



Τροφές κατά της αρθρίτιδας

Υπάρχουν κάποιες συγκεκριμένες τροφές που μπορούν να με ανακουφίσουν από τον πόνο; Η απάντηση είναι Ναι.

Φροντίστε να:

Εντάξετε στην εβδομαδιαία σας διατροφή διάφορες αντιφλεγμονώδεις τροφές πλούσιες σε Ω-3 λιπαρά οξέα, όπως ψάρια (σολομός, τόνος, σαρδέλα, σκουμπρί), λιναρόσπορο, αβγά με Ω-3 και ξηρούς καρπούς.

Χρησιμοποιείτε τζίντζερ και κουρκουμά. Διαθέτουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

Να καταναλώνετε καθημερινά 5 με 9 μερίδες φρούτων και λαχανικών διαφορετικών χρωμάτων. Ακόμα κι αν έχετε ακούσει ότι λαχανικά όπως τομάτες, πατάτες, πιπεριές και μελιτζάνες χειροτερεύουν τους πόνους, να θυμάστε πως κάτι τέτοιο δεν έχει αποδειχτεί επιστημονικά.

Ελαττώστε τις τροφές που προκαλούν φλεγμονές. Τα πολυακόρεστα φυτικά έλαια (π.χ. καλαμποκέλαιο, σογιέλαιο), τα μερικώς υδρογονωμένα έλαια (στις μαργαρίνες) και οι επεξεργασμένες τροφές έχουν λιπαρά που «τρέφουν» τις φλεγμονές.

Μειώστε την κατανάλωση ζωικών προϊόντων, σε περίπτωση που πάσχετε από αρθρίτιδα.

Παρατηρείστε τις αντιδράσεις σας. Αν υποψιάζεστε ότι κάποια συγκεκριμένη τροφή χειροτερεύει τα συμπτώματά σας, μπορείτε να την αποφύγετε για μερικές εβδομάδες και μετά να διαπιστώσετε τα αποτελέσματα.