و میوه‌هایی که رنگ قرمز، ارغوانی و آبی دارند مانند تمشک، توت‌فرنگی و انگور قرمز به علت داشتن آنتوسیانین و آنتی‌اکسیدان خواص ضدالتهابی دارند. مطالعات نشان می‌دهد گیلاس به جنگ التهاب و ورم مفاصل و بیماری‌های قلبی و سرطان می‌رود. آنتوسیانین ماده‌ای که در گیلاس به میزان قابل توجهی وجود دارد با خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد که منجر به ایجاد التهاب می‌شود، مبارزه کرده و دردها را تسکین می‌بخشد. برخی از رادیکال‌های آزاد در بدن ما از طریق فرایندهای متابولیسمی بدن ایجاد می‌شوند، همچنین دود سیگار، آلودگی هوا و... باعث ایجاد رادیکال‌های آزاد در بدن می‌شود. متخصصان مصرف گیلاس را به صورت تازه، یخ‌زده، خشک شده و مخلوط با بلغور جو به صورت روزانه توصیه می‌کنند.

روغن زیتون

روغن زیتون يك ضدالتهاب و متلاشی‌کننده درد است. استفاده از روغن زیتون همراه با غذا به مدت طولانی موجب تسکین درد و التهاب‌های مخفی در بدن می‌شود. دانشمندان يك نوع ترکیب خاص را در روغن زیتون یافته‌اند که شبیه به داروهای ضددرد و غیراستروئیدی عمل کرده و موجب کاهش درد در بدن می‌شود. آنان مصرف روغن زیتونی را توصیه می‌کنند که دارای سطوح اسیدیتته پائین و رنگ تیره و طعم و عطری دلپذیر باشد.

چای سبز

چای سبز به علت داشتن يك ماده خاص موجب محافظت از غضروف و استخوان‌ها می‌شود و بر همین اساس کاهش‌دهنده دردهای آرتریتی است. محققان در يك تحقیق گسترده دریافتند چای سبز باعث کاهش شدت آرتریت روماتوئید که يك بیماری خود ایمنی است می‌شود و استفاده از آن باعث بهبود پاسخ‌های ایمنی و سرکوب مواد التهابی بدن می‌شود. بر این اساس آنان مصرف يك تا سه فنجان چای سبز را برای کاهش دردها توصیه می‌کنند با این حال از آنجا که يك فنجان چای سبز، در حدود يك سوم فنجان قهوه کافئین دارد، به افراد حساس به کافئین هشدار می‌دهند از چای سبز به میزان مناسب استفاده کنند.