

Лекарства, физиотерапия и поддержание активности помогают в лечении артрита. Но есть ещё один фактор, который тоже важен, но его часто упускают из виду. И это диета.

Вот что врачи-диетологи и ревматологи говорят о пользе брокколи при артрите.

Много витамина С. По словам Максин Йенг, сертифицированного диетолога, этот витамин нужен для здоровья суставов и соединительных тканей. Всё потому, что он уменьшает воспаление, поддерживает выработку коллагена. Из одной чашки сырой брокколи вы получите почти 70 мг витамина С.

Много витамина К. Он поддерживает здоровье костей, связан со снижением воспалительных маркеров в крови.



Photographer: Victor Protasio, Food Stylist: Chelsea Zimmer, Prop Stylist: Christina Daley

Содержит сульфорафан. Это вещество уменьшает воспаление суставов, защищает от разрушения хрящевой ткани. Об этом говорит ревматолог Свати Медхекар, доктор медицины.

Источник клетчатки. Здоровье суставов и кишечника взаимосвязаны. Из-за дисбаланса в микробиоме кишечника может возникнуть воспаление, которое влияет на суставы. Клетчатка же поддерживает здоровье кишечника, питая полезные бактерии, уменьшающие воспаление.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.