

Если вы, как и 21% взрослых американцев, страдаете артритом, то, возможно, вы уже искали в Интернете информацию о том, что вам можно и нельзя есть. Издание EatingWell поговорило с диетологами о том, какие “вредные” виды пищи на самом деле полезны при этой болезни.

**Рыбные консервы.** При каждой форме артрита возникает воспаление. Об этом сказал Дастин Мур, доктор философии, зарегистрированный диетолог, преподаватель диетологии в Калифорнийском государственном университете в Лонг-Бич и создатель Substack Public Health Dad. В жирной рыбе содержатся омега-3 жирные кислоты, которые уменьшают воспаление.

**Молочные продукты.** Они дают организму кальций и витамин D. Эти вещества играют ключевую роль в плотности костей и здоровье суставов. Одно исследование также показало, что у людей, которые часто ели йогурт, были ниже маркеры воспаления в крови.

**Картофель.** На самом деле в нём много калия, витамина С и антиоксидантов, которые могут принести пользу людям с артритом.



Photographer: Jen Causey, Food Stylist: Margaret Monroe Dickey, Prop Stylist: Priscilla Montiel

**Масла из семян.** Систематический обзор и метаанализ 11 исследований показали, что рапсовое, льняное и кунжутное масла снижают уровень окислительного стресса и улучшают уровень липидов, сахара в крови.

**Помидоры.** Согласно результатам одного исследования, у людей с остеоартритом коленного сустава уровень ликопина в крови ниже, чем у тех, кто этим заболеванием не страдает. Помидоры же – источник ликопина, антиоксиданта, который борется с воспалением.

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