

کدام مواد غذایی کمر درد را کاهش می‌دهند؟

کمر درد مشکل رایجی است که بسیاری از ما بارها آن را تجربه کرده‌ایم. البته بعضی افراد به طور مزمن دچار این بیماری هستند. تغذیه می‌تواند در هر کدام از انواع کمر درد نقش مهمی داشته باشد. به این ترتیب برای کاهش میزان درد به افرادی که دچار کمر درد مزمن هستند توصیه می‌شود رژیم غذایی خاصی در پیش بگیرند.

به گزارش سایت خبری پرسون، کمر درد یکی از شایع‌ترین دردهایی است که در جوامع امروزی حتی بسیاری از جوانان هم به آن مبتلا هستند. بلند کردن اجسام سنگین، نشستن‌های طولانی و اشتباه، نداشتن تحرک کافی و همچنین سبک زندگی اشتباه و به طور کلی ضعف عضلات باعث بروز درد در ناحیه کمر خواهند شد.

البته سوءتغذیه یعنی نرسیدن مواد مغذی خاص به بدن ما می‌تواند عامل مهمی برای بروز کمردرد باشد. در واقع تغذیه نامناسب می‌تواند عاملی برای بروز کمردرد به ویژه در جوانان باشد. چون باعث ضعف عضلات در ناحیه کمر و اطراف ستون فقرات، خواهد شد. به این ترتیب استحکام عضلات به‌اندازه‌ای نیست که بتواند در برابر تغییرات ناگهانی مقاوم باشد و آن‌ها را تحمل کند.

به این ترتیب می‌توان گفت مواد غذایی ارتباط مستقیمی در توانمند کردن عضلات اطراف ستون فقرات و ناحیه کمر دارند.

تغذیه سالم

نقش انتخاب نوع تغذیه در عملکرد بدن اهمیت زیادی دارد. یعنی بدن ما زمانی می‌تواند به بهترین شکل کار خود را انجام دهد که ترکیبی از همه مواد غذایی لازم برای او تأمین باشد.

به این ترتیب داشتن رژیم متعادل حاوی میوه‌های تازه و سبزیجات، غلات و غذاهای کم‌چربی، کم‌نمک و کم شکر و همچنین مصرف مایعات می‌تواند در تأمین سطح انرژی بالاتر و تعادل وزن؛ احساس بهتری در افراد ایجاد کند.

البته در صورت وجود هر گونه بیماری؛ قبل از تغییر رژیم غذایی، حتماً باید با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت گرفته شود. چون ممکن است کاهش بعضی مواد غذایی لازم یا افزایش آن‌ها منجر به تداخلات دارویی یا شیمیایی در بدن بیمار شود.

کمر درد حاد و مزمن

کمر درد به صورت‌های مختلف در افراد دیده می‌شود. گاهی به صورت گرفتگی‌های ناگهانی یا دردهای شدید و زودگذر که ممکن است بین چند روز تا چند هفته طول بکشد. اما درد آن اغلب به گونه‌ای است که مانع از انجام فعالیت‌های فرد خواهد شد.

این گونه گرفتگی‌ها معمولاً با مراقبت‌های فردی و استراحت کافی بهبود خواهند یافت و باعث ناتوانی طولانی مدت نخواهند شد. اما دردهای شدید کمر معمولاً دردهای مکانیکی هستند؛ یعنی در طرز عملکرد و حرکت اجزای تشکیل دهنده پشت شامل ستون مهره، عضلات، دیسک‌های بین مهره‌ای و اعصاب اختلال ایجاد می‌کنند.

هنگامی که درد در ناحیه کمر بین چهار تا دوازده هفته باقی بماند به عنوان کمر درد حاد شناخته می‌شود. کمر درد مزمن نیز به دردی گفته می‌شود که پس از رفع علل اولیه درد آن باز هم باقی بماند.

گاهی افراد مبتلا به کمر درد حاد دچار دردهای مزمن هم می‌شوند که علائم آن ممکن است تا چند سال باقی بمانند که البته بعضی از این بیماری‌ها به کمک دارو و بعضی دیگر با جراحی درمان خواهند شد.

