Doporučené strava pro revmatiky

Trápí Vás problémy s klouby? Máte artritidu nebo artrózu? Poradíme Vám o co byste měli svůj jídelníček rozšířit.

Zdravý a vyvážený jídelníček zajišťuje správnou výživu kostí, kloubů a tkání. Pro udržení a regeneraci zdravých kostí musíte svému tělu dodat potřebné látky, jako jsou: **bílkoviny, tuky, uhlohydráty, vápník, fosfor, minerální látky, stopové prvky a vitamíny** (*přehled nejdůležitějších látek*).

Přehled surovin, které prospívají lidem trpící artritidou a artrózou

Ovoce a zelenina
Doporučuji konzumovat čerstvou. Její vaření, konzervování podpůrné látky ničí. i
Ananas - obsahuje *bromelin* (protizánětlivě)
Banány obsahují zásobu *draslíku, vlákniny a vitamínu C*
Brokolice - *beta-karoten, folát, železo a draslík*
Celer a zázvor - působí protizánětlivě
Listová zelenina - *beta-karoten, vápník, folát, železo a vitamín C*

Beta-karoten: meruňky, manga, mrkev,
Vitamín C: najdete také v: červené a žluté papriky, kiwi, pomeranče, zelí...
Vitamín E: avokádo, ořechy, olivový olej...

Ryby
Především losos a tuňák obsahuje *Omega-3 nenasycené mastné kyseliny*.

Selen: v rybách, celozrnných výrobcích a vejcích.

Dále doporučuji pít dostatek tekutin (očistné čaje bez cukru)

Čeho byste se měli vyvarovat

Vyvarujte se konzumaci škodlivých tuků (omega-6 mastné kyseliny), které podporují záněty v těle. Najdete je v průmyslově zpracovávaných potravinách, sušenkách, kukuřičném a slunečnicovém oleji.

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 17.12.2012.
URL článku: *http://okloubech.cz/uvod/doporucene-strava-pro-revmatiky*.