

نقش تغذیه در رهایی از درد عضلانی

عضلات بدن شما نیز مانند دیگر اعضای بدن نیازمند تغذیه مناسب است. شاید ما خیلی از اوقات به اهمیت فعالیت مناسب عضلات در انجام کارهای روزمره خود واقف نباشیم ...



عضلات بدن شما نیز مانند دیگر اعضای بدن نیازمند تغذیه مناسب است. شاید ما خیلی از اوقات به اهمیت فعالیت مناسب عضلات در انجام کارهای روزمره خود واقف نباشیم ...

عضلات در حرکت دادن پاهایتان در حین راه رفتن، بالا بردن بازوهایتان جهت جابه‌جایی اجناس در قفسه‌ها و یا تکان دادن لب‌هایتان برای لبخند زدن و هزاران عملکرد دیگر به شما کمک می‌کنند.

عضلات بدن شما علاوه بر حرکت‌های ظاهری برای انجام بسیاری از دیگر عملکردهای ضروری بدن شما لازم هستند.

بدن شما دارای بیش از 650 عضله است که حدود نیمی از وزن بدن شما را تشکیل می‌دهند.

کرامپ‌ها و اسپاسم‌های عضلانی

مطالعات نشان داده‌اند که برخی کمبودهای غذایی ریزمغذی‌ها و املاح خاص نظیر کمبود پتاسیم و کلسیم می‌توانند سبب کرامپ و اسپاسم عضلانی شما گردند. اگر شما از کمبود یک ماده معدنی رنج ببرید؛ ممکن است که دچار سختی و گرفتگی دردناک ماهیچه‌ها گردید. البته کمبود کلسیم یا پتاسیم وقتی حادث می‌شوند که شما برای مدت زمانی طولانی دریافت خیلی کم و یا عدم دریافت کلسیم و پتاسیم داشته باشید. اسپاسم‌های عضلانی وقتی حادث می‌شوند که عصبی که به عضله استخوان می‌رسد، آسیب ببیند. افزایش دادن دریافت پتاسیم و کلسیم رژیم غذایی‌تان می‌تواند به تخفیف اسپاسم‌های عضلانی، سختی و گرفتگی دردناک عضلانی و کرامپ‌های عضلانی کمک نماید.

ترکیب عضله

عضلات شما به موازات دیگر ارگان‌های مختلف بدن شما اساساً از پروتئین تشکیل شده‌اند. پروتئین کافی برای سلامت عضلات ضروری است. بدون پروتئین عضلات بازوها، پاها و بقیه نواحی بدن شما توانایی عملکرد مناسب و مطلوب را ندارد. پروتئین به ساخت عضله قلب شما، که یکی از عضلات مهم بدن شماست، کمک می‌نماید. وقتی که در حال توسعه و تقویت بافت عضلانی‌تان هستید؛ بدن شما جهت حمایت و حفظ عضلات فعلی و رشد عضلانی به پروتئین اضافی نیازمند است. عدم وجود پروتئین کافی می‌تواند سبب ضعیف و دردناک شدن عضلات شما گردد. ضعف عضلانی ممکن است به صورت‌های سوزش عضلانی در هنگام کار با عضلات و خستگی زودهنگام مشهود گردند.

انواع غذاهای مفید

به طور کلی توصیه متخصصین تغذیه بر آن است که غذاهای غنی از کلسیم، پتاسیم و پروتئین برای تسکین دردهای عضلانی مفید هستند.

غذاهای غنی از کلسیم شامل محصولات لبنی، شیر سویای غنی شده با کلسیم، کلم و کلم پیچ، و لوبیاهای پخته می‌باشند.

غذاهای غنی از پتاسیم شامل موز، گوجه‌فرنگی، چغندر، آب پرتقال، سیب‌زمینی، لوبیای سویا، اسفناج، سیب‌زمینی شیرین و ماست کم‌چرب (تهیه شده از شیر کم چرب) می‌باشند.

غذاهای غنی از پروتئین شامل گوشت‌های قرمز عاری از چربی، ماهی، ماکیان، حبوبات از جمله عدس و لوبیا، مغزها و غلات کامل می‌باشند.

استفاده از مکمل‌ها

ممکن است مصرف برخی از مکمل‌ها در جهت تخفیف و بهبود دردهای عضلانی مفید باشند. برای مثال ممکن است استفاده از مواردی نظیر منیزیم، کلسیم، کراتین و غیره به تسکین دردهای عضلانی برخی افراد کمک نمایند.

اما هرگز بر خلاف آن چه که امروزه مرسوم است توصیه می‌شود که سر خود مکمل‌ها را مصرف نکنید و با پزشک معالج خود مشورت نمایید. پزشک معالج یا متخصص تغذیه در صورت نیاز می‌توانند مصرف مکمل‌های مفید را برای شما تجویز نمایند.

احتیاط‌ها

اگر رژیم غذایی شما دچار کمبود سه ماده غذایی مذکور (پروتئین، کلسیم و پتاسیم) است؛ باید با یک متخصص یا مشاور تغذیه حاذق مشورت فرمایید. آن‌ها می‌توانند توصیه‌هایی پیرامون گنجاندن این مواد غذایی در رژیم غذایی‌تان را ارائه کنند و همچنین دستورات غذایی سالم برای تهیه غذاهای مغذی و حاوی این مواد را پیشنهاد دهند. متخصص تغذیه شما می‌تواند با پزشکتان در جهت تشخیص مقدار دقیق پروتئین مورد نیاز عضلاتتان همفکری و مشارکت داشته باشد. اگر مشاهده کردید که با اصلاح تغذیه همچنان درد و ضعف عضلانی شما پابرجا باقی ماند، این موضوع را به اطلاع پزشک معالجتان برسانید؛ چرا که ممکن است ناشی از علل دیگری به غیر از یک کمبود تغذیه‌ای باشند. در آن موقع انجام آزمایشات تکمیلی به تشخیص علت اصلی درد عضلانی کمک می‌نماید.