کمبود این ویتامین‌ها باعث درد مفاصل می‌شود

26 دی 1401

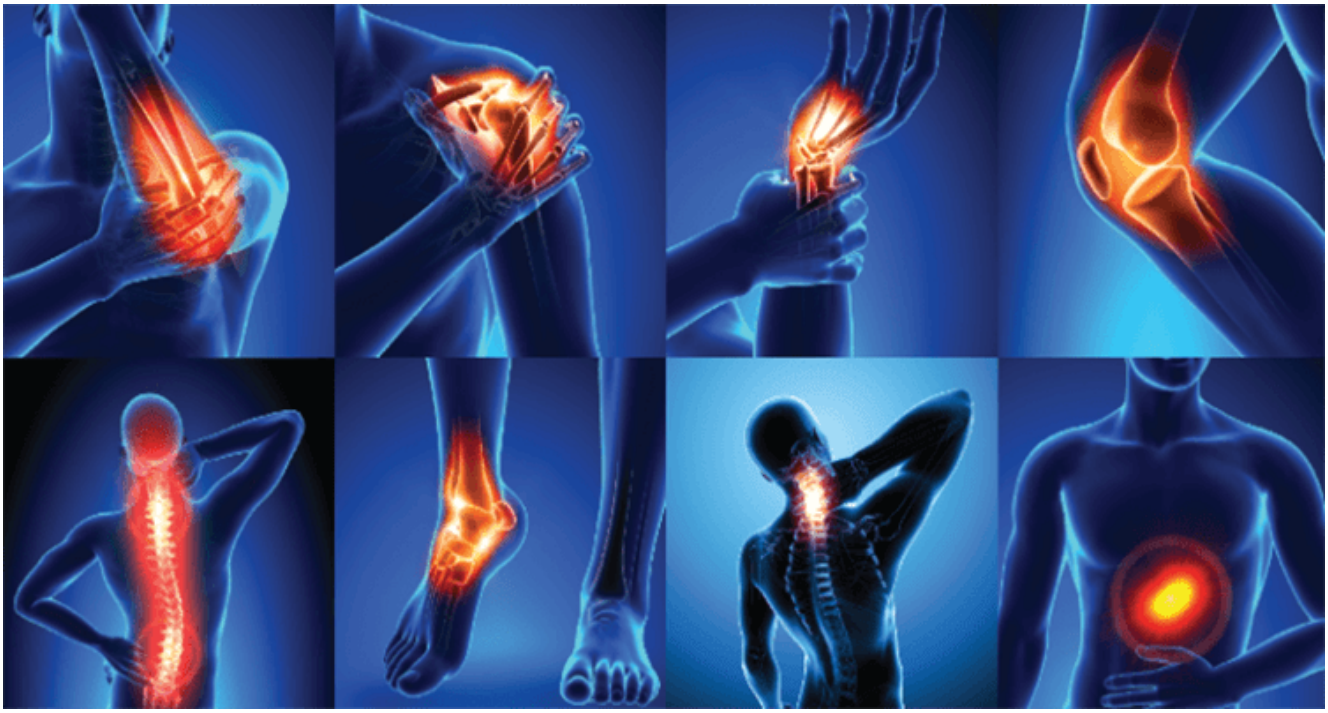
درد مفاصل تنها متوجه افراد سالمند یا میانسال نیست و می‌تواند به دلایل مختلفی از جمله فقر ویتامین‌ها در افراد جوان هم رخ دهد.

برخلاف باور عمومی، درد مفاصل تنها متوجه افراد سالمند یا میانسال نیست و می‌تواند به دلایل مختلفی از جمله فقر ویتامین‌ها در افراد جوان هم رخ دهد. هرچند عوامل دیگری از جمله چاقی هم می‌تواند سبب بروز درد در ناحیه مفاصل شود.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت برخی از کمبودهای ویتامینی و ارتباط آنها با درد مفاصل شناخته شده است:

ویتامین D: ویتامین D برای جذب کلسیم و حفظ تعادل مواد معدنی در بدن ضروری است. ویتامین D ناکافی باعث اختلال در جذب کلسیم و تضعیف استخوان‌ها به همراه درد مفاصل می‌شود. کمبود ویتامین D همچنین می‌تواند منجر به تضعیف ماهیچه‌ها شود. همه افراد باید روزانه ۱۵ میکروگرم ویتامین D را از طریق مواد غذایی، مولتی ویتامین‌ها و نور خورشید به دست بیاورند. غلات غنی شده و فرآورده‌های لبنی حاوی ویتامین D هستند.

ویتامین C: اسید اسکوربیک یک ویتامین شناخته شده در تولید کلاژن است که جزو کلیدی تاندون‌ها، رباط‌ها و استخوان‌ها شناخته می‌شود. کمبود ویتامین ث منجر به تضعیف بافت همبند، درد و تورم مفاصل می‌شود. برای حفظ سلامت مفاصل، یک مرد بزرگسال باید روزانه به طور متوسط ۹۰ میلی گرم ویتامین ث دریافت کند در حالی که میزان نیاز زنان ۷۵ میلی‌گرم است. سبزیجات، میوه‌ها بخصوص توت فرنگی، فلفل قرمز و مرکبات حاوی ویتامینC هستند.



ویتامین A: بدن شما برای فرایندهای مختلف از جمله رشد استخوان‌ها و تمایز سلولی نیاز به ویتامین A دارد. یک مرد به طور متوسط نیاز به ۳ هزار واحد ویتامین A در روز دارد در حالی که میزان نیاز روزانه زنان به این ویتامین قریب به ۲۳۰۰ واحد است. سیب زمینی شیرین، هویج، کدو، کلم پیچ حاوی مقادیر زیادی از این ویتامین هستند. کمبود ویتامین A منجر به صدمه به بافت همبند و درد مفاصل می‌شود. با این حال مکمل‌های این ویتامین اگر بیش از حد استفاده شود نیز درد مفاصل را به همراه خواهد داشت.

دیگر ویتامین‌ها: کمبود برخی دیگر از ویتامین‌ها نیز با درد مفاصل ارتباط دارد. این امر بویژه در افراد با رژیم و تغذیه نامناسب رایج است. ویتامین B۱ و ویتامین E ویتامین‌های B۶ و ویتامین B۱۲ از این دست هستند. با این حال درد مفاصل می‌تواند ناشی از مشکلات جدی دیگر هم باشد بنابراین؛ اگر با جبران ویتامین‌ها همچنان دچار درد مفاصل بودید، حتما به پزشک مراجعه کنید.