

## ปวดข้อให้กินแอปเปิล แกล้มด้วยเล้าไวน์แดงวันละแก้วทุกวัน

นำเสนอเมื่อ : 2 ก.ค. 2552

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

ปวดข้ออยู่หรือเปล่า ลองกินแอปเปิล อะโวคาโด ปลาที่อุดมด้วยไขมัน และดื่มไวน์แดงวันละแก้วทุกวัน จะช่วยลดความเจ็บปวดของลงได้

นักวิจัยได้ทำการศึกษาพบความเชื่อมโยงระหว่างอาหารที่คนเรากินเข้าไปกับระดับ ความรุนแรงในอาการปวดข้อโดยระบุว่า แอปเปิล อะโวคาโด ปลาที่อุดมด้วยไขมัน และการดื่มไวน์แดง ซึ่งมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระนั้นช่วยลดอัตราการกระดูกอ่อนแตกหักและช่วย ชะลอกระบวนการกระดูกข้ออักเสบเรื้อรัง

ปลาแซลมอนซึ่งอุดมด้วยกรด ไขมันโอเมกา 3 นั้นช่วยลดลิ้นและทำให้การอักเสบลดลง โดยโอเมกา 3 จะลดความจำเป็นที่จะต้องได้รับยาแก้ปวดข้อได้ในระยะยาว

หนังสือ พิมพ์ "เทลิมล์" ในอังกฤษรายงานว่า การวิจัยนี้ยังแนะนำด้วยว่าการดื่มน้ำมากๆ ประมาณวันละ 2-3 ลิตรจะช่วยรักษาระดับน้ำ และช่วยให้สารอาหารไปเลี้ยงข้อต่อได้คงที่.

ที่มา :: ไทยรัฐออนไลน์