

آرتروز یک بیماری مفصلی است که در آن غضروف مفصلی آسیب دیده و تخریب می شود. هرچند که این بیماری شیوع فراوانی دارد ولی می توان در بسیاری از موارد، تنها با یک تمهید بسیار ساده یعنی داشتن تغذیه سالم آن را پیشگیری کرد. از جمله این اقدامات استفاده از غذاهایی که دارای اسیدهای چرب امگا ۳ هستند (ماهی ها، روغن گردو، بذرکتان و سویا) و کاهش دریافت غذاهایی که دارای اسید آراشیدونیک هستند (پیه گاو، گوشت قرمز، فرآورده های گوشتی مثل سوسیس و کالباس و جگر) توصیه می شود. استفاده کافی از منابع غذایی حاوی آنتی اکسیدان هایی نظیر ویتامین های E (انواع روغن های گیاهی مانند روغن آفتابگردان و ذرت و جوانه گندم، کلم بروکلی و انواع مغزها...)، ویتامین C (انواع مرکبات، فلفل، سیب زمینی و...)، بتا کاروتن (سبزیجات و میوه جات زرد و نارنجی مانند ذرت، هویج، کدو حلوایی و...)، ویتامین D (نور آفتاب، روغن کبد ماهی، شیر و لبنیات و...)، ریزمغذی هایی مثل سلنیوم (دانه ها و مغزها، انواع گوشت و...)، روی (منابع حیوانی روی: جگرها، گوشت های قرمز و سفید، زرده تخم مرغ و انواع پنیرها).

منابع گیاهی روی: گندم به خصوص گندم جوانه زده، جوی دو سر، نانهای تهیه شده از جو و گندم کامل، لوبیای سفید، نخود خشک و عدس، ذرت، فندق و بادام زمینی (و منیزیم و سایر مواد معدنی که در ساختمان استخوان ها وجود دارند مثل کلسیم و فسفر که در دانه ها و مغزها به وفور یافت می شوند، همچنین شیر و لبنیات کم چربی، سبزی و میوه به ویژه آنهایی که دارای ترکیبات اگزالات و فیتات نیستند مانند اسفناج از دیگر توصیه های رژیمی به این افراد است. همچنین جایگزین کردن گوشت سفید مانند گوشت آبزیان و رژیم های تهیه شده از منابع گیاهی و تکمیل آنها با شیر یا ماهی فریز، کبابی یا بخار پز، بدون سرخ کردن در روغن به جای مصرف گوشت قرمز نیز می تواند بسیار مفید واقع شود.

تجربه نشان داده که افراد چاق بیشتر به آرتروز مبتلا می شوند، بنابراین رژیم غذایی لاغری و کاهش تدریجی و اصولی اضافه وزن به کاهش دردهای مفصلی کمک کند.

مصرف چربی های اشباع، روغن های هیدروژنه یا جامد، غذاهای پرچرب و سرخ کرده و شکر توصیه نمی شود چرا که این مواد غذایی با ایجاد اسیدیته بالای محیط داخلی مفاصل، باعث درد بیشتری در مفاصل و در نتیجه التهابات آنها می شوند.

حذف موارد زیر در کاهش شدت بیماری آرتروز موثر است:

- مهارکننده های جذب کلسیم نظیر: گوشت قرمز، الکل، قهوه، اکثر شیرینی جات و نمک اضافی
- غذاهای دارای اگزالات بالا مثل: اسفناج، زغال اخته، آلوها و ریواس
- غذاهای ایجادکننده تورم مانند: تمامی چربی های حیوانی، دانه های چرب، کره گیاهی

توصیه های تغذیه ای:

سویا طبیعی و سیر

مصرف سویا در رژیم غذایی میتواند به دلیل وجود هورمون گیاهی آن در درمان دردهای آرتروز موثر واقع شود. همچنین استفاده از سیر و پیاز در رژیم غذایی و مصرف مداوم این مواد می تواند از بروز بیماری ورم مفاصل پیشگیری و حتی کاهش شدت بیماری در مراحل اولیه شود. بنابراین مصرف روزانه چندحبه سیر توصیه میشود.

نقش تغذیه در پیشگیری و درمان آرتروز



تهیه کننده :

نسرین قنبری

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

مرکز آموزشی درمانی شفاپایان

واحد تغذیه و رژیم درمانی

بعضی غذاها از دیدگاه اکثریت مردم غذاهای موثری در تسکین زانو درد هستند. عده ای فکر می کنند اگر پاچه گوسفند بخورند، زانو درد و پادردشان خوب می شود اما این تصوراتستباهی است. واقعیت این است که پاچه از پروتئینی به نام ژلاتین تشکیل شده که تازه از نظر ترکیبی هم جزو پروتئین های مرغوب نیست و حتی اگر بگوییم پاچه را به خاطر پروتئین آن مصرف می کنند باز هم می توانیم به پروتئین های مفیدتری مانند مرغ و گوشت قرمز اشاره کنیم چون در حقیقت همه این پروتئین هایی که همراه غذا مصرف می کنیم در روده به اسید آمینه تجزیه می شوند تا بدن پروتئین مورد نیاز خودش را از این ها بسازد و این بدن معنی است که ما چه گوشت بخوریم چه پاچه، اتفاق یکسانی در روده ها می افتد و ماده یکسانی برای بدن ساخته می شود. ضمن اینکه پاچه معمولاً در یک وعده اصلی مصرف می شود و در صورت تکرار می تواند موجب اضافه وزن و در نتیجه فشار بیشتر روی زانوی آسیب دیده فرد شود.

زردچوبه و زنجبیل در کنار دیگر خواص خود، دارای خاصیت ضدالتهابی هستند.

همچنین مصرف روزانه سنجد برای کاهش دردهای مفصلی پیشنهاد میشود.

موز

معمولاً به پتاسیم موجود در آن معروف است، اما این میوه همچنین میتواند منبع خوبی برای ویتامین B6، فولات، ویتامین C باشد که برای مقابله با ورم مفاصل عالی است.

عدس

بهترین منبع برای فولات به حساب می آید. علاوه بر این، عدس یکی از بهترین منابع پروتئین نیز به شمار می رود و حاوی مقدار زیادی فیبر محلول نیز میباشد. همچنین مقدار قابل توجهی ویتامین B6 نیز در خود دارد. این فواید غذایی باعث می شود عدس بتواند از بدن در برابر بیماری های قلبی و سرطان و همچنین ورم مفاصل محافظت کند.

چای سبز

حاوی صدها ماده شیمیایی آنتی اکسیدان بسیار قوی به نام پلی فنول می باشد که از بروز مشکلاتی از سرطان گرفته تا بیماریهای قلبی جلوگیری می کند. اما تحقیقات همچنین نشان می دهد که چای سبز ممکن است در تخفیف علائم یا بهبودی ورم مفاصل روماتیسمی نیز موثر باشد.