



관절염에 좋은 음식 알아보기

① 체리



컬러풀한 과일과 채소에는 항산화 성분이 풍부해서 염증을 줄이고 질병에 걸릴 위험도 낮춥니다. 체리에는 특히 안토시아닌이 많이 들어 있어서 혈액 순환을 개선하고 통증을 덜어줍니다. 과일이나 채소를 살 때는 색상이 강렬할수록 항산화 성분도 풍부하다는 사실을 기억하세요.

② 브로콜리



비타민 C와 K, 그리고 설포라판 성분이 풍부합니다. 설포라판은 골관절염이 시작되는 걸 막고 증상의 진전도 늦추는 것으로 알려졌습니다. 브로콜리에는 기본적으로 칼슘(한 컵에 21mg)이 많이 들어 있어서 뼈를 튼튼하게 유지하는 토대를 제공합니다.

③ 고등어



일주일에 두 번 이상 고등어 반찬을 먹을 것. 한 번에 100g 정도면 됩니다. 고등어에는 오메가-3 지방이 풍부해서 관절 염증을 줄이는 데 도움이 됩니다. 고등어 외에도 연어, 청어, 정어리, 그리고 멸치류 등에 오메가-3 지방이 풍부합니다.