

برای کاهش علائم آرتروز و درد مفاصل چه بخوریم؟

آرتروز یک مشکل جدی پزشکی است که با نوشیدن برخی از نوشیدنی ها می توان احتمال بروز ورم مفاصل را کاهش داد.

به گزارش سایت خبری پرسون، آرتروز یک مشکل جدی پزشکی است که با نوشیدن برخی از نوشیدنی ها می توان احتمال بروز ورم مفاصل را کاهش داد. مطالب حوزه سلامت در بخش تغذیه و سلامت مجله پرسون به صورت به روز دنبال کنید.

پوکی استخوان شایعترین نوع آرتروز مفاصل است. علت این بیماری، ساییده شدن تدریجی غضروف مفاصل است.

انواع مختلفی از آرتروز از جمله آرتريت روماتوئيد، نقرس و آرتريت پسوریازيس وجود دارد. افراد می توانند با ایجاد فقط چند تغییر در رژیم غذایی، احتمال درد آرتروز را کاهش دهند. مصرف سه نوشیدنی بسیار در کاهش درد مؤثر است.

قهوه

ادعا شده است که قهوه در برخی از بیماران نقش محافظتی در برابر علائم نقرس دارد. این نوشیدنی حاوی پلی فنول های آنتی اکسیدان است که به رهایی از رادیکال های آزاد در بدن کمک می کند.

طبق اعلام بنیاد آرتروز، باید مصرف قهوه به اندازه کافی باشد و بیش از یک یا دو فنجان در روز نباشد.

آبمیوه

برخی از آبمیوه ها در کاهش ریسک بروز دردهای آرتروز نقش دارند. آب پرتقال، گوجه فرنگی، آناناس و هویج مملو از ویتامین C هستند که موجب خنثی شدن رادیکال های آزاد می شوند.

به طور خاص، آب آلبالو می تواند در برابر آرتروز نقش حفاظتی داشته باشد.

آب آشامیدنی

اگر یک اکسیر جادویی برای نوشیدن وجود داشته باشد، آن آب است. آبرسانی برای دفع سموم از بدن حیاتی است که می تواند به مبارزه با التهاب کمک کند.

مصرف کافی آب می تواند به حرکت روان مفاصل کمک کرده و از حملات نقرس جلوگیری کند.

نوشیدن آب قبل از غذا همچنین می تواند به شما کمک کند که کمتر غذا بخورید و باعث کاهش وزن شود.