



## توصیه های تغذیه ای رژیم ضد التهابی و روماتیسم

- ✓ غذاهای مصرفی بهتر است بصورت تازه باشد و مصرف غذاهای حاوی مواد نگهدارنده، کنسروی، کمپوتی، فراوری شده (انواع سوسیس، کالباس و ...) و یخ زده را محدود کنید.
- ✓ در طول روز بهتر است ۵ تا ۶ واحد سبزیجات تازه بخصوص سبزیجات برگ سبز و تیره مانند اسفناج، کلم بروکلی و انواع کلم ها، گوجه فرنگی و کدوتنبل .... مصرف کنید. سبزیجاتی مانند پیاز و سیب زمینی به دلیل داشتن سولانین ممکن است علائم را بدتر کنند.
- ✓ در طول روز ۳ تا ۴ واحد میوه تازه بخصوص انواع توت و توت فرنگی، انار، میوه های زرد و نارنجی... مصرف کنید.
- ✓ از مصرف منابع غذایی امگا ۶ مانند غذاهای چرب، سرخ کردنی و مواد غذایی حاوی چربی های اشباع و ترانس مثل انواع روغن جامد، روغن حیوانی، دنبه، پیه، کره، مارگارین، پوست مرغ و ماهی، چربی گوشت، دل، جگر، قلوه، کله پاچه، لبنیات پرچرب، خامه، شیرینی، چیپس، پفک پرهیز کنید.
- ✓ مصرف منابع غذایی امگا ۳ مانند روغن زیتون، روغن کانولا، روغن هسته انگور، بذر کتان، گردو، ماهی بخصوص قزل آلا، ماهی تون، ماهی سالمون به کنترل علائم کمک می کند.
- ✓ مصرف نان و غلات سبوس دار مثل نان جو، سنگک، بربری و برنج ترکیب با حبوبات و سبزیجات، برنج قهوه ای بهتر از نان و برنج سفید، نان باگت و لواش است.
- ✓ از مصرف قندهای ساده مانند انواع کیک، بیسکوئیت، شکلات، شیرینی و انواع نوشیدنی های صنعتی حاوی شکر و نشاسته پرهیز کنید.
- ✓ مصرف گوشت قرمز و تخم مرغ را کاهش دهید و بهتر است انواع ماهی، مرغ، بخصوص سویا و حبوبات جایگزین گوشت قرمز شوند.
- ✓ مصرف مقدار فراوان حاوی ادویه های ضد التهاب مانند زنجبیل، زردچوبه، رزماری و ادویه کاری به کنترل علائم کمک می کند. مصرف ۱ تا ۲ فنجان چای سبز یا چای سفید به کنترل علائم کمک می کند.
- ✓ مصرف گردو، بادام، بادام زمینی، مغز تخمه و کنجد، مصرف مکمل پروبیوتیک یا محصولات لبنی حاوی پروبیوتیک به کنترل علائم کمک می کند. مصرف مکمل ویتامین D3 بر اساس سطح سرمی ویتامین، مصرف مکمل کلسیم
- ✓ در صورت عدم مصرف لبنیات به میزان حداقل ۲ لیوان در روز، مصرف مکمل B6، B12 و اسید فولیک (۴۰۰ میکروگرم) به کنترل علائم کمک می کند (در صورت تجویز مشاور تغذیه).

شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:1401/07/30-00128	
تهیه کننده	رقبه کوهستانی
سال تهیه	۱۴۰۱/۰۹/۳۰
سال بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تأیید کننده علمی: خانم دکتر فرخنده رزم پور - متخصص تغذیه و رژیم درمانی	

منبع: مترجم، انوری فرد، پانیز و همکاران اصول تغذیه و رژیم درمانی کراوس کتلین  
ماهان، سیلویا استامپ، ۲۰۲۱، چاپ اول ۱۴۰۰، انتشارات حیدری