

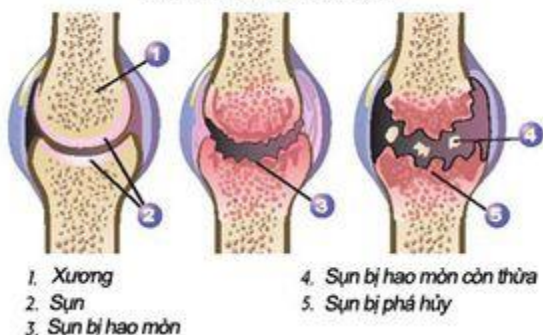
Phòng Chữa Thoái Hóa Khớp Xương.

Thoái hóa khớp xương (THKX) là một bệnh thường gặp ở người cao tuổi (khoảng 80% các cụ trên 70 tuổi). Người bệnh thường có các triệu chứng đau khớp xương, hạn chế vận động hay sưng khớp, biến dạng khớp xương. Những người có dị dạng khớp xương, thừa cân béo phì, chấn thương khớp xương, khi trẻ lao động nặng thì đến tuổi trung niên hoặc về già cũng dễ mắc bệnh. Vậy làm thế nào để có được chế độ ăn uống phù hợp để dự phòng và giảm nhẹ căn bệnh THKX?

Thực phẩm từ động vật

Người bị THKX có thể ăn thịt lợn, thịt gia cầm (gà, vịt), tôm, cua, đặc biệt là nên ăn cá nước lạnh như cá hồi, cá ngừ vì chúng chứa nhiều acid béo omega-3. Nhiều người quan niệm "ăn gì bổ nấy", do vậy, để phòng ngừa thoái hóa khớp xương, họ thường ăn những món ăn nấu từ xương ống hoặc sườn. Về mặt khoa học, nước hầm từ xương ống hay sụn sườn bò và bê có chứa nhiều glucosamin và chondroitin là những hợp chất tự nhiên trong sụn, có tác dụng giúp sụn chắc khỏe. Ngoài ra, các món ăn nấu từ xương ống hoặc sườn còn có thể bổ sung nguồn canxi quý báu cho cơ thể. Việc ăn các món ăn từ tôm, cá hầm cả xương cũng giúp bổ sung canxi. Những người cao tuổi nếu có điều kiện thì nên sử dụng những "dược liệu" tự nhiên này.

Quá trình của thoái hóa khớp



Thực phẩm từ thực vật

Người THK nên ăn đầy đủ các loại ngũ cốc. Ngoài ra, đậu nành, rau xanh, hạt mầm có đặc tính chống bệnh tật, tăng cường hệ miễn dịch, kháng oxy hóa. Tăng cường ăn đu đủ, dưa, chanh, bưởi vì các loại trái này là nguồn cung ứng men kháng viêm và sinh tố C, hai hoạt chất có tác dụng kháng viêm.

Đặc biệt hiện nay, người ta đã phát hiện được tác dụng chữa THK của quả bơ kết hợp với đậu nành. Nghiên cứu cho thấy các chất trong trái bơ hay đậu nành có thể kích thích tế bào sụn sinh trưởng collagen, một thành phần protein chủ yếu của gân, sụn và xương. Trong một nghiên cứu, những người bị THKX đầu gối hay khớp xương háng được cho uống trái bơ hay đậu nành trong vòng 6 tháng thấy giảm các triệu chứng của THKX và không phát hiện thấy tác dụng phụ gì cả. Một số gia vị như ớt, hạt tiêu, gừng, lá lốt đều có tác dụng chống viêm, giảm đau đối với bệnh THKX. Thậm chí, người ta còn phân tách được từ ớt hoạt chất capsaicin có thể bôi chữa sưng đau khớp xương bị thoái hóa.

Có nhiều loại nấm rất có ích cho sức khỏe người cao tuổi. Các món ăn chế từ nấm như canh nấm đông cô, lẩu nấm, nấm hương xào thập cẩm rất được ưa chuộng. Không chỉ là món ăn ngon, các loại nấm còn có tác dụng tăng cường sức đề kháng cơ thể, chống lão hóa, làm giảm nguy cơ mắc các bệnh như ung thư, tim mạch... là các bệnh thường hay kèm theo người cao tuổi. Một số nấm có tác dụng hạ huyết áp, phòng ngừa bệnh xơ vữa động mạch. Nó còn chứa một loại polysaccharid có khả năng tăng cường miễn dịch trong cơ thể để chống chất phóng xạ và ức chế khối u. Nấm hương được mệnh danh là "vua của các loại nấm" còn có tác dụng chống viêm, chữa cơ thể suy nhược, chứng chân tay tê bại.

Y học hiện đại coi nấm hương như một nguồn bổ sung đáng kể lượng vitamin D 2 để phòng và chống bệnh còi xương, trị chứng thiếu máu. Đó là do chất ergosterol có trong nấm hương, dưới tác dụng của tia cực tím trong ánh nắng mặt trời sẽ chuyển thành vitamin này. Nấm hương, mộc nhĩ kết hợp với súp lơ xanh, cà rốt, ớt đỏ để tạo thành món nấm hương xào thập cẩm, không chỉ ngon mà còn có khả năng phòng bệnh THKX. Cà

rốt và ớt rất giàu vitamin A và E, hai nhân tố cần thiết để bảo vệ bao khớp xương và đầu xương. Súp lơ xanh là thực phẩm giàu vitamin K và C, giúp cho xương khớp chắc khỏe.



Súp lơ, cà rốt, ớt đỏ giàu vitamin K và C giúp xương chắc khỏe.

Có quan điểm cho rằng khi chế biến cà chua phải bỏ hạt vì ăn phải thì dễ bị viêm xương khớp xương. Trên thực tế không đúng như vậy. Ăn cà chua rất có lợi vì có thể làm bớt đau khớp xương. Hạt cà chua không những không có hại mà còn có thể thay thế aspirin, có tác dụng giảm đau, chống viêm khớp xương.

Tuy nhiên, có một số thực phẩm không có lợi cho những người cao tuổi như các chất béo (dầu, mỡ các loại), chất ngọt như kẹo, bánh, đồ uống ngọt. Về đồ uống, các nghiên cứu của các nhà khoa học Thụy Điển đã chứng tỏ uống rượu vang có điều độ có thể làm giảm một nửa nguy cơ phát triển bệnh viêm khớp xương mạn tính.

Nguyễn Vĩnh Ngọc