



زانودرد را با غذا درمان کنید

یکی از شایع‌ترین علت‌های درد زانو استئوآرتریت است. استئو به معنی استخوان و آرتریت نیز به معنی تخریب و التهاب مفصل است.

سلامت نیوز : یکی از شایع‌ترین علت‌های درد زانو استئوآرتریت است. استئو به معنی استخوان و آرتریت نیز به معنی تخریب و التهاب مفصل است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات ؛ در این بیماری سطح مفصل، خوردگی پیدا می‌کند و استخوان‌های اطراف مفصل ضخیم می‌شوند. این تغییرات، به سفتی و درد مفصل زانو در بسیاری از افراد منجر می‌شود. این بیماری با افزایش سن بروز می‌یابد. شیوع بیماری در مردان زیر 45 سال و در زنان بالای 55 سال مشاهده می‌شود.

درمان‌های مختلفی از جمله فیزیوتراپی و انجام ورزش‌هایی نظیر پیاده‌روی و شنا، کاهش وزن، درمان‌های دارویی، تزریق استروئید یا حتی جراحی تعویض مفصل زانو برای این بیماران انجام می‌گیرد، ولی تحقیقات جدید نشان داده است تغییر رژیم غذایی، تأثیر به سزایی در درمان این بیماری دارد. بعضی از غذاها دارای اثر ضدالتهابی و ضد درد برای آرتریت و دیگر انواع زانودرد محسوب می‌شوند. اثر این غذاها هم‌ردیف با داروهای شیمیایی تجویز شده برای درمان این بیماری است.

ماهی بخورید

اسیدهای چرب امگا 3 موجود در ماهی، ضدالتهاب طبیعی است. از آنجا که کاهش التهاب مفصل باعث کاهش درد زانو می‌شود، می‌توان گفت اثرات ضدالتهابی امگا 3 منجر به کاهش درد زانو می‌شود. همچنین تحقیقات دیگری نشان داده است اسیدهای چرب امگا 3 همچنین باعث کاهش سفتی صبحگاهی مفصل زانو در بیماران مبتلا به آرتریت روماتوئید می‌شود.

علاوه بر این، اسیدهای چرب امگا 3 موجود در ماهی نه تنها عوامل ایجادکننده التهاب را مسدود می‌کند، بلکه از فعالیت پروتئین‌هایی که به خوردگی غضروف مفصل زانو منجر می‌شود نیز جلوگیری می‌کند. ماهی قزل‌آلا، ماهی تن، ساردین، شاه‌ماهی و... بهترین منابع حاوی امگا 3 محسوب می‌شود. همچنین مصرف کپسول‌های روغن ماهی نیز مفید است. در آخر باید به این نکته توجه کنید که خوردن ماهی به دلیل نداشتن عوارض جانبی بسیار مفیدتر از مصرف داروهای ضدالتهابی شیمیایی است.

آب پرتقال بنوشید

آب پرتقال منبعی بسیار غنی از ویتامین C است. استئوآرتریت باعث خوردگی استخوان می‌شود. تحقیقات نشان داده است در افرادی که از مقادیر قابل ملاحظه ویتامین C استفاده کرده‌اند این عارضه کمتر دیده می‌شود. منابع غنی ویتامین C شامل پرتقال، فلفل سبز، گریپ‌فروت، توت‌فرنگی، انبه و کیوی است. نوشیدن یک لیوان آب پرتقال در مقایسه با خوردن آن، 25 درصد بیشتر ویتامین C مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند.

سویا را در سبد غذایی خود بگنجانید

سویا سرشار از ماده‌ای به نام ایزوفلاون (نوعی هورمون گیاهی) است که اثرات ضدالتهابی دارد.

اسفناج و پیاز بیشتری مصرف کنید

اسفناج سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های لوتئین و زآگزانتین است که درد ناشی از استئوآرتریت را کاهش می‌دهد. همچنین این آنتی‌اکسیدان‌ها از ایجاد عوارض بینایی این بیماری جلوگیری می‌کنند.

از ادویه‌های مناسب استفاده کنید

ماده رنگی موجود در زردچوبه دارای خاصیت ضدالتهابی است. این ماده رنگی شبیه داروهای بازدارنده COX-2 عمل می‌کند و باعث کاهش تورم مفاصل می‌شود.

از زنجبیل بیشتر استفاده کنید

از زنجبیل به طور سنتی در درمان دل‌درد استفاده می‌شود. تحقیقات نشان داده است این ماده گیاهی در بیماران مبتلا به استئوآرتریت باعث کاهش التهاب و درد مفاصل به خصوص هنگام راه رفتن و ایستادن می‌شود.

هشدار: چند مورد را در رژیم غذایی خود رعایت کنید

* وزن خود را با تغییر عادت غذایی و ورزش کاهش دهید.

* از مصرف مواد قندی و چرب به خصوص چربی اشباع‌شده خودداری کنید.

* در رژیم غذایی خود بیشتر از میوه و سبزیجات استفاده کنید.

* از مواد غذایی حاوی کلسیم و آهن بیشتر استفاده کنید.

* حداقل دو بار در هفته از ماهی به جای گوشت قرمز استفاده کنید.

* از آنجا که رژیم غذایی پرکربوهیدرات مانند نان، برنج، ماکارونی و... موجب اضافه وزن و همچنین التهاب می‌شود، توصیه می‌شود تا حد مقدور از مصرف این نوع غذاها در رژیم غذایی روزانه خودداری کنید.