أفضل الأطعمة للتخفيف من آلام المفاصل

يعد التهاب المفاصل اضطراب يحدث في مفاصل الجسم مثل مفاصل الرجل واليد والرّكبتين ويمكن أن يصاب الإنسان بإلتهابات المفاصل في أي عمر بسبب التغيرات في نمط الحياة والسمنة ولكنه شائع جداً لدى الكبار في السن ويسبب بأوجاع وآلام عديدة في الجسم.

يمكن الوقاية من مرض الإلتهابات المفاصل كما يمكن علاج هذه المشكلة بكل سهولة من خلال اتباع نظام حياة صحي وسليم وإدراج لائحة من أطعمة معينة الى النظام الغذائي . يوجد العديد من الأطعمة التي تساعد على تقوية وإعادة بناء المفاصل وبالتالي تخفف من الأوجاع، تعرفوا عليها:

الموز: يعتبر الموز أكثر نوع من الفواكه الغنيّة بالبوتاسيوم بالإضافة الى انه غني بالفيتامين B6 بالتالي يعد من أفضل الأطعمة التى تقضي على إلتهابات المفاصل والأوجاع.

العدس: يحتوي العدس على نسبة مرتفعة من الفولات والبروتين لذلك يساعد على محاربة إلتهابات المفاصل . يجب إدراج العدس في النظام الغذائي بصورة دائماً والحرص على تناوله عدة مرات في الأسبوع.

الفلفل الأخضر: ان الفلفل الأخضر غني بالفيتامين B6 والفيتامين C ، التي تساعد على تقوية المفاصل ومكافة الإلتهابات لذلك عليك الإكثار من استهلاك الفلفل الأخضر الحلو.

القريدس: يعتبر القريدس من ثمار البحر التي تحتوي على نسبة عالية من الفيتامين B12 والفيتامين D والحديد والأوميغا 3، هذه العناصر الغذائية ضرورية لمكافحة التهابات المفاصل.

البطاطا الحلوة: ان البطاطا الحلوة غنية بالفيتامين C والفولات والفيتامين B6 والتي تعد عناصر ضرورية ومفيدة لصحة وبنية مفاصل الجسم.