

آرتروز را با غذا درمان کنید

آیا تاکنون به این مساله توجه کرده‌اید که افراد چاق، بیشتر به آرتروز و التهاب و درد عضلانی مبتلا می‌شوند؟ می‌دانید چرا؟



آیا تاکنون، به این مساله توجه کرده‌اید که افراد چاق، بیشتر به آرتروز و التهاب و درد عضلانی مبتلا می‌شوند؟ می‌دانید چرا؟ وزن زیاد منجر به وارد شدن فشار زیادی بر مفاصل بدن می‌شود؛ چنین فشاری به دنبال خود التهاب مفاصل و آسیب دیدگی غضروف‌ها را همراه می‌آورد. با از بین رفتن غضروف‌ها استخوان‌ها به هم نزدیک و بر هم ساییده می‌شوند که حاصل آن، احساس درد شدید و ناتوان کننده است که بیشتر در ناحیه زانو، کمر و لگن اتفاق می‌افتد.

بی دلیل نیست که دکتر کورش جعفریان، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت و گو با جام جم بر رساندن وزن به محدوده نرمال در مبتلایان آرتروز تاکید می‌کند چرا که کاهش وزن یعنی کاهش فشار بر مفاصل و کم شدن التهاب ناشی از مفاصل تحت فشار.

البته متخصصان تغذیه تاکید می‌کنند، درست است که افراد چاق بیشتر به آرتروز مبتلا می‌شوند، اما افراد بسیار لاغر هم می‌توانند در معرض ابتلا به آرتروز قرار بگیرند، یعنی متناسب نبودن وزن بدن با قد نیز احتمال بروز آرتروز را تشدید می‌کند. بر این اساس، رژیم مناسب غذایی برای افراد چاق و خیلی لاغر می‌تواند در پیشگیری از آرتروز موثر باشد.

برخی غذاها التهاب مفاصل را زیاد می‌کند

پیشگیری از تشدید دردهای آرتروزی از طریق اصلاح نوع تغذیه با دو هدف، یعنی کاهش فشار روی مفاصل از طریق کاهش وزن و کم کردن التهاب مفاصل با ایجاد محدودیت در مصرف غذاهایی که مشکلات التهابی می‌آورد، صورت می‌گیرد.

دکتر جعفریان با اشاره به نتایج برخی بررسی‌ها درباره آلرژی به برخی مواد غذایی و افزایش التهاب مفاصل در پی آن، توضیح می‌دهد: پیرو چنین برداشتی، مصرف مواد غذایی چون بادمجان، گوجه فرنگی، تخم مرغ، فلفل و در برخی موارد، انواع لبنیات می‌تواند دردهای ناشی از التهاب مفاصل را زیاد کند اما این بررسی‌ها قطعی نیست و آنچه بیشتر مورد تأیید متخصصان تغذیه قرار دارد، این است که مصرف داروهای ضدالتهابی به بزرگ شدن مجاری گوارشی و ورود مواد غذایی درشت تری به جریان خون منجر می‌شود که به دنبال خود به تحریک سیستم ایمنی بدن و افزایش التهاب و درد مفاصل منجر می‌شود.

این متخصص تغذیه می‌افزاید: البته مصرف برخی غذاها به افزایش التهاب مفاصل منجر می‌شود که مبتلایان به آرتروز باید از آنها اجتناب کنند. چربی‌های اشباع و اسیدهای چرب بالا که در روغن‌های جامد و کره‌های گیاهی هیدروژنه وجود دارد از مهم ترین این مواد غذایی است. مصرف انواع گوشت‌های قرمز و احشای داخلی نیز باید در مبتلایان به دردهای آرتروزی به حداقل برسد. همچنین مصرف برخی غذاهای ساده تصفیه شده چون قند، نمک و خوراکی‌های شیرین و شور باید در این دسته افراد بسیار محدود شود. البته نباید فراموش کنید که استرس هم می‌تواند در تشدید دردهای آرتروزی در کنار نوع تغذیه موثر باشد.

تا می‌توانید سبزی و میوه تازه بخورید

پیش از هر چیز باید بدانید متخصصان تغذیه برای پیشگیری و کاهش دردهای آرتروزی بر مصرف غذاهایی که سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 است مانند روغن دانه سویا، کانولا و روغن بذر کتان و نیز انواع ماهی بویژه ماهی‌های آب سرد مانند سالمون بسیار تاکید می‌کنند.

دکتر جعفریان نیز با تأیید این مساله می‌گوید: بی شک غذاهای گیاهی، واکنش‌های التهابی را در بدن کاهش می‌دهد. بر این اساس، آرتروزی‌ها نباید از مصرف روزانه میوه و سبزیجات تازه غافل شوند.

همچنین ثابت شده است که سویا در کاهش التهاب مفاصل بسیار موثر است. از سوی دیگر این دسته افراد باید مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان بالا را در رژیم غذایی خود بگنجانند و در مقابل از مصرف غذاهای چرب، سرخ‌کردنی‌ها، شکر و نمک پرهیز کنند.

فراموش نکنید میوه‌ها و سبزیجاتی چون توت فرنگی، شاه‌توت، گیلاس، انگور، آلو، کیوی، آناناس، خرما، انواع کلم، ترب سیاه و شلغم سرشار از آنتی‌اکسیدان و ویتامین‌های C و K هستند و در کاهش دردهای آرتروزی بسیار موثرند.

تقویت استخوان‌ها با کلسیم و ویتامین D

اما چرا برای کاهش دردهای آرتروزی به مصرف کلسیم اشاره زیادی نمی‌شود؟

و دکتر جعفریان در پاسخ می‌گوید: در این که کلسیم و ویتامین D موجب تقویت ساختار استخوانی و پیشگیری از بروز دردهای مفاصل، استخوان و یوکی استخوان می‌شود، شکی وجود ندارد. اما درباره آرتروز ما بیشتر با مشکل التهاب مفاصل روبه‌رو هستیم و در کاهش التهاب، مصرف کلسیم نمی‌تواند کمک‌کننده باشد مگر این که شخص مشکلات دیگری از جمله یوکی استخوان و جذب کلسیم به دلیل فقر ویتامین D نیز داشته باشد که در آن صورت علاوه بر بهره‌گیری از نور آفتاب، مصرف مکمل‌های ویتامین D و مکمل کلسیم در کنار مصرف لبنیات کم‌چرب توصیه می‌شود. البته در مصرف مکمل کلسیم نیز باید به مواردی از جمله وجود مشکلات گوارشی و بیماری‌های کلیوی بویژه سنگ کلیه در شخص نیز توجه کرد.

نکته مهم آن است که از سنین جوانی به فکر اصلاح نوع تغذیه برای مقابله با آرتروز و دیگر مشکلات استخوانی و مفصلی باشیم و با حفظ وزن متعادل، داشتن برنامه تحرکی روزانه و مصرف غذاهای سالم و تقویت کننده سیستم ایمنی بدن، احتمال بروز مشکلات استخوانی و مفصلی را به حداقل برسانیم.

پونه شیرازی / گروه سلامت