

2012年公卫执业医师：吃7种食物可抗关节炎 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/656/2021\\_2022\\_2012\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_85\\_AC\\_c22\\_656089.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656089.htm)

吃7种食物可抗关节炎：虾、绿茶、三文鱼、奶酪、甜椒、大豆制品、香蕉。关节炎是一种常见的慢性疾病，由炎症、感染、创伤或其他因素引起的关节炎性病变，属风湿学科疾病。通过饮食的调节，对关节炎的治疗也有很大好处。下面为您介绍7种可抗关节炎的食物：

**虾** 虾是最受欢迎的水产类食品，也是维生素D的主要饮食来源之一。90克虾能提供每日所需维生素D的30%，高于一杯牛奶的维生素D含量。

**绿茶** 这种温和的收敛性茶含有非常丰富的抗氧化剂茶多酚，研究显示，绿茶可以有效缓解风湿性关节炎。

**三文鱼** 它是健康脂肪最重要的来源，含有丰富的欧米伽-3。而且它不会像其他近海鱼一样，受到汞污染。除此之外，三文鱼还含有丰富的钙、维生素D和叶酸。除了可以治疗关节炎外，它还可以保护心血管系统，减少血栓形成，修复受损动脉，降低血压。

**奶酪** 奶酪也是维生素B6和叶酸的重要来源。把硬奶酪切成片放入锅中和菜一起炖，或者用软奶酪来拌沙拉都是不错的选择。

**甜椒** 一个绿色甜椒所含的维生素C是人体每日所需量的两倍，而红色和黄色甜椒所含的维生素C更多。此外，甜椒也是维生素B6和叶酸的极好来源，这些维生素可以有效缓解关节炎带来的疼痛。

**大豆制品**

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)