ثلاث مشروبات يمكنها التقليل من آلام المفاصل

تعد هشاشة العظام من أكثر أنواع التهاب المفاصل انتشاراً وسببها تآكل الغضروف الناعم المبطن للمفاصل تدريجياً.

والتهاب المفاصل حالة طبية خطيرة تؤثر على أكثر من 10 ملايين شخص في المملكة المتحدة وحدها، ولكن تغيير بعضاً من نظامك الغذائي اليومي يمكنه أن يخفف من خطر الإصابة بآلام هذه الالتهابات.

ولكن هناك العديد من أنواع التهاب المفاصل، بما في ذلك التهاب المفاصل الروماتويدي والنقرس والتهاب المفاصل الصدفي.

يمكنك تقليل فرص الإصابة بألم التهاب المفاصل عن طريق إجراء بعض التغييرات على نظامك الغذائي، بما في ذلك من خلال تناول 3 مشروبات بحسب موقع "إكسبريس" البريطاني.

1.القهوة

خلص خبراء إلى أن القهوة تحمي من أعراض النقرس لدى بعض المرضى، فهي تحتوي على مادة البوليفينول المضادة للأكسدة التي تساعد على التخلص من الجذور الحرة في الجسم.

تقول مؤسسة التهاب المفاصل: "بشكل عام، أفضل قاعدة عامة هي شرب القهوة باعتدال؛ ليس أكثر من فنجان أو فنجاني قهوة في اليوم".

2.عصير الفواكه

بعض عصائر الفاكهة تقلل من خطر نوبات التهاب المفاصل، إذ تحتوي عصائر البرتقال والطماطم والأناناس والجزر على نسبة عالية من فيتامين سي، الذي يعمل على تحييد الجذور الحرة.

ويمكن لعصير الكرز على وجه الخصوص أن يحمي من هشاشة العظام. ومع ذلك، يجب دائمًا شرب عصائر الفاكهة باعتدال، لأن بعض الأصناف تحتوي على نسبة عالية من السكر.

3.الماء

تقول مؤسسة التهاب المفاصل: "إذا كان هناك إكسير سحري للشرب، فهو الماء"، موضحة أن "الترطيب أمر حيوي لطرد السموم من الجسم مما يساعد في مكافحة الالتهاب".

ويمكن أن يساعد تناول الماء الكافي في الحفاظ على تزييت مفاصلك جيدا ومنع نوبات النقرس.

كذلك فإن شرب الماء قبل الوجبة يمكن أن يساعدك أيضا على تناول كميات أقل من الطعام، وتعزيز فقدان الوزن.