

# ۵ غذای افزایش دهنده مایعات مفصلی برای جلوگیری

## از درد زانو

29 فروردین 1401

کاهش مایعات مفصلی می‌تواند باعث درد زانو شود. به این ترتیب احساس گیرکردن در زانو، آب شدن غضروف و محدودیت حرکت در فرد دیده می‌شود.

### مایع مفصلی چیست؟

مایعات موجود در مفصل زانو به عنوان روان کننده‌های طبیعی عمل و تحرک ما را فراهم می‌کنند. نام این مایع، سینوویال است. در صورت کاهش مایعات، مشکلات سلامتی مانند درد شدید، آرتروز، صدا در زانو، آب شدن غضروف زانو، منیسک، تورم و درد یکی پس از دیگری ایجاد می‌شوند.

### چرا مایع مفصلی کاهش می‌یابد؟

یکی از شرایطی که باعث کاهش ترشح مایع سینوویال می‌شود، بار وارده به مفصل است. در شرایطی مانند کار کردن پشت میز یا محبوس شدن در تخت، زانو کمتر تحت فشار قرار می‌گیرد. اگر مفصل زانو به اندازه کافی کار نکند، پس از مدتی کاهش تولید مایع مفصل زانو رخ می‌دهد. در نتیجه استفاده ناکافی از مفصل زانو، درد و محدودیت حرکتی در زانو ایجاد می‌شود. با این حال زانوها گاهی می‌توانند در اثر حرکت زیاد هم مایعات خود را از دست بدهند.

زمانی که مفصل زانو برای مدت طولانی و بیش از حد استفاده می‌شود، به مایع مفصلی بیشتری نیاز دارد. بدن انسان تا حدی می‌تواند این وضع را تحمل کند. اگر استفاده بیش از حد از مفصل زانو ادامه یابد، مایع مفصلی پس از مدتی کافی نخواهد بود. استفاده زیاد از مفصل زانو هم باعث از دست رفتن مایعات در زانو می‌شود.

### چگونه می‌توان از کاهش مایعات در زانو جلوگیری کرد؟

برای کاهش از دست دادن مایعات، برخی از مواد غذایی می‌توانند به ما کمک کنند.

### غذاهای حاوی ژلاتین

ژلاتین حیوانی که با غذا مصرف می‌شود با افزایش سنتز بافت‌های کلاژن در بدن ما غضروف و بافت‌های هم بند را تقویت می‌کند. از این نظر، افزودن مقدار زیادی ژله، ژلاتین و [ویتامین C](#) به غذایمان می‌تواند نقش مفیدی در حفظ و ترمیم غضروف و ترمیم بافت داشته باشد.

### منابع کلسیم

کلسیم برای استخوان‌های قوی ضروری است. کلسیم، ضروری‌ترین ماده معدنی برای [سلامت استخوان](#) است. گروه سنی ۲۰-۱۰ سال باید به میزان ۱۳۰۰-۱۲۰۰ میلی‌گرم در روز، گروه سنی ۲۰ تا ۵۰ سال با ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز و بالای ۵۰ سال به میزان ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم مصرف کنند.

محصولات لبنی، انواع پنیر، سویا، سبزیجات برگ سبز و دانه‌ها را می‌توان به عنوان منابع کلسیم ترجیح داد.

### آب استخوان

**آبگوشت** استخوان با محتوای اسیدهای آمینه ضروری مانند گلیسین، پرولین و آرژنین منبع عالی کلاژن است. افزودن آب استخوان به رژیم غذایی خود هر از گاهی برای جایگزینی کاهش کلاژن در بدن ایده آل است. با این حال، اگر کلسترول و **بیماری‌های قلبی** - عروقی دارید، باید مراقب باشید.



### سفیده تخم مرغ

سفیده تخم مرغ یکی از بهترین منابع کلاژن محسوب می‌شود؛ زیرا حاوی اسیدهای آمینه دیگری از جمله گلیسین و پرولین است که کلاژن را تشکیل می‌دهند. برای سلامت استخوان‌ها و مفاصل، باید مراقب باشید که سفیده تخم مرغ را در صبحانه از دست ندهید.

### میوه‌های قرمز

میوه‌های قرمز رنگ مانند توت فرنگی، تمشک، توت سیاه، توت سیاه و زغال اخته ذخیره‌ای از ویتامین C هستند و از تولید کلاژن حمایت می‌کنند. به لطف اسید الازیک که نوعی آنتی‌اکسیدان است، توت فرنگی در برابر تخریب کلاژن نیز اثر محافظتی دارد.