

بهترین غذاها برای درد زانو

مواد غذایی مشخصی وجود دارند که حاوی مقادیر مناسبی از مواد ضدالتهابی و مسکن‌های درد هستند.



سلامت نیوز: مواد غذایی مشخصی وجود دارند که حاوی مقادیر مناسبی از مواد ضدالتهابی و مسکن‌های درد هستند. بسیاری از انسان‌ها در جهان نوین امروز از درد و مشکلات التهابی استخوان‌ها و مفاصل، خصوصاً زانودرد رنج می‌برند. جهت غلبه بر موارد مذکور، بسیاری از افراد به داروهای ضدالتهابی و ضد درد پناه می‌برند. این داروها به‌طور موقت بر درد غلبه می‌کنند، ولی درمان دائمی فراتر از این حرف‌هاست. بسیار شنیده‌ایم که طبیعت کره خاکی، پرقدرت‌ترین در جهان آفرینش می‌باشد. طبیعت زمین در ذات خود درمان تمامی بیماری‌ها را دارد. در حقیقت طبیعت، مواد غذایی را که بهترین درمان برای بیماری‌های گوناگون است، برای انسان‌ها فراهم نموده است. غذا، انرژی، مواد مغذی (ریزمغذی‌ها و درشت‌مغذی‌ها) و سوخت بدن را تامین می‌کند. ثابت شده است که دریافت غذای مناسب بسیاری از بیماری‌ها را درمان می‌نماید. درد زانو دلایل متعددی از جمله التهاب استخوان‌ها و مفاصل، جابه‌جایی مفاصل و خشکی و سختی استخوان‌ها دارد. افراد دچار زانودرد، بسیاری از شیوه‌های درمانی از جمله تمرینات ورزشی، تزریقات استروئیدی و جراحی را متحمل می‌شوند، ولی با رژیم غذایی مناسب بسیاری از مشکلات التهابی آنها حل می‌گردد. مواد غذایی مشخصی وجود دارند که حاوی مقادیر مناسبی از مواد ضدالتهابی و مسکن‌های درد هستند. مواد غذایی که در ذیل به توضیح آنها می‌پردازیم، جهت درمان التهاب استخوان‌ها، مفاصل و زانودرد کاربرد دارند.

سویا

دریافت مقادیر کافی سویا، درد و التهاب مفاصل را از بین می‌برد. طبق بررسی متخصصین تغذیه دانشگاه ایالتی اکلاهاما، با مصرف روزانه سویا به مدت سه ماه، بر درد و رنج ناشی از زانودرد می‌توان غلبه نمود. سویا از طریق مصرف سالاد، برگرهای سویا، مخلوط‌های حاوی مواد غذایی گیاهی و شیر سویا تامین می‌گردد. این ماده غذایی منبع غنی ایزوفلاون‌ها است. ایزوفلاون‌ها به سبب توانایی خود در تعدیل فعالیت استروژنی بدن (با اتصال به گیرنده‌های استروژنی سطح سلول‌ها)، شناخته می‌شوند. محققین آزمایشگاهی ثابت نموده‌اند، ایزوفلاون‌های سویا التهاب مفاصل را کاهش داده، بافت غضروف را بهبود می‌بخشند و در نهایت سبب کاهش درد می‌شوند. در یک تحقیق 135 انسان دچار التهاب استخوان‌ها و مفاصل و زانودرد به‌طور تصادفی مکمل پروتئینی شیر یا مکمل پروتئینی سویا را دو بار در روز به مدت سه ماه دریافت نمودند. مکمل شیر، روزانه حاوی 40 گرم پروتئین، 1400 میلی‌گرم کلسیم و 200 واحد بین‌المللی ویتامین D بود. مکمل سویا 88 میلی‌گرم ایزوفلاون را در روز تامین می‌نمود، در حالی که مکمل پروتئینی شیر فاقد ایزوفلاون بود. محدوده حرکت زانو، درد، فعالیت جسمی و مصرف یا عدم مصرف داروهای ضد درد و ضد التهاب در ابتدا، حین و انتهای آزمایش مورد ارزیابی قرار گرفت. در زنان نشانه‌های التهاب مفاصل در افرادی که مکمل سویا یا شیر مصرف نموده بودند، مشابه بود. ولی در مردان، افرادی که مکمل سویا مصرف کرده بودند، کاهش قابل توجه درد زانو و به طبع آن کاهش مصرف داروهای ضد درد و ضد التهاب و در نهایت بهبود فعالیت جسمی روزانه در مقایسه با گروه دیگر نشان داده شد. مخلوط غیر صابونی آووکادو و سویا در درمان التهاب مفاصل توصیه می‌شود. در چهار آزمایش بالینی مرتبط، مخلوط غیر صابونی آووکادو و سویا (عصاره حاصل از روغن سویا و آووکادو) در درمان درد و خشکی زانو و در نتیجه کاهش مصرف انواع دارو موثر شناخته شده است. این محصول در بسیاری از نقاط دنیا به‌صورت مکمل مصرف می‌شود. دوز عادی آن 300 میلی‌گرم بوده و دو ماه برای تاثیر ضدالتهابی آن زمان لازم می‌باشد.

