

ปวดข้อให้กินแอปเปิล แก่ลมด้วยเหล้าไวน์แดงวันละแก้วทุกวัน

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 2 ก.ค. 2552

ข่าวดี คนปวดไขข้อ หากกิน แอปเปิล อะโวคาโด ปลาที่อุดมด้วยไขมัน และการดื่มไวน์แดง ช่วยลดอัตรากระดูกอ่อนแตกหัก และชะลอข้ออักเสบเรื้อรัง...

ปวดข้ออยู่หรือเปล่า ลองกินแอปเปิล อะโวคาโด ปลาที่อุดมด้วยไขมัน และดื่มไวน์แดงวันละแก้วทุกวัน จะช่วยลดความเจ็บปวดของลงได้

นักวิจัยได้ทำการศึกษาพบความเชื่อมโยงระหว่างอาหารที่คนเรากินเข้าไปกับระดับ ความรุนแรงในอาการปวดข้อโดยระบุว่า แอปเปิล อะโวคาโด ปลาที่อุดมด้วยไขมัน และการดื่มไวน์แดง ซึ่งมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระนั้นช่วยลดอัตรากระดูกอ่อนแตกหักและช่วย ชะลอกระบวนการกระดูกข้ออักเสบเรื้อรัง

ปลาแซลมอนซึ่งอุดมด้วยกรด ไขมันโอเมกา 3 นั้นช่วยหล่อลื่นและทำให้การอักเสบลดลง โดยโอเมกา 3 จะลดความจำเป็นที่จะต้องได้รับยาแก้ปวดข้อได้ในระยะยาว

หนังสือ พิมพ์ "เดลิเมล" ในอังกฤษรายงานว่า การวิจัยนี้ยังแนะนำด้วยว่าการดื่มน้ำมาก ๆ ประมาณวันละ 2-3 ลิตรจะช่วยรักษาระดับน้ำ และช่วยให้สารอาหารไปเลี้ยงข้อต่อได้คงที่.

ที่มา :: ไทยรัฐออนไลน์