

أطعمة تقلل آلام المفاصل و تعالج التهاباتها

عادةً ما تتعرض عظامنا ومفاصلنا وغضاريفنا و أنسجتنا الضامة لضغط كبير وهي معرضة بشدة للتآكل والتمزق ، إذا كنت تعاني من آلام المفاصل مؤخراً ، فمن الضروري التحقق من السبب الأساسي ، بشكل عام ، يمكن أن يكون ألم المفاصل نتيجة لعدة أسباب سيتم توضيحها في السطور القادمة وفقا لما ذكره موقع " food-ndtv".

أسباب ألم المفاصل :

زيادة الوزن المفرطة التي تضغط على المفاصل الحاملة للوزن

نقص فيتامين د

مستويات الكالسيوم

يمكن لنظامك الغذائي أن يجعل جسمك يستجيب بطريقة قد تؤدي إلى إصابة مفاصلك، يمكن أن تكون الحساسية أو عدم تحمل أطعمة معينة عاملاً مساهماً في حدوث آلام المفاصل، قد يكون تحديد الأطعمة المسببة للأمراض أمراً صعباً ، ولكن من المشتبه بهم الشائعة منتجات الألبان والبيض والحبوب .

وتشير الأدلة العلمية إلى أن النظام الغذائي ينقصه مضادات الأكسدة، وخاصة الفيتامينات أ ، قد يؤهب كل من C و E والسيلينيوم المعدني بعض الناس لمشاكل مشتركة، كما تم ربط الاستهلاك المفرط للسكر بآلم المفاصل ، و من المعروف أن العناصر المكررة والمعالجة والكربوهيدرات والدهون المشبعة تزيد من الاستجابة الالتهابية على الفور، ويمكن للنظام الغذائي التحكم في الألم والسيطرة عليه.

أحماض أوميغا 3 الدهنية

تعتبر الأطعمة الغنية بالأوميغا 3 ، بما في ذلك الأسماك والمكسرات ومنتجات الألبان والبيض ، ممتازة لعلاج آلام المفاصل، تعمل خصائصها المضادة للالتهابات مثل السحر.

أعشاب وتوابل

تعتبر المكونات مثل الكركم والزنجبيل والكزبرة والبصل والشبت والليمون ممتازة للتهاب المفاصل.

الفواكه والتوت

يعتبر التفاح والمشمش والتوت البري من أفضل الأطعمة التي يمكن أن تخفف آلام المفاصل الملتهبة، الفاكهة مليئة بمضادات الأكسدة التي تساعد الجسم على التخلص من الجذور الحرة المدمرة للخلايا وقمع الالتهابات، تجنب البرتقال لأنها قد تزيد من آلام التهاب المفاصل .

الزبادي

خصائص الزبادي المهدئة والمبردة والمضادة للالتهابات ملائمة لمعالجة التهاب، كما أنه مصدر ممتاز للكالسيوم لعظام أقوى وأكثر صحة.

