

## مريض بالروماتيزم؟ إليك التغذية السليمة



الأربعاء 31 يناير 2018 08:01 م

أوصت الجمعية الألمانية للتغذية مرضى الروماتيزم بتناول الأسماك مرتين في الأسبوع؛ حيث يتمتع زيت السمك بتأثير مثبط للالتهابات، مشيرة إلى أن التغذية الغنية بزيت السمك لا تحل محل الأدوية، ولكن يمكنها أن تقلل من الجرعة بعض الشيء

كما أوصى خبراء التغذية الألمان مرضى الروماتيزم بتناول الخضروات والفواكه والبقوليات والمكسرات والقليل من اللحوم الحمراء وبالنسبة للخبز والأرز والمعكرونة، فإنه من الأفضل اختيار الأنواع المصنوعة من الحبوب الكاملة