



บทความออนไลน์

ดูแลสุขภาพกันอย่างไรให้มีร่างกายที่แข็งแรง



สถิติปี 2553 พบว่า คนไทยเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม 6-7 ล้านคน และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ทุกปี ทั้งยังอายุไขสั้นลงอีก สืบเนื่องจากไลฟ์สไตล์คนรุ่นใหม่ที่นิยมบริโภคจังก์ฟู้ด และหักโหมซ้อมวิ่งเพื่อลงสนามมาราธอน โดยไม่ให้ความสำคัญกับการพักหรือวิ่งผิดท่า เหล่านี้ยิ่งช่วยเร่งให้ข้อเข่าเสื่อมได้โดยเร็วหากไม่มีการบำรุง

เพื่อข้อเข่าสุขภาพดี แข็งแรง อยู่กับเราไปได้นาน ๆ ลองบริโภคอาหารเหล่านี้ให้ติดเป็นนิสัย รับรองว่าข้อเข่าของคุณจะแข็งแรงและอ่อนวัยยิ่ง ๆ ขึ้น





กินอย่างไรให้ข้อเข่าแข็งแรง



**ช่วยลดอาการ
ปวดบวมของข้อเข่า**
ซีง, ขมิ้น



**ช่วยเสริมสร้าง
กระดูกให้แข็งแรง**
อาหารทะเล ปลาทะเล เช่น แซลมอน,
นม, ไข่, งาดำ, ถั่วเหลือง



**ลดอาการ
บาดเจ็บและอักเสบ**
ชาเขียว, มะเขือเทศ, หัวหอม,
ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่, ฝรั่ง



อ้างอิง: www.phyathai.com, twitter.com/SamitivejClub

thestandard.co

ที่มา <https://thestandard.co/healthy-eating-for-knee-osteoarthritis/>

