

## مُسکن خوشمزه برای زانودرد

نتایج یک مطالعه جدید تایید کرد که مصرف روزانه انگور موجب تسکین درد شدید ناشی از آرتروز زانو می‌شود.



نتایج یک مطالعه جدید تایید کرد که مصرف روزانه انگور موجب تسکین درد شدید ناشی از آرتروز زانو می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، «شانیل جوما» از دانشگاه زنان تگزاس آمریکا در این رابطه گفت: در مبتلایان به اوستئوآرتریت یا آرتروز زانو مصرف روزانه انگور نه تنها موجب تسکین درد شدید زانو می‌شود بلکه انعطاف‌پذیری این مفصل و قدرت حرکت آن را نیز بهبود می‌بخشد.

به گفته متخصصان، این تاثیر انگور ممکن است به دلیل وجود پلی‌فنول‌های (آنتی‌اکسیدان‌ها) موجود در آن باشد.

شانیل جوما همچنین افزود: یافته‌های ما نتایج امیدبخشی را از مفید بودن مصرف انگور برای مبتلایان به اوستئوآرتریت زانو ارائه کرده است.

در این مطالعه، پزشکان به بررسی 72 زن و مرد مبتلا به التهاب مفصل زانو پرداختند. همچنین به گروهی از آنان پودر خشک‌شده انگور و به گروهی دیگر پودر مشابهی دادند. نتایج این مطالعه نشان داد در زنان و مردانی که در رژیم غذایی‌شان انگور گنجانده شده بود از شدت زانودرد ناشی از فعالیت زیاد به میزان قابل ملاحظه‌ای کاسته شد. هرچند این خاصیت انگور در زنان به مراتب بیشتر مشاهده شد.

عارضه التهاب مفصل زانو معمولا در افراد بالای 45 سال اتفاق می‌افتد و زنان بیشتر قربانی این بیماری می‌شوند.