

بطرق طبيعية .. 5 أطعمة تحارب آلام المفاصل وتحسن الحركة

23 ديسمبر، 2024



يعاني الملايين حول العالم من آلام المفاصل التي تؤثر على جودة حياتهم اليومية. وبينما يعتمد البعض على الأدوية لتخفيف الأعراض، يتجه آخرون إلى البحث عن حلول طبيعية من خلال النظام الغذائي.

وتشير الدكتورة إيمان باتيل، خبيرة التغذية، إلى أن هناك أطعمة معينة يمكنها المساهمة في تقليل الالتهابات وتخفيف الألم، بفضل خصائصها الغذائية الغنية بمضادات الالتهابات ومضادات الأكسدة التي تعزز قدرة الجسم على التعافي.

الأطعمة الخمسة التي توصي بها الدكتورة باتيل:
الأسماك الدهنية

تُعتبر الأسماك الدهنية، مثل السلمون والماكريل والسردين، مصدرًا غنيًا بأحماض أوميغا 3 التي تقلل من الالتهابات. وتوضح باتيل أن "الأوميغا 3 تقلل إنتاج المواد الكيميائية الالتهابية في الجسم، مما يساهم في تقليل الألم والتصلب في المفاصل".

وينصح بتناول حصتين من الأسماك الدهنية أسبوعيًا.

الزنجبيل

يُعد الزنجبيل مضادًا طبيعيًا للالتهابات يشبه في تأثيره الكركم.

وتوضح باتيل: "الزنجبيل يعمل على تعطيل بعض المسارات الالتهابية في الجسم، مما يساعد على تخفيف الألم الناتج عن أمراض مثل هشاشة العظام والتهاب المفاصل الروماتويدي".
يمكن إضافة الزنجبيل الطازج إلى الوجبات أو تناوله كشاي يوميًا.

التوت

التوت، خاصة التوت الأزرق، غني بمضادات الأكسدة مثل الأنثوسيانين، التي تساعد على تقليل الالتهابات وحماية المفاصل من التلف.
وتضيف باتيل: "التوت يحارب الإجهاد التأكسدي، مما يعزز صحة المفاصل ويقلل من الألم".

زيت الزيتون

يُعرف زيت الزيتون البكر الممتاز باحتوائه على مركبات مضادة للالتهابات مثل الأوليكانثال، الذي يشبه في تأثيره مسكن الإيبوبروفين.
وتقول باتيل: "زيت الزيتون لا يقتصر دوره على تحسين صحة القلب، بل يساعد أيضًا على تليين المفاصل، مما يجعل الحركة أكثر سهولة وأقل ألمًا".

الكركم

الكركم يحتوي على مركب الكركمين الذي يتمتع بخصائص قوية مضادة للالتهابات.
وتشير باتيل إلى أن "الكركم استخدم لقرون في الطب التقليدي لتخفيف الالتهابات والألم، خاصة لدى مرضى التهاب المفاصل".
وتوصي بإضافة الكركم إلى الأطعمة اليومية لتحقيق فوائده الصحية.

باختيار هذه الأطعمة الطبيعية ودمجها في نظام غذائي متوازن، يمكن تحسين حركة المفاصل والتخفيف من الآلام المرتبطة بها دون الاعتماد الكامل على الأدوية.