**Скачено с сайта** [**https://pumpmuscles.ru**](https://pumpmuscles.ru)

**Таблица разрешенных продуктов питания при артрозе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разрешенный продукт** | **Чем полезен?** |
| Бурый рис | Способствует снижению уровня вредного холестерина, снабжает организм энергией |
| Куринные яйца | Богаты белков высокой биологической ценности и лютеином |
| Молоко | Содержит кальций, который так необходим для построения крепких костей и хрящей |
| Хрящи и желатин | Незаменимые продукты, которые обязательно должны входить при артрозе суставов, обеспечивают организм качественными аминокислотами и коллагеном |
| Шпинат | Источник витаминов - А, К, С и минералов – железа, марганцем, магнием |
| Йогурты обезжиренные | Источники белка и кальция, предпочтение отдавайте натуральным йогуртам, которые портятся довольно быстро и содержат повышенное количество белка, например - греческий |
| Бананы и курага | Богатые источники Калия |
| Лосось | Один из лучших сортов рыбы, который содержит в себе повышенное количество ненасыщенных омега 3 жирных кислот и никотиновую кислоту, помогая снижать уровень вредного холестерина и нормализовать массу тела |
| Кедровые, грецкий орехи, фундук | Используют данные продукты как в профилактических целях артроза, так и в лечебных, ведь эти орехи содержат целый список полезных веществ – минералы (калий, железо, фосфор, кальций), витамины (А, В, С), клетчатку, зольные вещества, полезные жиры - линолевую, линоленовую и олеиновую кислоты |
| Куринная грудка | Снабжает организм Селеном, витаминами группы В и качественным набором аминокислот |
| Черника | Укрепляет иммунитет, богата антиоксидантами |
| Травы и специи | Очищают организм, борются с вредными бактериями, не лежат в отличие от «соли» мертвым грузом |
| Чеснок | Прекрасное противовоспалительное средство, снижает болевые синдромы в отеки суставах, облегчает протекание артроза |
| Семена льна | Обеспечивают организм клетчаткой, омега 3 жирными кислотами, витаминами и минералами – Кальций, Цинк и Магний |
| Авокадо | Помогает корректировать вес тела, богат омега 3 жирными кислотами, содержит витамины - С, А, Е и минералы |
| Кукурузная каша и овсянка | Источник витамина Н, который так нужен нашему организму для усвоения аминокислот, помимо большого количества витаминов группы В, клетчатки и легкоусвояемых белков |
| Ананас | Содержит полезный для организма бромелаин, который обладает противовоспалительным действием, а также учувствует в сохранности генетической информации тканей |
| Семена подсолнуха | Обеспечивает витамином Е, который так нужен костной ткани, чтобы защищаться от разрушительного действия свободных радикалов |
| Соевые бобы | Снабжает организм большим количеством Магния, который так необходим при артрозе на клеточном уровне |
| Горох и фасоль | помимо наличия клетчатки, богаты витамином В1 |
| Гранатовый сок/гранат | Суперпродукт, который богат витаминами К, С, В5 и минералами, а также белком, клетчаткой и антиоксидантами, с успехом применяется пациентами для снятия болей в суставах при артрозе, а также защите хряща от разрушения |
| Печенный картофель | Выводит токсины, содержит калий, витамины – С, В2 и В6, особенно полезно принимать вместе с оливковым маслом |
| Чечевица и капуста | Продукты богаты витаминами группы В, особенно фолиевой кислотой, а также микроэлементами, интересно, но чечевица не теряет своих полезных свойств даже при тепловой обработке! |
| Молочные продукты малой жирности | Обеспечивает витамином В2, который благотворно влияет на нервную систему человека |
| Черный, он же ржаной хлеб | Богат витаминами, минералами – железо и магний, содержит в своем составе клетчатку и незаменимые аминокислоты, и ко всему прочему он низкокалорийный |

***Источник:*** [***https://pumpmuscles.ru/pitanie/dieta-pri-artroze-sustavov-menju-i-spisok-produktov.html***](https://pumpmuscles.ru/pitanie/dieta-pri-artroze-sustavov-menju-i-spisok-produktov.html)