ปวดข้อให้กินแอปเปิล แกล้มด้วยเหล้าไวน์แดงวันละแก้วทุกวัน

นำเสนอเมื่อ : 2 ก.ค. 2552

ข่าวดี คนปวดไขข้อ หากกิน แอปเปิล อะโวคาโด ปลาที่อุดมด้วยไขมัน และการดื่มไวน์แดง ชวยลดอัตรากระดูกออนแตกหัก และชะลอขออักเสบเรื้อรัง...

ปวดข้ออยู่หรือเปล่า ลองกินแอปเปิล อะโว-คาโด ปลาที่อุดมด้วยไขมัน และดื่มไวน์แดงวันละแก้วทุกวัน จะช่วยลดความเจ็บปวดขอลงได

นัก วิจัยได้ทำการศึกษาพบความเชื่อมโยงระหว่างอาหารที่คนเรากินเข้าไปกับระดับความรุนแรงในอาการปวดขอโดยระบุว่า แอปเปิล อะโวคาโด ปลาที่อุดมด้วยไขมัน และการดื่มไวน์แดง ซึ่งมีสารตอต้านอนุมูลอิสระนั้นช่วยลดอัตรากระดูกออนแตกหักและชวย ชะลอกระบวนการกระดูกขออักเสบเรื้อรัง

ปลาแซลมอนซึ่งอุดมด้วยกรด ไขมันโอเมกา 3 นั้นช่วยหล่อลื่นและทำให้การอักเสบลดลง โดยโอเมกา 3 จะลดความจำเป็นที่จะตองได้รับยาแก้ปวดขอได้ในระยะยาว

หนังสือ พิมพ์ "เดลิเมล์" ในอังกฤษรายงานว่า การวิจัยนี้ยังแนะนำด้วยว่าการดื่มน้ำมากๆ ประมาณวันละ 2-3 ลิตรจะช่วยรักษาระดับน้ำ และช่วยให้สารอาหารไปเลี้ยงขอต่อได้คงที่.

ที่มา :: ไทยรัฐออนไลน์