

## زنجبیل، موثر در کاهش درد

متخصصان تغذیه و سلامت معتقدند، برخی از مواد غذایی به کاهش دردهای مزمن کمک می‌کند.



جام جم آنلاین: متخصصان تغذیه و سلامت معتقدند، برخی از مواد غذایی به کاهش دردهای مزمن کمک می‌کند. به گزارش ایسنا، این متخصصان تأکید می‌کنند هر چند ورزش و تمرینات مدیته‌یشن (مراقبه) بهترین شیوه برای مقابله با درد است، اما با چند تغییر ساده در رژیم غذایی نیز می‌توان به شیوه‌ای موثر درد را کنترل کرد. مثلاً بررسی نشان داده است، زردچوبه و زنجبیل هر دو از چاشنی‌های بسیار مفید است که خاصیت تسکین‌دهنده درد مانند داروهای آسپیرین و ایبوپروفن را دارد. به این ترتیب افزودن اندکی زنجبیل به چای یا قهوه‌ای که روزانه مصرف می‌کنید در تسکین درد موثر است.

این متخصصان تأکید می‌کنند، از فرآورده‌های لبنی استفاده کنید. محصولات لبنی سرشار از کلسیم و ویتامین D است که این دو ماده نیز به نوبه خود نقش موثری در کنترل درد دارد. همچنین غلات را همراه با سبوس آنها مصرف کنید. غلات سبوس‌دار غنی از منیزیم است. این ماده معدنی برای مقابله با دردهای عضلانی بسیار مفید است و به کاهش دردهای مزمن کمک می‌کند.

به گفته این متخصصان چرب‌کردن مفاصل با استفاده از روغن زیتون نیز در کاهش درد، بسیار مفید است. روغن زیتون غنی از آنتی‌اکسیدان‌هایی موسوم به پلی فنول‌هاست که مکانیسم مقابله با درد را در بدن فعال می‌کند و از این رو توصیه می‌شود که مفاصل خود را با این روغن چرب نگه دارید. مصرف سبزی‌های دارای برگ سبز مانند اسفناج، کاهو و کرفس که سرشار از ویتامین K است نیز تسکین‌دهنده درد است.