



الخميس ٢٨ شوال ١٤٤٧ هـ - 16 أبريل 2026 م

أخبار النافذة

[تعديل غذائي يخفف من آلام التهاب المفاصل السودان بعد ثلاث سنوات من الحرب.. من صراع السلطة إلى كارثة إنسانية مفتوحة بلا أفق للجسمليتان بين نار الغارات وشكوى إسرائيل لمجلس الأمن.. هل يتحول التصعيد إلى لحظة حسم سياسي؟ مصرع شاب وإصابة 11 في انقلاب ميكروباص بأسوط بعدان فضح نزيه الطرق وفحوة الردع المروري في مصر استغاثة عاجلة لإنقاذ حياة الدكتورة شيرين شوقي المعتقلة بسجن العاشر من رمضان حزب الله يقصف 10 مستوطنات إسرائيلية ردًا على خروقات وقف إطلاق النار تدفقات الأمانب وهدنة الخليج تدعمان عودة مؤقتة للأموال الساخنة وسط هشاشة الدين السادي بمصر الاحتلال الصهيوني بفرج عن 12 أسيرًا من غزة](#)

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرثات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

تعديل غذائي يخفف من آلام التهاب المفاصل





الخميس 16 أبريل 2026 07:00 م

توصلت دراسة إلى أن الأشخاص الذين يتناولون الوجبات السريعة بانتظام قد يكونون أكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض هشاشة العظام.

ولطالما ربطت عشرات الدراسات بين الأطعمة التي تحتوي على مواد حافظة مثل رقائق البطاطس والحلويات، ومرض السكري من النوع الثاني وأمراض القلب والسرطان. بل إن الخبراء دعوا إلى استبعاد الأطعمة فائقة المعالجة من الأنظمة الغذائية.

الأطعمة فائقة المعالجة والدهون المخزنة

وفي دراسة أجراها باحثون أمريكيون تتبعوا أكثر من 600 شخص متطوع يعانون من زيادة الوزن، وجدوا أن أولئك الذين تناولوا المزيد من الأطعمة فائقة المعالجة لديهم كميات أكبر من الدهون المخزنة داخل عضلات الفخذ، مما قد يزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام في الركبة، بغض النظر عن استهلاك السعرات الحرارية.

وتشير التقديرات إلى أن التهاب المفاصل التنكسي، قد يُصيب مليار شخص حول العالم بحلول عام 2050.

وقالت الدكتورة زهرة أكابا، الباحثة في مجال الأشعة والتصوير الطبي الحيوي في جامعة كاليفورنيا، والمؤلفة المشاركة في الدراسة: "إن التهاب المفاصل العظمي يمثل مشكلة صحية عالمية متزايدة الانتشار ومكلفة".

وأضافت، وفقًا لصحيفة "ذا صن": "إنها تشكل واحدة من أكبر تكاليف الرعاية الصحية غير المتعلقة بالسرطان في الولايات المتحدة وحول العالم. يرتبط ذلك ارتباطًا وثيقًا بالسمنة وخيارات نمط الحياة غير الصحية".

وتابعت: "على مدى العقود الماضية، وبالتوازي مع ارتفاع معدلات انتشار السمنة وهشاشة العظام في الركبة، تضاعف استخدام المكونات الطبيعية في نظامنا الغذائي بشكل مطرد، وحل محلها الأطعمة والمشروبات المصنعة صناعيًا، والمنكهة والملونة صناعيًا، والمعدلة كيميائيًا، والتي تُصنف على أنها أطعمة فائقة المعالجة".

وأشارت إلى أن "هذه هي الدراسة الأولى التي تقيّم تأثير الأطعمة فائقة المعالجة على تكوين عضلات الفخذ باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي".

وخلال الدراسة، حلل الباحثون البيانات الصحية والغذائية لـ 615 شخصًا يبلغ متوسط أعمارهم 60 عامًا، وكانوا يعانون من زيادة الوزن. وكانت حوالي 40 في المائة من الأطعمة التي تناولوها في العام الماضي فائقة المعالجة.