میوه‌ها

در مطالعه انجام‌گرفته روی 293 انسان بالغ استرالیایی، مصرف مقادیر بالای میوه، سبب کاهش خطر گسترش ضایعات مغز استخوان (مارکر تشدید التهاب و درد استخوان‌ها و مفاصل) گردید. مهم‌ترین میوه‌جات جهت کاهش درد زانو، میوه‌های حاوی ویتامین C مانند کیوی، پرتقال، نارنگی، توت فرنگی، قره قاط، تمشک، زغال اخته، انبه، گریپ‌فروت و پاپایا (انبه هندی) می‌باشند. ویتامین C دارای مزایای آنتی‌اکسیدانی است و از التهاب مفاصل و استخوان‌ها جلوگیری می‌کند. استفاده از مخلوط میوه‌های ذکر شده در بالا و یا مصرف یک لیوان آب پرتقال هنگام صبح، ویتامین C کافی را جهت غلبه بر زانودرد فراهم می‌نماید.

سبزیجات و گیاهان دارویی

اسفناج برای انجام فعالیت‌های مختلف، انرژی فراوانی را تامین می‌نماید. اسفناج به شکل سالاد، سوپ و برانی، همراه غذاهای کبابی و ساندویچ قابل مصرف است. این گیاه حاوی مقادیر فراوانی آنتی‌اکسیدان می‌باشد که از التهاب استخوان‌ها، مفاصل و زانودرد جلوگیری می‌کنند.

گیاهان دارویی مانند زردچوبه، بذر زیره سبز و دارچین دارای خواص ضدالتهابی گسترده‌ای هستند که با مشکلات ناشی از زانودرد مبارزه می‌کنند. در حقیقت گیاهان مذکور علاوه بر معطر نمودن غذاها، سبب تسکین دردها و آلام التهابی نیز می‌گردند. در دارا بودن خواص ضدالتهابی، زنجبیل نیز باید به گیاهان مذکور اضافه گردد.

ماهی، روغن ماهی و روغن‌های گیاهی

بسیاری از تحقیقات مشخص نموده‌اند که ماهی و روغن ماهی، درد مفاصل و التهاب ناشی از روماتیسم مفصلی را کاهش می‌دهند. هم‌اکنون ثابت شده است که اسیدهای چرب امگا-3 موجود در ماهی، نه تنها مواد شیمیایی التهاب‌زا را خنثی می‌نمایند، بلکه پروتئین‌های تخریب‌کننده غضروف مفصلی را نیز نابود می‌کنند. اسیدهای چرب امگا-3 موجود در روغن ماهی خصوصا ایکوزاپنتانوئیک اسید (EPA) و دکوزاهگزانوئیک اسید (DHA)، توانایی عملکردی بدن را بهبود می‌بخشد و سبب کاهش درد و التهاب در بیماری‌هایی چون نقرس، لوپوس، پسوریازیس، روماتیسم مفصلی و التهاب استخوان‌ها و مفاصل می‌گردند. هنگام مصرف مکمل‌های حاوی امگا-3 و یا روغن ماهی، استفاده از آنتی‌اکسیدان‌های محلول در چربی مانند ویتامین E جهت حفاظت از اکسیده شدن اسیدهای چرب مذکور در بدن الزامی است. اسیدهای چرب امگا-3 در منابع غذایی گیاهی چون روغن بزرک، سویا، کانولا، پامچال و گاوزبان نیز وجود دارند و سبب بهبود درد زانو می‌گردند. مصرف دو واحد ماهی روغنی (مانند ماهی آزاد، ماکرل، ساردین و تون) در هفته یا استفاده از کپسول‌های یک گرمی حاوی اسیدهای چرب امگا-3 به صورت روزانه، سبب کاهش درد زانو می‌گردد.

منبع: دنیای تغذیه