

Farsi (Persian)

تغذیه و آرتروز مفصلی

خوب تغذیه کنید ... احساس کنید بهتر هستید

خوب تغذیه کنید

بگذارید راهنمای تغذیه سالم کانادا (Canada's Food Guide to Healthy Eating) راهنمای تان باشد. خوردن مقدار کافی سبزیجات، میوه، دانه های سبوس دار، مواد کم چربی، گوشت بی چربی و مواد جایگزین کننده گوشت باعث می شود که فایبر (مواد هضم کننده غذا) و آنتی اکسیدنت به اندازه لازم در موادی که تغذیه می کنید وجود داشته باشد. اطلاعات بیشتر را می توانید از [نسخه ترجمه شده \(translated versions\)](#) راهنمای تغذیه کانادا در وب سایت www.healthcanada.gc.ca/foodguide کسب کنید. این اطلاعات همچنین بر روی وب سایت متخصصین تغذیه کانادا www.dietitians.ca نیز (فقط به انگلیسی) موجود می باشند.

مواد ضروری برای تغذیه افراد مبتلا به آرتروز:

ویتامین ث

- تحقیقات جدید نشان می دهند که ویتامین ث می تواند برای کنترل کردن عوارض آرتروز مفید باشد
- غذاهایی را که ویتامین ث آنها زیاد است بخورید و از قرص استفاده کنید (بیش از 500 میلی گرم نباشد)
- غذاهایی که ویتامین ث فراوان دارند عبارتند از: توت فرنگی، طالبی، کی وی، گریپ فروت، پرتقال، گوجه فرنگی، قرمز، زرد، نارنجی، و فلفل سبز

ویتامین د

- نام دیگر آن "ویتامین آفتاب" است. تحقیقات نشان می دهند که ویتامین د ممکن است باعث کند شدن پیشرفت آرتروز بشود
- اگر بیشتر از 50 سال دارید، راهنمای تغذیه کانادا توصیه می کند که حداقل 400 آی یو ویتامین د را بصورت قرص مصرف کنید. این مقدار برای افراد بالاتر از 70 سال 600 آی یو می باشد
- غذاهایی که ویتامین د فراوان دارند عبارتند از: ماهی سلمان (آزاد)، مکارل، ساردین، شیر، و شیری که به آن ویتامین و مواد دیگر اضافه کرده باشند

کلسیوم

- کلسیوم باعث سلامت و استحکام استخوان ها می شود.
- سعی کنید هر روز 1000 میلی گرم کلسیوم مصرف کنید. اگر بیش از 50 سال دارید 1200 میلی گرم و در صورتی که نرمی یا پوکی استخوان دارید روزانه 1500 میلی گرم مصرف کنید. اگر به مقدار کافی کلسیوم در غذای روزانه تان مصرف نمی کنید، شاید صلاح باشد که این کمبود را با قرص جبران کنید.
- غذاهایی که کلسیوم فراوان دارند عبارتند از: شیر، ماست، پنیر، ساردین، سلمان کنسرو شده، نوشیدنی هائی که به آنها کلسیوم اضافه کرده اند. اگر لبنیات مصرف نمی کنید، به وب سایت "دایل ا دایتیشن" Dial-A-Dietitian www.dialadietitian.org رجوع کنید و درباره غذاهائی که کلسیوم فراوان دارند اطلاعات کسب کنید.

اسیدهای چرب اومگا-3

- اسیدهای چرب اومگا-3 برای کنترل التهاب به شما کمک می کنند. آرتروز معمولا بیماری ای نیست که باعث التهاب بشود، اما بعضی ها دچار ورم (التهاب) مفاصل می شوند.
- اسیدهای چرب اومگا-3 برای قلب نیز مفید می باشند.

- اسیدهای چرب اومگا-3 وقتی بهتر اثر می کنند که مصرف اسیدهای چرب اومگا-6 خود کم کنید. این چربی ها معمولا در غذاهای سرخ کردنی، غذاهای چرب رستوران های سرپایی، و نان و شیرینی های پر روغن موجودند.
- **غذاهایی که اسیدهای چرب اومگا-3 فراوان دارند عبارتند از:** ماهی های چرب یخ زده، کنسرو شده، و تازه سلیمان (ازاد)، تن، قزل آلا، ساردین، مکارل، و هرینگ (از خانواده ساردین). منابع گیاهی عبارتند از تخم کتان، روغن تخم کتان، روغن کانولا (canola oil)، گردو، تخم شاهدانه، و تخم مرغ های اومگا-3.

آب بیشتر بنوشید

با نوشیدن آب کافی می توانید وزن خود را کنترل کنید، هضم غذا را بهبود ببخشید، و بطور کلی احساس کنید حال تان بهتر است. هر روز بین 8 تا 12 لیوان (2 الی 3 لیتر) مایعات با کالری کم بنوشید. در روز بیش از 2 الی 4 لیوان نوشیدنی کافئین دار ننوشید.

کنترل وزن خود را در دست بگیرید

اگر سنگین وزن هستید، کم کردن وزن اضافی می تواند به شما در تقلیل درد کمک کند. هر نیم کیلو (یک پوند) وزن اضافه می تواند 4 تا 6 برابر فشار بر روی زانو ها و لگن را افزایش بدهد.

افرادی که با خوردن کالری کمتر و فعالیت بیشتر وزن شان را کم می کنند معمولا نتیجه بهتری می گیرند. این افراد بهتر می توانند وزن خود را پائین نگه داشته، احساس سلامتی بیشتری کنند، و انرژی بیشتری نیز داشته باشند.

آیا وزن یک شخص سالم را دارید؟ جواب این سؤال را می توانید با محاسبه نمودار تناسب وزن و قد که (فقط به انگلیسی) می باشد [calculating your Body Mass Index \(BMI\)](#) بدست بیاورید. وزن سالم به تناسب قد و وزن برای افراد بالغ بین 18.5 و 24.9 بوده و برای سالمندان بین 18.5 و 30 می باشد.

مواد مکمل یا جایگزین غذایی را عاقلانه مصرف کنید

به یکی از جلسات آموزشی تغذیه و مواد جایگزین غذایی OASIS بیایید تا در مورد آخرین دست آوردها و اینکه کدامیک از مواد مکمل یا جایگزین غذایی به تخفیف آرتروز کمک کرده، و کدامیک کمک نمی کنند، و همچنین چه چیزهایی را باید در باره این مواد بدانید، یاد بگیرید. قبل از استفاده از مواد مکمل یا جایگزین مواد غذایی جدید همیشه با دکتر مشورت کنید.

با پزشک خود حرف بزنید

اگر درباره تغییر رژیم غذایی خود سؤال یا نگرانی ای دارید با دکتر خانوادگی تان مشورت کنید، و یا از او بخواهید که شما را به یک متخصص تغذیه ارجاع کند.

اطلاعات بیشتر

برای اطلاعات بیشتر در باره تغذیه و کنترل آرتروز در یکی از جلسات آموزش OASIS شرکت کنید. در مورد این موضوع دو کلاس آموزشی توسط OASIS ارائه می شوند: **کلاس های کنترل وزن و کلاس های غذیه و مواد جایگزین غذایی.**