

10 أطعمة تخلصك من آلام المفاصل زيت الزيتون والسبانخ أهمها



الأحد 29 مايو 2016 01:05 م

الآلام والالتهابات هي القاسم المشترك بين الكثير من الأمراض، ورغم تناول الأدوية تستمر معاناة أغلب المرضى، هذا بخلاف الآثار الجانبية التي يتعرضون لها في الكثير من الأحيان ونسلط الضوء خلال هذا التقرير على مجموعة من الأطعمة الطبيعية التي تكافح الآلام المزجة والالتهابات التي تصيب المفاصل دون الحاجة للأدوية، وذلك حسبما نشر مؤخرا بالموقع الأمريكي "موجز القراء"، وتشمل:

1. زيت الزيتون: كشفت دراسة أشرف عليها باحثون من جامعة بنسلفانيا الأمريكية أن زيت الزيتون يحتوي على مادة رائعة تعرف باسم "oleocanthal"، وهي تعطل الإنزيمات المسببة للالتهابات بنفس فاعلية العقار المسكن والمضاد للالتهابات "إيبوبروفين".
2. الأناناس: من الفواكه الاستوائية التي تحتوي على إنزيم "بروميلين"، وهو معروف بدوره في الحد من الالتهابات، كما ثبت أنه يقلل آلام بعض مرضى التهابات المفاصل.
3. التفاح: يحتوي على مادة رائعة مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات تسمى "كيرسيتين quercetin"، وتساهم في الحد من آلام المفاصل.
4. المكسرات والأطعمة الغنية بالحامض الأميني "تربتوفان" تساهم في الحد من الآلام المزجة مثل البندق والسمن والديك الرومي.
5. السبانخ: غنية بالمواد الكاروتينية المضادة للالتهابات وتساهم في مكافحة الآلام المزجة.
6. الأرز البني والشوفان: تساهم في الحد من آلام مرض التهاب القولون التقرحي، كما تحتوي الحبوب الكاملة على المغنيسيوم الذي يحد من الصداع النصفي.
7. البرتقال والمشمش: يحتويان على مواد غذائية رائعة تحد من أوجاع المفاصل والالتهابات التي تصيبها.
9. الشاي الأخضر والأسود: غني بمركبات الفلافونويد المضادة للأكسدة، والتي تحمي الخلايا من التلف، وبالتالي يمكن تناول هذه المشروبات للحد من التهابات المفاصل وتخفيف آلامها.
10. البروكلي: غني بمادة جلوتاثيون glutathione، وهي مادة رائعة مضادة للأكسدة وتحد من أوجاع والتهابات المفاصل.