

10 أطعمة تقوى عمودك الفقري وتحميك من آلام الظهر



الخميس 17 أبريل 2025 08:00 م

ما تتناوله يلعب دورًا رئيسيًا في الحفاظ على صحتنا بما في ذلك العمود الفقري والوقاية من أي ألم أو مشاكل متعلقة به، ونظامك الغذائي هو الأهم للحفاظ على صحة عمودك الفقري بشكل عام []
وإليك قائمة بالأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية التي تدعم صحة العمود الفقري وتقوى عظامه وتقلل الالتهابات، وفقًا لتقرير موقع "تايمز أوف إنديا":

الخضراوات الورقية

الخضراوات الورقية ضرورية للحفاظ على صحة العمود الفقري والعظام بشكل عام بفضل محتواها من العناصر الغذائية، حيث توفر كميات مركزة من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة التي تساعد على تقوية هيكل العمود الفقري وتقليل الالتهابات، مثل الملفوف (الكرب) الغني بالعناصر الحيوية، بما في ذلك فيتامين أ وفيتامين سي والحديد والمغنيسيوم []
وتساعد هذه العناصر الغذائية جميعها على تحسين كثافة العظام وصحة الجلد والرؤية، كما أن تناول هذه الخضراوات يساعد في الحفاظ على مرونة المفاصل، وتحسين صحة العمود الفقري، والوقاية من التنكس المرتبط بالعمر []

المكسرات والبذور

المكسرات والبذور مثل اللوز والجوز وبذور الكتان وبذور الشيا مصادر ممتازة للدهون الصحية وفيتامين E، وتعمل هذه العناصر الغذائية على تقليل الالتهاب وحماية المفاصل والعمود الفقري، كما توفر هذه المكسرات تركيزات عالية من الكالسيوم والمغنيسيوم، مما يُعزز قوة العظام والعمود الفقري []

البيض

البيض طعام متعدد الاستخدامات وغني بالعناصر الغذائية ويحتوي على نسبة عالية من البروتين والدهون الصحية والفيتامينات الأساسية مثل فيتامين ب12 وفيتامين د والكولين، بجانب أنه غني بالبروتين والكالسيوم، وكلها عناصر غذائية تدعم صحة عمودك الفقري []

الأفوكادو

الأفوكادو غني بالدهون الصحية (الدهون الأحادية غير المشبعة)، التي تُقلل الالتهابات في جميع أنحاء الجسم، بما في ذلك العمود الفقري والمفاصل، وهو غني بالمغنيسيوم، الذي يلعب دورًا رئيسيًا في دعم وظائف العضلات والإشارات العصبية، ويساعد البوتاسيوم في الأفوكادو على الحفاظ على توازن الكهارل ووظائف الأعصاب، ومن أهم فوائد الأفوكادو أنه يُساعد على تخفيف آلام الظهر []

الحمضيات

الحمضيات مثل البرتقال والليمون والجريب فروت غنية بفيتامين سي، الذي يساعد على تكوين الكولاجين اللازم لصحة أقرص العمود الفقري، وتساعد الفلافونويدات الموجودة في الحمضيات على تقليل الالتهابات في الجسم، مما قد يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة المرتبطة بها، كما تتميز الحمضيات بمؤشر جلايسيمي منخفض، مما يعني أنها تسبب ارتفاعًا أبطأ وأكثر ثباتًا في مستويات السكر في الدم []

البقوليات

البقوليات مثل العدس والحمص والفاصوليا غنية بالبروتين والألياف والمغنيسيوم لدعم وظائف العضلات وتقليل الالتهابات، حيث أن البروتين الذي تحصل عليه منها يدعم صحة عمودك الفقري []

البطاطا الحلوة

البطاطا الحلوة مصدر غني بفيتامين أ، الذي يلعب دورًا أساسيًا في الحفاظ على صحة العظام والغضاريف، كما تُوفر البطاطا الحلوة فيتامين سي، وهو عنصر غذائي أساسي آخر للحفاظ على صحة العظام والغضاريف، كما يُعزز إنتاج الكولاجين والأنسجة الضامة الأخرى []

الكرم

يحتوي الكرم على الكركمين، وهو مركب معروف بتأثيراته القوية المضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة []

التوت

التوت مثل الأزرق والفراولة والتوت الأحمر غني بمضادات الأكسدة التي تحارب الالتهابات وتعزز التئام الأنسجة، كما أن غناها بفيتامين سي يدعم إنتاج الكولاجين، وهو مكون أساسي للأقرص الفقرية والأنسجة الضامة []

زيت الزيتون

زيت الزيتون البكر الممتاز (EVOO) ليس مجرد عنصر أساسي في المطبخ، بل هو مضاد طبيعي للالتهابات، وله دور فعال في الحفاظ على صحة العمود الفقري، فهو يُلين المفاصل ويعزز إنتاج السائل الزليلي.