

Alimentos que aliviam as dores

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

O modo como você se alimenta é muito importante para sua dieta, expectativa de vida e com certeza para sua saúde. Existem muitas evidencias que alguns alimentos podem ser cruciais em aliviar respostas inflamatórias, que causam desconfortos ao corpo. Confira a seguir alguns dos melhores alimentos para serem inseridos na sua alimentação: Salmão: rico em gordura ômega-3, ele ajuda a reduzir dores e inflamações. Estudos apontam que o ômega-3 protege e ajuda a reduzir a artrite. Para quem preferir, atum tem os mesmos efeitos; Azeite de oliva: funciona da mesma maneira que o ômega-3, reduzindo a inflamação dolorosa das articulações, já foi comprovado que ajuda a melhorar o desempenho físico e a vitalidade. Um composto chamado oleocanthal, que dá sabor ao azeite, pode ter o mesmo efeito que anti-inflamatórios ao organismo; Curcuma: utilizado como tempero, contém curcumina, um ingrediente que tem propriedades anti-inflamatórias, embora esses efeitos sejam muito suaves; Leite: algumas pesquisas sugerem que laticínios ajudam a combater dores nas articulações, um estudo feito com quase 30 mil mulheres descobriu que quem consome níveis elevados de vitamina D, por meio de laticínios, pode ter efeitos anti-inflamatórios no corpo. Porém a de se tomar cuidado para pessoas alérgicas a caseína; Cebola: esse alimento contém altos níveis de produtos naturais, que podem reduzir inflamações no corpo. Um estudo apontou a quercetina, um composto encontrado na cebola, é o responsável por esse efeito; Alho: também ajuda a combater dores no corpo e artrite. Assim como a cebola, esse alimento tem propriedades que podem manter as articulações longe de dores, alguns estudos desenvolvidos nos Estados Unidos demonstraram efeitos semelhantes aos do Ibuprofeno em teses

desenvolvidos em animais de laboratório; Álcool: vários estudos têm mostrado que pessoas que bebem com moderação têm um risco menor de serem diagnosticadas com artrite reumatoide e, se já tiverem a doença, apresentam sintomas menos graves e dor mais leve do que pacientes que não bebem. Porém o único cuidado que se deve tomar para não misturar álcool com medicamentos para evitar maiores problemas; Framboesas, morangos e amoras: essas frutas contêm produtos naturais conhecidos como antocianinas – responsáveis pela cor vermelha e roxa dos alimentos -, que podem trazer benefícios para o corpo. Estudos apontam que esses compostos têm ações anti-inflamatórias. Além disso, essas frutas desenvolveram um efeito protetor sobre a cartilagem; Brócolis: uma dieta rica em vegetais é aliada a saúde. Um estudo descobriu que pessoas que comem legumes cozidos regularmente têm 61% menos chances de desenvolver artrite reumatoide. Outra pesquisa mostrou que dietas vegetarianas podem aliviar o inchaço nas articulações; Cereja: Já existem estudos que afirma que as cerejas podem influenciar na sensação de dor, segundo alguns estudos as cerejas ajudam a aliviar um tipo de artrite que causa episódios frequentes de dores e incômodos; Iogurte: alguns tipos de iogurte contêm probióticos, microorganismos benéficos, que podem ajudar a prevenir artrite e problemas intestinais, é melhor evitá-lo se você é alérgico ao produto. Fonte: <http://saude.terra.com.br/nutricao/cebola-salmao-e-framboesa-veja-alimentos-que-aliviam-dores,98d7e135c40ab310VgnVCM4000009bcceb0aRCRD.html>

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/alimentos-que-aliviam-as-dores · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.