

مغزها و دانه ها منابع عالی دیگری از پروتئین هستند. روغن این مغزها و دانه ها مانند روغن ماهی محتوی اسیدهای چرب ضروری است و بدن انسان قابلیت تبدیل آنها به موادی به نام پروستاگلندین های نوع ۱ و ۳ را دارد. این مواد از منابع گیاهی هم مشتق می شوند.

بادام، بادام زمینی و گردو بسیار مفید می باشند زیرا محتوی منیزیم هستند، و منیزیم نه تنها در ساختمان استخوانها و غضروف ها به کار می رود بلکه در نگهداری کشش عضلات هم موثر هستند. کمردرد اغلب نتیجه کشش ضعیف عضلات شکمی است.

گوشت قرمز باعث افزایش دردهای مزمن کمر شده و نیز اسیداوریک حاصل از آن نیز درایجاد درد مفاصل دخالت دارد.

بدن انسان از اسید آراشیدونیک (نوعی اسید چرب اشباع) موجود در چربی حیوانی برای ساخت پروستاگلندین های نوع ۲ استفاده می کند که مواد شبه هورمونی هستند و باعث افزایش التهابات می شوند.

سبزیجاتی مانند سیب زمینی، سویا و سایر حبوبات و ماهی های آبهای سرد باید به عنوان منبع مهم پروتئینی جانشین گوشت های حیوانی شوند.

کمردرد یکی از شایع ترین بیماری هایی است که اکثر افراد جامعه را در گیر می کند، روشهای درمانی بسیاری برای این بیماری وجود دارد ولی نقش تغذیه را نیز نمی توان نادیده گرفت.

بعضی از مواد مغذی می توانند متابولیسم سلوالی را که زمینه ساز التهابات مزمن است تعديل نمایند. این مواد مانند داروها باعث کاهش سریع درد نمی شوند بلکه بعد از هفته ها یا ماهها اثرات خود را نشان می دهند. همچنین مشابه داروهای ضد التهابی غیراستروییدی بر روی مکانیسم های التهابی بدن عمل می کنند.

تأثیر تغذیه بر کمر درد

گوشت قرمز برای کمر درد
مضر است. ولی ماهی، روغن
ماهی، آجیل و دانه های
خوراکی مثل بادام و گردو و
بادام زمینی، سویا و سایر
حبوبات، سیب زمینی و
غذاهای تهیه شده از جو برای
کاهش درد کم مفید هستند.

تهیه و تنظیم:
مرضیه افخمی - کارشناس فیزیوتراپی

منابع:

کتاب درمان کمر درد - دکتر صدیقی

سایت اینترنتی درد

برنامه غذایی ممکن است از نظر میوه ها و سبزیجات خام
و غلات سبوس دار کامل باشد تا مواد مغذی لازم
را برای نگهداری استخوان ها و سیستم عصبی
و عضلانی که تقویت کننده قسمت
پشتی بدن است تأمین نماید.

غذاهای تهیه شده از جو یا پوره آن
بهتر است در هر صبحانه خورده شوند. این غذاها
منبع عالی از سیلیسیم هستند که برای تقویت و
ساخت استخوان ها لازم است و نیز حاوی
ویتامین های گروه ب می باشند که برای سلامتی
سیستم اعصاب و عضلات مفیدند.