

ĂN GÌ GIẢM ĐAU KHỚP NGÀY LẠNH?

Gạo lứt, ý dĩ, khoai mài, đậu hũ, sữa đậu nành, hạt bí đỏ, hạnh nhân, quả óc chó... có tác dụng bảo vệ đầu xương trước ảnh hưởng xói mòn của độc chất trong ổ viêm khớp.

Theo Đông y, các bệnh đau nhức ở khớp xương đều nằm trong phạm trù “chứng tý” hay “bệnh tý”. Tý có nghĩa là tắc nghẽn không thông. Yếu tố gây bệnh là các loại khí phong, hàn, thấp, nhiệt, xâm phạm đến kinh lạc, cơ, khớp, làm cho sự vận hành của khí huyết bị tắc nghẽn, không thông, gây ra sưng đau, hoặc không sưng, mà chỉ đau, tê, mỏi, ở một số khớp xương hoặc các khớp toàn thân, gây ra tình trạng vận động khó khăn.

Có thể điều trị không dùng thuốc, gồm tập luyện vận động, dưỡng sinh, đi bộ, tập thái cực quyền, yoga, xoa bóp, chườm nóng, châm cứu và ăn uống. Ngoài ra dùng thuốc bên ngoài như đắp bó thuốc ở các khớp sưng đau và các loại dược liệu làm phương thuốc uống để chữa trị.

Bệnh âm ỉ kéo dài, thường kèm theo các rối loạn khác. Đau nhức làm ảnh hưởng đến thần kinh, cân cơ, bệnh nhân mất ngủ, chất lượng cuộc sống giảm sút.

Một chế độ dinh dưỡng thích hợp sẽ rất có ích cho người bệnh, giúp giảm đau nhức các khớp. Những món ăn, bài thuốc có tác dụng kháng viêm, giảm đau mà không hại đến dạ dày, ruột, gan, thận, sẽ hỗ trợ cho việc điều trị, thu ngắn liệu trình và giảm thiểu liều lượng, giới hạn tác dụng phụ của thuốc.

Những loại rau củ màu vàng cam có tác dụng kháng oxy hóa, có thể giúp phòng tránh được một số dạng viêm khớp, giúp giảm đau nhức khi mắc bệnh. (Ảnh: Fruit)

Rau, củ, quả

Nên ăn nhiều rau củ có màu đỏ vàng như cà rốt, cà chua, bí đỏ, ớt chuông, khoai lang nghệ, các loại rau có màu xanh đậm (súp lơ xanh, rau bina, cải bó xôi, cải bẹ xanh...), trái bơ, kiwi, đu đủ, thơm, bưởi, chanh, các loại quả mọng, nấm hương (đông cô), nấm tai mèo...

Các vitamin C, D, E và beta-caroten trong các loại rau, củ, quả, có tác dụng kháng oxy hóa, có thể giúp phòng tránh được một số dạng viêm khớp, giúp giảm đau nhức khi mắc bệnh khớp, bảo vệ bao khớp và đầu xương.

Vitamin C và D có khả năng cải thiện bệnh viêm xương khớp. Các thức ăn chứa vitamin E có tác dụng giảm đau, chống viêm.

Một số thực phẩm như gạo lứt, ý dĩ, khoai mài, đậu hũ, sữa đậu nành, hạt bí đỏ, hạnh nhân, quả óc chó... có tác dụng bảo vệ đầu xương trước tác dụng xói mòn của độc chất trong ổ viêm.

Các loại gia vị có tính ấm, giúp chống phong, hàn, thấp, giảm đau, như gừng, tỏi, nghệ, hành tím, hành tây, ớt, quế, rau thơm các loại cũng rất có ích cho người bị đau nhức khớp, nhất là khi trời lạnh.

Thịt, cá

Nên ăn các loại cá có chứa nhiều acid béo omega-3 (cá hồi, cá thu, cá trích, cá mòi, cá ngừ, cá basa, cá bông lau, cá hù...), có tác dụng kháng viêm, giúp ngăn chặn và làm thuyên giảm các triệu chứng của chứng đau khớp.

Một số thủy hải sản như nghêu, sò, ốc, hến cung cấp nhiều calcium rất có ích cho hoạt động của xương khớp.

Trứng, thịt gà vịt, cung cấp nhiều protein, tuy nhiên không nên sử dụng quá 70g protein mỗi ngày. Những thực phẩm nên hạn chế hoặc không nên sử dụng, vì có thể làm cho cơn đau tăng thêm như muối, đường, soda, sữa bò, bơ, phô mai, các loại thịt đỏ, mỡ và nội tạng động vật, các thức ăn

chế biến sẵn (thường có chứa các hóa chất bảo quản), các loại thức ăn uống lạnh, cà phê, rượu bia, thuốc lá.

Ngoài ra, để giúp giảm đau, chống viêm, bảo vệ lớp sụn giữa các khớp xương, nên uống đủ nước trong ngày, khoảng 2 đến 2,5 lít nước mỗi ngày. Tránh để cơ thể nhiễm lạnh, nhất là về đêm, không ngâm nước, làm việc nặng nhọc ngoài trời lạnh.