



ویتامین های ضروری برای سلامت مفاصل ها

یکی از دلایل التهاب مفاصل و حتی عملکرد نامناسب ماهیچه‌ها، کمبود ویتامین D است. به همین دلیل به همه افراد، بویژه خانم‌ها، توصیه می‌شود روزانه نیم ساعت زیر نورآفتاب پیاده‌روی کنند.

یکی از دلایل التهاب مفاصل و حتی عملکرد نامناسب ماهیچه‌ها، کمبود ویتامین D است. به همین دلیل به همه افراد، بویژه خانم‌ها، توصیه می‌شود روزانه نیم ساعت زیر نورآفتاب پیاده‌روی کنند.

1 - ویتامین B

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ضمیمه سیب روزنامه جام جم، از تاثیر مثبت ویتامین‌های خانواده B زیاد شنیده‌اید، اما بعضی از اعضای این خانواده به‌صورت خاص روی درمان درد و التهاب مفاصل‌ها تاثیر دارند. ویتامین B9، B6 و B12 ویژگی ضدالتهابی دارند.

بهترین شیوه مصرف: انواع لبنیات، گوشت مرغ و ماهی، نان سبوس‌دار .

2 - ویتامین C

تا به حال از خودتان پرسیده‌اید چرا وقتی سرما می‌خورید یا آنفلوآنزا و زکام می‌شوید خوردن قرص جوشان یا مرکبات را توصیه می‌کنند؟ یکی از دلایل آن وجود ویتامین C در این خوراکی‌ها است. این ویتامین ضدالتهاب است و با دریافت آن علاوه بر تقویت دستگاه ایمنی، التهاب اندام‌های بدن ناشی از بیماری، درمان می‌شود. بنابراین مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین C التهاب مفاصل‌ها را نیز مهار می‌کند. حداکثر میزان نیاز روزانه به ویتامین C، یک تا سه گرم است.

بهترین شیوه مصرف: انواع مرکبات تازه تا پنج وعده در روز، خانواده کلم‌ها، سیب‌زمینی بخارپز و در صورت تجویز متخصص، مکمل ویتامین C .

3 - ویتامین E

این ویتامین آنتی‌اکسیدان قوی است. بنابراین به عنوان ترکیب ضدالتهاب به مهار دردهای مفصلی کمک می‌کند. این ویتامین بهتر است همراه با مواد غذایی حاوی ویتامین C دریافت شود تا میزان جذب و تاثیر آن افزایش یابد.

بهترین شیوه مصرف: در صورت تجویز متخصص، استفاده از مکمل ویتامین E و مصرف خوراکی‌هایی مانند آجیل‌های خام و ماهی .

4 - ویتامین D

یکی از دلایل التهاب مفاصل و حتی عملکرد نامناسب ماهیچه‌ها، کمبود ویتامین D است. به همین دلیل به همه افراد، بویژه خانم‌ها، توصیه می‌شود روزانه نیم ساعت زیر نورآفتاب پیاده‌روی کنند. این ویتامین با کمک به جذب کلسیم از خطر التهاب مفاصل‌ها می‌کاهد و مهارش می‌کند. بهتر است همراه با این ویتامین همراه با مواد غذایی حاوی کلسیم مصرف شود.

بهترین شیوه مصرف: استفاده از مکمل ویتامین D با تجویز متخصص، پیاده‌روی روزانه زیر نور آفتاب.