



مبتلایان به روماتیسم مفصلی چه بخورند؟

آرتريت روماتوئيد يا روماتيسم مفصلي از شايع‌ترين بيماري‌هاي مفصلي است که باعث درد، خشکی، تورم و محدودیت حرکتی در مفاصل می‌شود.

به گزارش گروه اجتماعی ایسکانیوز، روماتیسم مفصلی از شایع‌ترین بیماری‌های مفصلی است؛ شیوع این بیماری در زنان ۳ برابر مردان است؛ در این مطلب به برخی از نکات تغذیه‌ای برای کاهش دردهای مفصلی و بهبود آن اشاره شده است.

این بیماری، بیشتر مفاصل کوچک بدن مانند مفاصل‌های دست یا پا را درگیر می‌کند و این مفاصل معمولاً به‌طور قرینه درگیر می‌شوند؛ به این معنی که اگر علائم بیماری در مچ و زانوی سمتی از بدن بروز پیدا کند، مچ و زانوی سمت دیگر بدن هم معمولاً درگیر بیماری می‌شوند.

علت بروز بیماری چیست؟

علت پیدایش بیماری هنوز به‌طور دقیق مشخص نشده اما محققان می‌گویند روماتیسم مفصلی نوعی بیماری خودایمنی است؛ در حالت عادی، سیستم ایمنی بدن علیه میکروب‌ها و عوامل بیماری‌زا آنتی‌بادی (پادتن) تولید می‌کند اما در بیماری‌های خودایمنی، سیستم ایمنی بدن دچار اشتباه شده و علیه بافت‌های خود بدن نیز پادتن تولید می‌کند! پادتن‌های تولیدشده علیه غشای مفاصل، باعث ایجاد علائم و بروز بیماری روماتیسم مفصلی می‌شوند.

چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به روماتیسم مفصلی هستند؟

شیوع این بیماری در زنان حدود سه برابر مردان است؛ اگرچه علت دقیق بیماری هنوز مشخص نیست اما نقش برخی از عوامل مانند ژنتیک و سیگار کشیدن در بروز آن به اثبات رسیده است.

توصیه‌های تغذیه‌ای در بیماران مبتلا به روماتیسم مفصلی

تغییر عادات غذایی غلط و مصرف مواد غذایی ضدالتهاب می‌تواند باعث کاهش علائم ناشی از روماتیسم مفصلی شود.

حذف اسیدهای چرب مضر

مصرف زیاد اسیدهای چرب اشباع مانند خامه، کره و چربی‌های ترانس که در کلوچه، بیسکوئیت، چیپس و کره گیاهی (مارگارین) وجود دارند می‌تواند باعث بروز التهاب شود و علائم روماتیسم مفصلی را تشدید کند.

حذف کنسروها و مواد غذایی فرآوری شده

مصرف سوسیس و کالباس، غلات فرآوری شده، فست‌فودها و غذاهای کنسروی باعث تشدید علائم روماتیسم مفصلی می‌شود.

از ادویه‌های ضدالتهاب استفاده کنید

زردچوبه، دارچین، رزماری و زنجبیل با کاهش التهاب بدن، باعث کاهش دردهای مفصلی می‌شوند.

امگا ۳ مصرف کنید!

مطالعات نشان داده‌اند که مصرف مواد غذایی حاوی امگا ۳ باعث کاهش تورم و التهاب مفاصل در روماتیسم می‌شوند.

بذر کتان، گردو، روغن دانه انگور و کانولا حاوی امگا ۳ هستند.

روغن زیتون علاوه بر امگا ۳، حاوی ماده‌ای ضدالتهاب به نام اولئوکانتال است؛ استفاده از روغن زیتون به جای سس مایونز در سالاد، در کاهش بروز علائم ناشی از روماتیسم مفصلی بسیار موثر است.

غلات کامل مصرف کنید!

متخصصین تغذیه، استفاده بیشتر از نان‌های سبوس‌دار مانند نان جو همچنین مصرف مقادیر کم‌تری از غلات تصفیه‌شده مانند پاستا و نان سفید را به مبتلایان به روماتیسم مفصلی توصیه می‌کنند.

(برای کسب اطلاعات بیشتر درباره نان کامل سبوس‌دار اینجا را کلیک کنید.)

رژیم غذایی بیماران مبتلا به روماتیسم مفصلی

برخی از بیماران مبتلا به روماتیسم مفصلی ممکن است در صورت مصرف برخی از مواد غذایی دچار درد مفصلی شوند؛ با توجه به اینکه هر فرد باید از رژیم غذایی خاص و متناسب با بدن خود پیروی کند، مراجعه به یک کارشناس یا متخصص تغذیه می‌تواند به بهبود روند درمان بیماری کمک کند.

تسنیم

انتهای پیام/