

نقش تغذیه و مکمل های غذایی در بیماری های اسکلتی و عضلانی

دکتر عباس دقاق زاده^۱

۱. متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

بیماری ها و ناهنجاری های اسکلتی - عضلانی هر یک در پی علل خاص خود ایجاد شده و برای پیشگیری، درمان و کاهش عوارض و معلولیت های حاصله ، نیازمند اقدامات اختصاصی می باشیم.

این نکته را باید به یاد داشت که تاثیر عوامل فرساینده و مخرب بافت اسکلتی - عضلانی یک تاثیر تجمعی است و این عوامل به ایجاد و تشدید تاثیرات یکدیگر کمک می کنند. بطور مثال برابند اثرات زیانبار عوامل سرشتی و مادرزادی ، جسمانی (ضعف)، بیماری های سایر ارگان های بدن ، نحوه تغذیه ، وضع خاص جسمی و تحرک بدنی ، نوع و محیط شغل ، عادات خاص و روزمره ، عوامل تاثیر گذار محیطی و با یکدیگر جمع شده و همزمان می توانند بر روی وضعیت سلامتی یک فرد موثر باشند. یکی از عوامل بسیار مهم تاثیر گذار در بیماری های اسکلتی و عضلانی، نوع تغذیه فرد و نوع استفاده از مکمل های غذایی است.

در جهان صنعتی امروز تهیه، آماده سازی و توزیع مواد غذایی در ابعاد صنعتی صورت می گیرد. سالم ماندن مواد غذایی از مبداء تولید تا مصرف مستلزم انواع تمهیدات از قبیل منجمدسازی، سترون کردن، پاستوریزاسیون و استریزه کردن، اضافه نمودن نمک ، افزودنی های ضد قارچ و باکتری و... می باشد. حتی اگر ماده غذایی مرغوب باشد، مواد نگهدارنده و افزودنی آن موجب ایجاد بسیاری از اختلالات جذبی در بدن می شود. ترکیبات نیترات و بنزوات از این جمله اند که علاوه بر آن موجب ازدیاد فشار خون می شوند. استفاده بیش از حد نمک و جوش شیرین در پخت نان موجب کاهش جذب املاح و مواد مغذی نظیر آهن ، کلسیم و بسیاری از املاح ضروری در بدن می شود و به تدریج بدن را از مواد معدنی خود تهی می کند. ترکیب ماده غذایی نیز اهمیت دارد. استفاده زیاد از مواد نشاسته ای (نان، برنج، ماکارونی، شیرینی، سیب زمینی و...) موجب افزایش اشتها و خوردن بیش از حد مواد پروتئینی و چربی علاوه بر انرژی زیاد مواد نشاسته ای می شود که به نوبه خود افزایش وزن را در بر دارد. نوع طبخ نیز در غنی بودن ماده غذایی موثر است. غذاهای غوطه ور در روغن ، کم فیبر، کم سبزی و مواد غذایی که طولانی مدت در فریزر مانده اند، خواص مناسب را ندارند. استفاده کودکان از تنقلات صنعتی موجب ایجاد ذائقه و عادت بد غذایی و از دست دادن اشتها برای خوردن وعده های مناسب غذایی را موجب می شود.

استفاده از ترکیبات مکمل نظیر ویتامین های گروه ب ، کلسیم، ویتامین دی و منیزیم در تقویت بافت های اسکلتی، عضلانی مفید هستند.

استفاده از سبزیجات تازه و سالاد قبل از شروع وعده اصلی غذا. استفاده از صیفی جات آب پز، تفت داده ویا کبابی و پر فیبر در جنب غذا مثل اسفناج، کدو، هویج، ذرت، لوبیا، سویا، بروکلی، قارچ ، گوجه فرنگی،... همچنین سبزی خوردن تازه و سالاد میتواند در کاهش عوارض بیماری های اسکلتی و عضلانی مفید باشد.

استفاده از آب به همراه کمی آبلیمو که خاصیت آنتی اکسیدان دارد و موجب تسهیل در جذب املاح معدنی می شود. غذا را در محیطی آرام و بدون تماشا کردن تلویزیون تناول کنید. نمکدان را از سفره حذف کنید. از طریق استفاده از رژیم های غذایی پر حجم و کم کالری و کاهش مواد نشاسته ای (مثل نان، ماکارونی، برنج، سیب زمینی، شیرینی جات که ایجاد اشتها های زیاد می کنند) وزن خود را متعادل کنید.

در صورت نیاز به مصرف روغن از مقادیر حداقلی آن استفاده شده، از حرارات دادن طولانی و بلند مدت و مصرف مجدد روغن حرارت داده شده پرهیز نمایید. سعی شود از روغن های اشباع نشده استفاده کنید. در بین روغن انواع روغن کنجد، کانولا، زیتون و سویا از سایر انواع آن در کاهش التهاب و آسیب بافت همبند موثر تر می باشند.

کلمات کلیدی: تغذیه، مکمل های غذایی، بیماری های اسکلتی و عضلانی