Правильное питание для суставов

Какие продукты помогут избежать артритов и артрозов

Современный образ жизни с его недостаточной двигательной активностью и неправильным питанием отрицательно сказывается на здоровье суставов. Сегодня это является проблемой не только для пожилых людей, но даже для подростков и детей. Давайте разберемся, почему суставы становятся менее подвижными и начинают болеть?

Мы то, что мы едим

Питание важно для всего организма в целом, в том числе для хрящей, связок и костей. Неправильное питание и нарушение обменных процессов являются основными причинами артритов и артрозов, ведь питательные вещества, микро- и макроэлементы, которые мы употребляем с пищей, участвуют в формировании суставов. Человек в буквальном смысле состоит из того, что он ест. Продукты питания и режим приема пищи современного человека зачастую далеки от идеала. В результате кислая среда, создаваемая высококалорийными рафинированными продуктами, делает суставы слабыми и уязвимыми, и они начинают разрушаться.

Бейте тревогу

При первых болевых симптомах в суставах необходимо срочно принимать меры, ведь со временем проблема только усугубится, и решить ее будет еще сложнее. В первую очередь пересмотрите питание и объем употребляемой воды. Как пишет известный ревматолог П.В. Евдокименко в своей книге «Избавляемся от боли в суставах»: «Чтобы не накапливать в организме вредные соли, пейте 1,5–2 литра слабощелочной воды в день. Вода составляет до 70–80 % массы хряща. У молодых людей ее больше, с возрастом ее содержание существенно уменьшается, из-за чего хрящ подсыхает и становится менее “пружинистым”, кроме того, из-за нехватки влаги он становится более хрупким и склонным к “растрескиванию”».

Без консервантов и жареного

Откажитесь от таких продуктов, как мясные нарезки, колбасные изделия, мясные полуфабрикаты, копчености. Во все эти «вкусности» производители для улучшения вкуса и продления срока годности добавляют множество консервантов. Если Вы любите колбасу или холодец, готовьте эти блюда самостоятельно, но только из мяса, в качестве которого Вы уверенны, и с добавлением натуральных специй.

Людям, страдающим заболеваниями суставов, не рекомендуется готовить супы на мясном бульоне, сделанном из магазинных полуфабрикатов. Уверенна, многие из Вас слышали, как сегодня выращивают домашнюю птицу с применением стимуляторов роста. При варке мяса эти добавки остаются в бульоне, а потом попадают в наш организм. Поэтому, если Вы любите первые блюда с мясом, приготовьте его отдельно и добавьте в суп в самом конце, но без бульона.

Уменьшив потребление жареной пищи, Вы также поможете своим суставам. Лучше тушите блюда – это и вкусно, и полезно.

Сократите прием сахара и соли. Сильно калорийные сладости замените на фруктовое желе, кисель, мармелад или морс. А вместо соли используйте натуральные специи.

Старайтесь не есть после 18 часов. Если Вам это слишком сложно сделать, то позаботьтесь о том, чтобы вечерний прием пищи состоял из свежих овощей и фруктов.

Что поставить на стол?

В продуктах питания содержатся белки, жиры, углеводы, микро- и макроэлементы, которые входят в состав соединительной ткани нашего организма: суставных поверхностей, связок. Они поддерживают их эластичность и подвижность. Давайте разберемся, какие же продукты благотворно влияют на суставы.

Морковь. Это ценнейший продукт, содержащий большое количество бета-каротина, который защищает наши суставы и поддерживает их эластичность. Он устойчив к термической обработке (поэтому полезно употреблять как сырую, так и вареную морковь) и хорошо усваивается организмом. Одной средней моркови в день достаточно для поступления в наш организм необходимого количества бета-каротина.

Ананас. Этот фрукт содержит аскорбиновую кислоту, которая участвует в синтезе коллагена. Он в свою очередь является основным компонентом всех составляющих суставов и связок и отвечает за их эластичность. Также ананас богат бромелаином – веществом, обладающим противовоспалительными свойствами, что немаловажно для здоровья суставов. Достаточно употреблять 150–200 г ананаса пару раз в неделю для поддержания суставов в хорошем состоянии.

Яблоко. Дело в том**,** что в кожуре яблок в большом количестве содержится кверцетин – вещество, которое защищает коллагеновую ткань. Желательно употреблять в день 1–2 яблока с кожицей. Очень полезно также выпивать в течение дня 1 литр яблочного настоя. Приготовить его очень просто: три мелко нарезанных яблока залить слабощелочной водой комнатной температуры и настоять два часа. Это особенно полезно для людей, страдающих воспалениями суставов.

Миндаль. Это источник витамина Е, который является мощнейшим антиоксидантом, защищающим наши клетки и сохраняющим их молодость. Употребления 20 г этого ореха в сутки достаточно для профилактики заболеваний суставов и улучшения их состояния.

Фасоль. Она содержит большое количество необходимого для синтеза и обновления коллагеновой ткани марганца. Это касается именно красной (темной) фасоли. Употребления примерно 50–70 г фасоли пару раз в неделю будет достаточно для восполнения в организме недостатка этого полезного элемента. Кроме того, в фасоли содержатся витамины группы В, которые также являются участниками синтеза соединительной ткани.

Если Вы будете придерживаться правильного питания для суставов постоянно, то сможете не только сохранить и преумножить здоровье суставов, но и контролировать вес, насыщать организм полезными минералами и витаминами и улучшать общее состояние здоровья и настроение.

Анастасия КРАВЧЕНКО