

مواد غذایی محافظ غضروفها؛ از باور تا واقعیت

اسکلت ما به ارکستری بزرگ می‌ماند؛ دستگاهی پیچیده و در عین حال با نظم و هماهنگی مثال‌زدنی. اسکلت ما از 206 قطعه استخوان مفصل‌دار تشکیل شده که با هزاران رباط، تاندون، عضله و غضروف حمایت می‌شود.



اسکلت ما به ارکستری بزرگ می‌ماند؛ دستگاهی پیچیده و در عین حال با نظم و هماهنگی مثال‌زدنی. اسکلت ما از 206 قطعه استخوان مفصل‌دار تشکیل شده که با هزاران رباط، تاندون، عضله و غضروف حمایت می‌شود. **جام‌جم‌سرا:** غضروف‌ها فضای بین استخوان‌ها را پوشانده‌اند و مانند کمک‌فدر خودرو باعث حرکت درست استخوان‌ها و مانع از ساییدگی آنها می‌شود. متأسفانه این غضروف‌ها در اثر افزایش سن، بی‌حرکی یا ورزش‌های سنگین و... دچار آسیب می‌شود و مشکلاتی به بار می‌آورد تا حدی که امروز بین جوان‌ها و سالمندان، افرادی را می‌بینیم که از درد مفاصل، بخصوص زانو‌ها، شکایت دارند و دنبال درمان‌هایی مانند تزریق ژل هستند. متخصصان، پیشگیری از ساییدگی این بخش آسیب‌پذیر را بهتر از درمان می‌دانند. در این میان تغذیه درست در حفظ سلامت غضروف‌ها نقش بسیار مهمی دارد.

عوامل موثر در تخریب غضروف‌ها

شایع‌ترین عامل این مشکل به شیوه زندگی ما مربوط است. تغذیه، وزن مناسب و میزان فعالیت‌های بدنی نقش مهمی در سلامت غضروف‌ها دارد. کم‌حرکی باعث آسیب غضروف‌ها می‌شود، زیرا یکی از عواملی که غضروف‌ها و به‌طور کلی مفاصل را قوی نگه می‌دارد عضلات قوی است. این عضلات با ورزش‌های مناسبی مانند پیاده‌روی، شنا و... تقویت می‌شود. بی‌حرکی باعث ضعف عضلات اطراف مفصل می‌شود و غضروف‌ها را آسیب‌پذیرتر می‌کند. بعضی ورزش‌ها نیز ممکن است باعث آسیب غضروف‌ها شود. در دهه‌های گذشته نوع رژیم غذایی افراد به سمت مصرف بیشتر اسیدهای چرب ترانس و فست‌فودها رفته است. به جرأت می‌توان گفت اضافه‌وزن و چاقی ناشی از مصرف این مواد غذایی، یکی از عوامل مهم آسیب به غضروف‌ها است که یکی از شایع‌ترین آنها استئوآرتریت یا همان آرتروز است. در اینجا نگاهی داریم به مهم‌ترین مواد غذایی محافظ غضروف‌ها.

پاچه، آب قلم و پای مرغ

شایع است آب قلم، پاچه یا پای مرغ غضروف‌ساز است، اما این باورها نادرست بوده و این مواد غضروف را ترمیم نمی‌کند. پاچه حاوی ژلاتین است، اما پروتئین آن جزو پروتئین‌های قوی محسوب نمی‌شود؛ حتی پروتئین آن از پروتئین موجود در مرغ و ماهی نیز کمتر است. اما در عوض حاوی اسیدهای چرب اشباع و اسیداوریک است که بخصوص در سن بالا مشکل‌زاست. درست است که غضروف حاوی کندرویتین است، به همین دلیل غضروف گاو تا حدی ممکن است مفید باشد، اما در واقع هیچ یافته علمی درباره غضروف‌ساز بودن پاچه، قلم و پای مرغ وجود ندارد. البته اگر فردی اسیداوریک، اضافه وزن و چربی بالایی ندارد، می‌تواند ماهی یک بار پاچه مصرف کند.