الدهون المتراكمة داخل عضلات الفخذ

وكلما زاد استهلاك الأطعمة ذات المعامل العالي للدهون، زادت الدهون المتراكمة داخل عضلات الفخذ، بغض النظر عن كمية الطاقة المتناولة- أي عدد السعرات الحرارية التي تناولوها.

وفي فحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي، ظهر ذلك على شكل تنكس دهني للعضلات، حيث تحل خطوط من الدهون محل ألياف العضلات. واقترح الباحثون في مقال نُشر في مجلة "راديولوجي" أن تقليل استهلاك الأطعمة فائقة المعالجة قد يساعد في الحفاظ على جودة العضلات.

وأضافت الدكتورة أكايا: "يؤكد هذا البحث على الدور الحيوي للتغذية في جودة العضلات في سياق التهاب المفاصل في الركبة. تعتبر معالجة السمنة هدفًا أساسيًا وعلاجًا أوليًا لالتهاب مفصل الركبة".

واستدركت: "ومع ذلك، تؤكد نتائج هذا البحث على أن جودة النظام الغذائي تستحق اهتمامًا أكبر، وأن أنظمة إنقاص الوزن يجب أن تأخذ في الاعتبار جودة النظام الغذائي بما يتجاوز تقييد السعرات الحرارية وممارسة الرياضة".

التهاب المفاصل

ويتطور التهاب المفاصل العظمي عندما يتحلل الغضروف الواقي في نهايات العظام تدريجياً بمرور الوقت، مما يؤدي إلى الألم والتورم وزيادة صعوبة تحريك المفصل نتيجة الاحتكاك بين العظم.

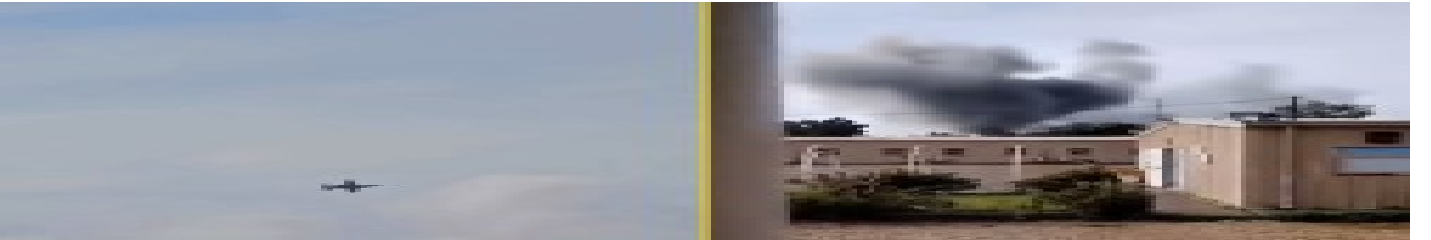
وتشير الأبحاث إلى أن ما يصل إلى 40 في المائة من المرضى الذين يعانون من أشد أشكال المرض لا يحصلون على تسكين كافٍ للألم من الأدوية الموصوفة بشكل شائع.

اخبار المحافظات



[بالصور: إصابة 18 طالبة في حادث أتوبس بطريق الصعيد الحر بالمنيا](#)
الخميس 9 أبريل 2026 11:20 م

اخبار المحافظات



[الدفاع العراقية: استشهاد 7 من مقاتلنا وإصابة 13 بالأنار بغارات أمريكية](#)
الأربعاء 25 مارس 2026 04:00 م

مقالات متعلقة

ما يصلح للاخ شطلعلا نم كسفة في محفة فيك

[كيف تحمي نفسك من العطش خلال الصيام؟](#)

ناضم في ف راطقلا فياء رمثلا لوانتلا قاهزم دئاوق

[فوائد مذهلة لتناول التمر على الإفطار في رمضان](#)

ما يصلح عانتأ بعثلا بنجتلا روحسلا في فل كأت نأ بجر اذام

[ماذا يجب أن تأكل في السحور لتجنب التعب أثناء الصيام؟](#)

رصبه ناضم نم لولأ عويسلا للاخ حايرلا طاشنو قيتام قرويش

[شيرة مائة ونشاط للرباح خلال الأسبوع الأول من رمضان بمصر](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التممية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرابات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

إشترك

ادخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026