تغذیه سالم و کمر درد

بسیاری از کمردردها ممکن است تنها با دنبال کردن چند تغییر ساده در سبک زندگی، افزایش تحرک و فعالیت درمان شوند. ضمن آنکه می‌توان از بروز بعضی کمر دردها با پیروی از رژیم غذایی مقوی، ساده، سالم و متعادل پیشگیری کرد.

رژیم غذایی مناسب برای پیشگیری از کمر درد باید غنی از مواد مغذی برای تقویت عضلات و استحکام استخوان‌ها باشد. یعنی مواد غذایی که می‌توانند بدن را تقویت کنند. به علاوه مشکل استخوان‌ها و عضلات و در نتیجه کمر درد را نیز کاهش دهند. بنابراین باید شامل پروتئین‌ها، ویتامین‌ها، چربی‌ها، قندها، پتاسیم، منیزیم، کلسیم و امگا ۳ باشند.

نکته مهم در مورد مواد غذایی آن است که توجه داشته باشیم مصرف آن‌ها باید با توجه به خصوصیات هر فرد به‌اندازه کافی برای بدن در نظر گرفته شوند. مثلاً چربی یا قند اگر زیاد از حد استفاده شوند می‌توانند مضر باشند؛ در صورتی که وجود آن‌ها برای سوخت و ساز بدن بسیار لازم و ضروری است.

همان گونه که پروتئین‌ها نقش بسیار موثری در تقویت و قدرت عضلات ایفا می‌کنند. به همین خاطر افرادی که از منابع پروتئین مانند لبنیات، گوشت و به ویژه حبوبات استفاده نمی‌کنند، توانمندی عضلات‌شان بسیار پایین است.

در واقع استفاده از مواد مغذی و نداشتن اضافه وزن از جمله موارد بسیار مهمی است که تأثیر زیادی بر بروز کمر درد خواهد داشت.

منیزیم، پتاسیم، ویتامین C و A نیز در پیشگیری از اسپاسم‌های عضلانی و عملکرد ماهیچه‌ها تأثیر زیادی دارند.

نکته مهم در خصوص چربی‌ها نیز نوع آن‌هاست که می‌تواند در پیشگیری یا تشدید کمردرد مؤثر باشد. یعنی هر چقدر چربی‌های اشباع‌شده رژیم غذایی ما بیشتر باشد، عضلات ما نسبت به اکسیداسیون حساس‌تر و در نتیجه نسبت به حرکات ناگهانی نیز ضعیف‌تر خواهند بود.

به همین دلیل هم بهتر است به جای مصرف گوشت‌های قرمز پرچربی از گوشت‌های سفید استفاده شود. همچنین غذاهای فرآوری‌شده و انواع فست فودها هم می‌توانند باعث ضعیف شدن عضلات شوند.

وجود پتاسیم و منیزیم هم در رژیم غذایی بسیار مهم هستند. چون مانع از اسپاسم‌های ناگهانی عضلات به ویژه در ناحیه پشت و کمر خواهند شد که در اغلب سبزیجات به‌ویژه اسفناج و جعفری یافت می‌شوند.

اما ۳ هم اسیدچرب ضدالتهابی است که می‌تواند در پیشگیری و کاهش دردهای مربوط به کمر نقش مهمی ایفا کند که در اغلب ماهی‌ها و سبزیجات و همچنین مغزهای گیاهی یافت می‌شوند.

در مورد مصرف قندها نیز باید بدانیم مصرف آن‌ها نباید بیش از اندازه باشد چون هرچه میزان قندهای ساده بیشتر باشد، احتمال ابتلا به کمر درد نیز بیشتر خواهد شد. چون وقتی وارد بدن می‌شوند، ذخایر عضلانی گلیکوژن را تأمین می‌کنند و اضافی آن‌ها هم تبدیل به چربی می‌شود. یعنی به جای اینکه عضلات ما منبع پروتئین باشند؛ مقدار زیادی چربی درون آن‌ها جای می‌گیرد که می‌تواند قدرت عضلانی را افزایش و باعث شود عضله در شرایط مختلف، رفلکس‌های خوبی از خود نشان ندهد. به همین خاطر نیز مصرف زیاد قندهای ساده برای ابتلا به دردهای عضلانی مانند کمر درد مضر است.