ژلاتین

ژلاتین نیز حاوی پروتئین ضعیفی است. درست است بین مردم رایج شده مصرف ژله برای غضروف‌ها مفید است، اما در منابع علمی شواهدی دال بر تاثیر آنچنانی ژلاتین بر غضروف‌ها وجود ندارد. البته منظور رد خواص ژلاتین نیست و مصرف آن بخصوص به بچه‌ها توصیه می‌شود. اما این باور که برای تقویت مفاصل و محافظت از غضروف‌ها باید هر روز ژله مصرف شود پایه علمی ندارد.

بامیه

بامیه سرشار از ویتامین C، A و مواد معدنی مختلفی مانند کلسیم، پتاسیم و... است. این میوه خواص آنتی‌اکسیدانی دارد که با اثرات مخرب رادیکال‌های آزاد مقابله می‌کند. بامیه حالت قلبایی بدن را بالا می‌برد و خواص ضدالتهابی دارد؛ در نتیجه برای حفاظت از غضروف‌ها و کاهش التهاب مفاصل موثر است و مصرف آن توصیه می‌شود.

بروکلی

بروکلی یکی از شاهکارهای غذایی است که برای مقابله با آرتروز مفید است. در بررسی‌های علمی مشخص شده بروکلی به دلیل دارا بودن ترکیبات گوگردی مانند سولفورفان‌ها مانع از ساییدگی غضروف‌ها می‌شود. از این گذشته، این سبزی پرخاصیت از ترشح مواد التهاب‌زا پیشگیری می‌کند. بروکلی منبع خوب اسید فولیک است و تمام ترکیبات آن جزو ترکیبات حفاظت‌کننده غضروف‌ها است. به‌طور کلی خانواده کلم‌ها حاوی کلسیم است و برای سلامت مفاصل توصیه می‌شود.

سویا

سویا ترکیبات مفیدی برای سلامت غضروفها دارد. سویا به دلیل دارا بودن فیتواستروژن‌ها، نقش آنتی‌اکسیدانی دارد و یکی از محافظ‌های خوب غضروفها و مفاصل است. توصیه می‌شود سویا و مشتقات آن مانند توفو (پنیر سویا)، شیر سویا یا آجیل سویا (صد گرم) به‌طور روزانه مصرف شود. البته بهتر است حواس‌تان به نمک زیاد موجود در آجیل سویا یا همان سویاهای بوداده باشد و از انواع کم‌نمک آن استفاده کنید.

میگو

یکی دیگر از اسید آمینه‌های مورد نیاز غضروفها گلوکزآمین است. این اسید آمینه منابع غذایی متنوعی ندارد. میگو جزو غذاهای دارای این اسید آمینه است، اما به دلیل داشتن کلسترول بالا مصرف زیاد آن به افرادی که دارای سابقه ژنتیکی و خانوادگی فشار خون و چربی خون بالا هستند توصیه نمی‌شود.

حبوبات

حبوبات حاوی پروتئین، کلسیم، فولات، آهن، ویتامین‌های گروه B و اسید آمینه‌های ضروری هستند. در بین این مواد غذایی، لوبیاهای شامل لوبیا قرمز و سفید اثر فوق‌العاده‌ای داشته و در حفظ سلامت مفاصل و غضروفها موثرند.

ویتامین C

برای تقویت و ترمیم مشکلات غضروفها، نیاز زیادی به ویتامین C وجود دارد. این ویتامین نقش مهمی در تشکیل کلاژن و پروتئوگلیکان یا ترکیبات اصلی غضروفها دارد. نیاز ویتامین C روزانه 70 یا 80 میلی‌گرم است، اما اگر می‌خواهیم این ویتامین نقش موثرتری در سلامت غضروفها داشته باشد، باید این میزان را سه برابر کرد؛ یعنی روزانه حدود 200 میلی‌گرم. رادیکال‌های آزاد نقش مهمی در تخریب غضروفها دارند و خواص آنتی‌اکسیدانی این ویتامین مانع از آسیب‌های آنها می‌شود. می‌توان از توت‌فرنگی، انواع فلفل‌ها، مرکبات، کیوی، سبزیجات برگ سبز، گوجه‌فرنگی، گل‌کلم و آناناس به عنوان منابع غذایی خوب ویتامین C نام برد.

