

ALIMENTS QUE CUIDEN LES TEVES ARTICULACIONS

19 octubre, 2023



A hores d'ara tots i totes sabem la importància que té l'alimentació per la nostra salut. El que potser no saps encara és que hi ha alguns aliments que poden ajudar a cuidar les teves articulacions.

Existeixen certs aliments que poden ajudar a mantenir la salut de les articulacions, sigui al reduir la inflamació sigui en proporcionar nutrients que són importants per la formació i reparació del teixit articular.

PEIX BLAU

Per ser una excel·lent font d'àcids grassos omega 3, que té propietats antiinflamatòries, potser ser un bon aliat per reduir la inflamació en les articulacions i ajudar a prevenir malalties com l'artritis reumatoide. El salmó, el verat, les

sardines i la tonyina són especialment rics en omega

FRUITES I VERDURES

Les fruites i verdures són bones per quasi tot, però especialment són riques en antioxidants, vitamines i minerals que poden també ajudar a reduir la inflamació. A més contenen nutrients rellevants, com la vitamina C, indispensable per la producció de col·lagen en el cos i pel manteniment de les articulacions. Algunes opcions saludables serien els fruits vermells, les cireres, les taronges, els raïms, els espinacs, el bròquil i les pastanagues.

NOUS I LLAVORS

Riques en greixos saludables, proteïnes i fibra, aquests aliments també contenen antioxidants i compostos antiinflamatoris. Inclou ametlles, nous, llavors a xia, llavors de lli i llavors de gira-sol en el teu dia a dia.

OLI D'OLIVA

Les seves grasses saludables i antioxidants el converteixen i antioxidants ho converteixen en una excel·lent opció per mantenir la salut de les articulacions.

CÚRCUMA

Si ets esportista, la cúrcuma no pot faltar al teu rebost ni a la teva llista de suplementes. És una espècia que s'ha utilitzat durant segles a la medicina tradicional per tractar la inflamació i el dolor en el cos. Conté un compost anomenat curcumina, que té propietats antiinflamatòries i pot ajudar a calmar el dolor i la inflamació de les articulacions.

Finalment, val la pena recordar la importància de consumir aigua en suficient quantitat. Mantenir-se hidratat és important per a la salut de les articulacions, ja que l'aigua ajuda a mantenir els cartílags i els tendons flexibles i lubricats.

No fa falta que et diguem que el més recomanable és evitar els aliments processats i rics en greixos saturats, ja que poden augmentar la inflamació en el cos i, per tant, empitjorar el dolor i el bon funcionament de les articulacions. En el seu lloc, opta sempre per aliments frescos i naturals com fruites, verdures, grans sencers i proteïnes magres.

