

5 LOẠI THỰC PHẨM GIÚP XƯƠNG CHẮC KHỎE



Thêm 5 thực phẩm này vào chế độ ăn uống, có thể giúp các khớp xương khỏe mạnh và hoạt động tốt về lâu về dài.

Jaclyn London, chuyên gia dinh dưỡng tại Hoa Kỳ cho biết: “Không có một loại thực phẩm, chất dinh dưỡng hoặc chất bổ sung nào có thể điều trị cơn đau ngay lập tức, nhưng bạn nên chuyển sang chế độ ăn uống lấy cảm hứng từ Địa Trung Hải gồm nhiều rau, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, hải sản, đậu, quả hạch, hạt và dầu có nguồn gốc từ thực vật. Chúng có thể hữu ích trong việc giảm nguy cơ viêm mãn tính theo thời gian”.

Một số chất dinh dưỡng xứng đáng đóng vai trò chính trong việc giảm viêm (nguyên nhân làm bệnh khớp trầm trọng thêm): Axit béo omega-3, canxi, vitamin D, chất chống oxy hóa, như vitamin C.

Theo các bác sĩ và chuyên gia dinh dưỡng, đây là một số loại thực phẩm tốt nhất nên ăn để có được những chất dinh dưỡng tốt cho khớp:

Nghệ



Lợi ích chống viêm của củ nghệ chủ yếu là do hàm lượng curcumin phong phú, hợp chất hóa học mang lại màu vàng tươi cho nó. London cho biết: “Những lợi ích dành riêng cho khớp của nghệ và chiết xuất từ nghệ có thể so sánh được với các loại thuốc chống viêm không steroid (NSAIDS).

Theo một đánh giá năm 2021, liệu pháp nghệ đã được chứng minh là cải thiện cơn đau ở những người bị viêm xương khớp gối. Nghệ không chỉ dùng để tạo hương vị cho thức ăn, bạn có thêm nó vào ly sinh tố hoặc sữa.

Quả óc chó



Jaclyn London cho biết, nhờ hàm lượng axit béo omega-3 phong phú, các loại hạt giống như quả óc chó rất có lợi cho sức khỏe khớp. Theo một nghiên cứu năm 2016, việc tiêu thụ hạt thường xuyên có liên quan tích cực đến các dấu hiệu giảm viêm nhiễm.

Quả óc chó là một nguồn axit béo omega-3 đặc biệt mạnh. Ngoài ra, London cho biết thêm rằng quả óc chó chứa hàm lượng axit alpha-linolenic cao nhất (ALA, hay còn gọi là omega-3 có nguồn gốc thực vật) và hàm lượng axit béo không bão hòa đa và chất chống oxy hóa cao hơn. Quả óc chó cũng là một nguồn chất xơ và chất chống oxy hóa tốt.

Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ khuyên bạn nên ưu tiên các loại hạt trong chế độ ăn uống của mình, nhưng với lượng vừa phải. Khi mua các loại hạt, cách tốt nhất để đảm bảo cho sức khỏe của bạn là chọn các loại không ướp muối để kiểm soát lượng natri nạp vào.

Cá hồi



Giống như các loại hạt, nhiều loại hải sản có thể là nguồn cung cấp chất béo lành mạnh tuyệt vời hỗ trợ sức khỏe khớp tối ưu. Cá hồi là một loại cá béo với nhiều chất dinh dưỡng tốt cho khớp bao gồm canxi, vitamin D và đặc biệt là axit béo omega-3.

Trong khi quả óc chó rất giàu ALA có nguồn gốc thực vật thì cá hồi lại là nguồn cung cấp axit eicosapentaenoic (EPA) và axit docosahexaenoic (DHA) tốt. London giải thích: “Những chất béo omega-3 này có tác dụng điều chỉnh miễn dịch, chống viêm trong cơ thể, giúp giảm sự hiện diện của các chất trung gian hóa học gây viêm liên quan đến đau khớp.

Có rất nhiều bằng chứng cho thấy mối liên hệ giữa axit béo omega-3 với sức khỏe tim mạch, có lợi trong việc giảm viêm, xoa dịu cơn đau khớp và hỗ trợ những người mắc các loại viêm khớp khác nhau. Theo nghiên cứu năm 2020, axit béo

omega-3 có thể giúp hạn chế các phản ứng viêm, có tác dụng tốt đối với các khớp bị sưng và mềm ở những người bị viêm khớp dạng thấp.

Bông cải xanh



Có rất nhiều lý do để bạn ăn rau hàng ngày, chủ yếu là do vai trò của chúng đối với sức khỏe. Giới chuyên gia Hoa Kỳ khuyên bạn nên ăn các loại rau họ cải như bông cải xanh.

Bông cải xanh là nguồn cung cấp chất chống oxy hóa và chất xơ dồi dào, đồng thời nó cũng là nguồn cung cấp sulforaphane. Hợp chất giàu lưu huỳnh này được tìm thấy trong các loại rau họ cải, có hoạt tính chống oxy hóa giúp giảm các triệu chứng viêm khớp.

Theo nghiên cứu năm 2021, sulforaphane có tác dụng chống viêm khớp. Hầu hết các nghiên cứu hiện có về sulforaphane đều liên quan đến nghiên cứu trên động vật, vì vậy cần phải nghiên cứu thêm, nhưng những gì chúng ta biết là đầy hứa hẹn, và chắc chắn việc ăn nhiều bông cải xanh hơn sẽ không hại gì.

Các loại đậu



Các loại đậu thường bị mang tiếng xấu vì có liên quan đến chứng đầy hơi và chướng bụng, nhưng chúng lại là một phần quan trọng của chế độ ăn kiêng chống viêm và tốt cho khớp.

Các loại đậu rất giàu protein, chất xơ và các chất dinh dưỡng tuyệt vời khác. London cho biết: “Sự kết hợp của các chất chống oxy hóa, khoáng chất, protein và chất xơ làm cho đậu, đậu Hà Lan, đậu lăng và đậu xanh trở thành một sự thay thế lý tưởng cho thịt đỏ trong thói quen ăn uống hàng ngày của bạn”.

Chúng cũng là một nguồn cung cấp magiê tuyệt vời, được chứng minh là giúp giảm viêm. Theo một phân tích tổng hợp năm 2022, việc bổ sung magiê làm giảm đáng kể các dấu hiệu viêm nhiễm khác nhau ở người. Các loại đậu như đậu đen, đậu đỏ và đậu xanh đều là những nguồn chống viêm mạnh mẽ.

Tiêu Mai (*Theo realsimple.com*)

Nguồn: <https://giaoducthoidai.vn/5-loai-thuc-pham-giup-xuong-chac-khoe-post638471.html>