آنتی‌اکسیدان بتاکاروتن

بتاکاروتن در بیشتر میوه‌ها و سبزیجات زرد، نارنجی و قرمز رنگ مانند زردآلو، انبه، کدو حلوایی، هویج، کاهو، انار و... وجود دارد. برای این که این آنتی‌اکسیدان بتواند سلامت غضروفها را ارتقا دهد و التهاب آنها را از بین ببرد باید از حد معمول بیشتر مصرف شود.

در واقع باید جذب این آنتی‌اکسیدان را به روزانه 2500 واحد بین‌المللی افزایش دهیم.

ویتامین D

متاسفانه کمبود ویتامین D بین مردم ما شایع است، زیرا منبع خوب ویتامین D آفتاب است و در شهرهای بزرگی مانند تهران به دلیل آلودگی هوا، آپارتمان‌نشینی و... به اندازه کافی جذب نمی‌شود. از منابع غذایی ویتامین D می‌توان به انواع ماهی‌ها، بخصوص سالمون، لبنیات و تخم‌مرغ اشاره کرد؛ اما باز نور خورشید بهترین منبع آن است. کمبود این ویتامین باعث می‌شود غضروفها نیز دچار مشکل شود و توانایی‌ها و خاصیت‌های خود را از دست بدهد.

چربی‌های خوب

اسیدهای چرب امگا3 نقش ضدالتهابی خوبی دارد و محافظ غضروفها محسوب می‌شود. این اسیدهای چرب بیشتر در روغن زیتون، ماهی، گردو، سویا، روغن کانولا و روغن بذر کتان وجود دارد. مشکلی که وجود دارد مصرف زیاد امگا6 است. هر اندازه که امگا3ها نقش ضدالتهابی دارد، مصرف زیاد امگا6ها باعث التهاب می‌شود. این مواد در اسیدهای چرب اشباع‌شده و ترانس مانند گوشت قرمز، لبنیات پرچرب، تخم‌مرغ و بیشتر در روغن‌هایی که در تهیه بیسکوئیت‌ها، کراکرها و... استفاده می‌شود به میزان قابل‌توجهی وجود دارد و روغن آن جزو اسیدهای چرب ترانس است و سلامت کل بدن و غضروفها را به خطر می‌اندازد.

مواد غذایی حاوی سلنیوم

سلنیوم برای حفظ سلامت مفاصل بسیار موثر است. ماهی‌ها و آجیل‌ها منابع خوب سلنیوم و منیزیم هستند. مصرف روزانه و متعادل بادام، پسته، فندق، گردو و... هم برای بیماری‌های قلبی و مفاصل بسیار موثر است. به عقیده بعضی متخصصان سلنیوم و آجیل‌ها حتی به غضروف‌سازی هم کمک می‌کند.

پرهیز از خوراکی‌های اشباعی

مصرف خوراکی‌های حاوی اسیدهای چرب اشباع مانند گوشت قرمز و لبنیات پرچرب را کاهش دهید و تا جایی که امکان دارد دور اسیدهای چرب ترانس مانند انواع شیرینی، غذاهای سرخ‌کرده و فست‌فودها را خط قرمز بکشید. برای سلامت بدن و غضروف‌هایتان باید مصرف نمک و شکر را کاهش دهید و سیگار را ترک کنید. آرمیوه‌های صنعتی نیز به سلامت غضروف‌هایتان آسیب می‌زند. (ضمیمه سبب)

دکتر کورش صمدپور/ متخصص تغذیه و رژیم درمانی