

如何通过食疗 缓解膝关节疼痛

本报记者 李振辉

站立、坐卧、走路、爬楼、骑车……人的一生要进行这一系列运动,都离不开一个身体部位:膝关节。据广东省名中医、广东省第二中医院副院长、骨伤科国家中医药管理局重点专科和广东省中医名科“骨关节病重点专科”学科带头人、主任中医师许学猛教授介绍,随着年龄增长,膝关节疼痛等炎症现象随之增多。正确饮食对缓解膝关节疼痛有一定帮助,平时不妨适当多吃以下食物。

酸樱桃

酸樱桃中富含的花青素,既是樱桃呈现红色的原因所在,它也是一种很强大的抗炎物质,对抗关节炎具有很好的效果。直接喝酸樱桃汁是一种比较好的摄入方式,但如果感觉太酸,可以和低糖果汁一起食用。

胡萝卜

中国民间就有吃胡萝卜缓解膝关节疼痛的记载。这是因为胡萝卜含有β-胡萝卜素和维A,这两种化合物均有强大的抗炎功效。胡萝卜最好的食用方式是用油烹饪。

咖喱

咖喱中含有大量的姜黄素(一种使咖喱呈现黄色的物质),其具有很强的抗炎能力,在几百年来被用于草本治疗。摄入足量咖喱可以降低关节疼痛的风险,具有一定的止痛效果。

生姜

生姜中含有一种活性成分姜辣素,具有强大的抗炎功效。在关节炎患者有关的研究中发现,相比单纯服药,在药疗过程中加入生姜,止痛效果更好。

核桃

坚果家族中,核桃的ω-3不饱和脂肪



肪酸含量最多,且含有多种抗氧化物质,是缓解膝关节疼痛的理想食物。同时,每天有规律地食用一定量的坚果,有助于减少垃圾食品的摄入,对于减肥也有益处,而肥胖会引起膝关节的损伤。

牛油果

牛油果含有丰富的不饱和脂肪酸,其中有一种叫油酸的物质,能降低特殊的炎症生物指标。

红辣椒

红辣椒含有大量的维C,对改善膝关节状况十分有益。维C能协助胶原蛋白的生成,对关节结构的形成、肌肉和骨组织的连接发挥着重要作用。同时,多吃维C丰富的食物对筋腱、软骨、韧带具有保护作用。

菠萝

菠萝含有一种强大的抗炎物质——菠萝蛋白酶,是缓解膝关节的炎症具有一定的效果。

尽管新妈妈对营养的需求较高,但是进补时仍要循序渐进,进补的量也要适当。特别是产褥早期,注意均衡膳食的同时,也要注意清淡饮食。产后只有合理膳食、适当锻炼及坚持母乳喂养,才能更好地促进子宫的收缩和恶露的排出,减少产后并发症,保证母婴健康。

新妈妈 产后饮食 应“缓慢进补”

产妇可在正常饮食的基础上,适当增加汤水,但最好不要在刚生完宝宝后就立即喝大补特补的汤水。因为新妈妈刚生完宝宝,消化系统还比较弱,大量进补油腻的汤水,容易造成腹痛或拉肚子,或是乳房过度充盈引起胀痛甚至并发乳腺炎。而且,如果妈妈进食的食物一下子太过丰富油腻,还可能让宝宝吃了这些奶水后出现肠胃不适。

新妈妈产后进补汤,最好是在生完宝宝1周后再开始。在坚持做适当的乳房热敷、乳房按摩后,待乳腺管通畅后再喝催乳汤。同时要让宝宝早吸吮、勤吸吮,因为宝宝的吸吮也可以刺激下丘脑释放泌乳激素和催产素,使乳房泌乳,又可促进乳腺管的通畅,减轻新妈妈胀奶的痛苦。但要注意,汤水中应撇去浮油,以免新妈妈和宝宝摄入过多的脂肪而引起肠胃不适。

蛋白质是维持生命与生长不可缺少的营养素,新妈妈产后应补充充足的优质蛋白质,有利于伤口的愈合。鱼类、禽类、肉类、蛋、大豆及其豆制品都是优质蛋白质的良好来源。有条件的以动物性蛋白

为主,其中鱼类为首选,因为鱼的脂肪含有人类脑磷脂合成必需的DNA,且易消化吸收。但新妈妈要注意,在产后3天内最好不要急着吃大豆及其制品,以免引起肠胀气,影响伤口愈合。同时,也要注意适当控制进补的量,避免大量进补高脂肪、高蛋白营养品,以免造成脂肪积聚体内,导致新妈妈便秘或肥胖,而且宝宝吃了妈妈摄入过多脂肪的奶水后,也可能引起消化不良。

很多产妇在坐月子期间没有喝牛奶的习惯。其实,产妇若能在产后每日喝一些牛奶,可以从中得到优质钙,此外,小鱼、虾皮、海带等含钙丰富的食品也是新妈妈不错的选择,但喝牛奶及吃奶制品的时间也不能太早,一般产后3天内不吃,以免引起肠胀气而影响伤口愈合。

另外,新妈妈在生宝宝时流失了一些血液,因此在产后要注意适当增加含铁丰富的肉类食物,如动物肝脏、鱼类、肉类和某些含铁丰富的绿色蔬菜等,同时要注意摄入维生素C含量高的新鲜蔬菜和水果,以促进铁的吸收和伤口的愈合。

(来源:健康饮食网)



平和的你 才最美丽

保持平和心态 积极乐观自律

中央文明办 宣

漫画作者:林帝浣

水果减肥法勿入三个误区

水果减肥,好处非常多,毕竟水果的热量低,吃水果还可以改善皮肤,不少减肥的人,是离不开水果的。但是选择水果减肥法还是要避免一些误区,很多人没有达到好的效果是因为步入了误区,自己没有掌握好技巧。

误区一:直接把水果当成正餐

很多人简单的认为,如果要减肥就一定不要吃正餐,自己只要三餐都吃水果,就可以把体重降下去。一段时间后,可能自己体重真的下降了,但是胃也被伤害得很厉害,就是因为胃受伤了,自己对营养的吸收就降低了。把水果当正餐,身体容易缺乏营养特别是来自于肉类的营养。碳水、蛋白质、纤维素,一点也不能缺。减肥可以吃水果,但是这些营养也需要通过其他渠道补充。其次是患有糖

尿病的人,千万不能用。

误区二:单一的食物更容易减肥

其实减肥过程中,人体也是需要营养的,每天必须的营养我们还是要提供,该吃的水果、蔬菜还有适当的肉类都要吃的。只是建议大家高热量的东西不要吃,油腻的食物,辛辣的食物都不要吃。每餐吃的食量比以前少三分之一或三分之二左右就行。

误区三:只吃水果不吃蔬菜

很多人选择水果减肥法,都认为只要吃水果其他东西不吃就可以了,其实这是错误的,如果大家想要达到更好的减肥效果,那么建议适当吃水果,并且选择糖分少一点的水果,比如猕猴桃、苹果或者是火龙果之类的。有些人甚至会做成一盘水果沙拉,但其实沙拉酱所含的热量并不比一顿饭要低。(来源:新浪网)