# باحثون يكشفون كيفية تأثير أنواع محددة من الطعام على حالة التهابية مزمنة

عادة ما يؤدي التهاب المفاصل إلى حالة ألم مزمن يمكن أن ينتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم ، ويمكن لما نتناوله أن يفاقم شدة الأعراض ما يتطلب المزيد من الانتباه إلى طعامنا.

ويجد الباحثون المزيد من الأدلة حول كيفية مساعدة بعض الأطعمة في تقليل أعراض التهاب المفاصل أو جعلها أسوأ بكثير. وإذا كنت قلقا بشأن أعراض التهاب المفاصل أو المخاطر المحتملة، ينصح الخبراء بتجنب ثلاثة أنواع محددة من الأطعمة.

ونظرت دراسة نُشرت في Health of Library National، في أعراض التهاب المفاصل وكيف يمكن للأطعمة المختلفة أن تساعد أو تعيق الحالة.

وشملت الدراسة 217 شخصا سُئلوا عما إذا كانوا يستهلكون كل 20 نوعا من الأطعمة وما إذا كانت هذه الأطعمة تجعل أعراض التهاب المفاصل الروماتويدي لديهم أفضل أم أسوأ أم بين بين.

وأفاد 24% من المشاركين أن الأطعمة تؤثر على التهاب المفاصل الروماتويدي، مع ذكر 15% تحسنا

ملحوظا، و19% من تفاقم الأعراض.

وكان التوت الأزرق والسبانخ أكثر الأطعمة التي تم الإبلاغ عنها في كثير من الأحيان لتحسين أعراض التهاب المفاصل، في حين تم الإبلاغ بأن الصودا مع السكر والحلويات تؤدي في أغلب الأحيان إلى تفاقم أعراض التهاب المفاصل.

وخلصت الدراسة إلى أنه من بين قائمة تضم 20 نوعا من الأطعمة المحددة، لوحظ أن العنب البري والسبانخ يعملان في الغالب على تقليل التهاب المفاصل، في حين أن المشروبات الغازية مع السكر والحلويات هي الأكثر شيوعا لتفاقم التهاب المفاصل.

وأضافت الدراسة: "في حين أننا لا نستطيع استخلاص استنتاجات قوية بناء على هذا المسح، فقد أظهر العمل السابق أن زيادة استهلاك المشروبات المحلاة بالسكر يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالتهاب المفاصل. والارتباط المحتمل بين استهلاك السكر والالتهاب في التهاب المفاصل الروماتويدي يستدعي مزيدا من الدراسة".

ويشار إلى أن الارتباط بين نوبات احتقان السكر والتهاب المفاصل ليس بالأمر الجديد.

ويفترض الكثير من الناس أن اضطراب المناعة الذاتية بدأ يحدث مؤخرا فقط، ومع ذلك، فقد شوهد لأول مرة من قبل الأطباء في أواخر القرن التاسع عشر، عندما أصبح السكر متاحا على نطاق واسع للجمهور.

ومع ارتفاع منتجات السكر، ازدادت حالات تسوس الأسنان وأمراض اللثة. ويفترض الخبراء أن السكر يسبب تغيرا في البكتيريا الموجودة في الفم والتي بدورها تزيد من خطر إصابة بعض الأشخاص بالتهاب المفاصل.

وقالت أخصائية التغذية ميليسا آن بيرست إن السكر يمكن أن يؤثر على ميكروبيوم الأمعاء، وتوازن البكتيريا الجيدة والسيئة في الجهاز الهضمي.

وتابعت: "السكر يشجع على نمو البكتيريا السيئة، وتشير بعض الأبحاث بالفعل إلى أن المرضى الذين يعانون من التهاب المفاصل لديهم بالفعل ميكروبيومات في الأمعاء خارجة عن السيطرة. وكلما زادت بكتيريا الأمعاء هذه، زادت احتمالية إصابتك بالتهاب يمكن أن يؤدي إلى تفاقم أعراض التهاب

المفاصل".

ويمكن أن يؤدي تناول السكر الزائد أيضا إلى إنتاج الجسم للمزيد من السيتوكينات، وهي بروتينات التهابية.

ويعاني المصابون بالتهاب المفاصل بالفعل من مستويات عالية من السيتوكينات، لذا فإن زيادة الالتهاب يمكن أن تجعل الأعراض أسوأ بكثير.

وكان الباحثون يدرسون كيفية تأثير السكر على الجسم من أجل فهم كيف يمكن للسكر أن يزيد من خطر إصابة الشخص بالتهاب المفاصل أو تفاقم الأعراض الحديثة للحالة.

ووجدت العديد من الدراسات أن المصابين بالتهاب المفاصل الذين يتبعون نظاما غذائيا عالي الجودة غنيا بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والأسماك لديهم مستويات أقل من الالتهاب والأمراض.

ويمكن أن يؤدي تناول السكر الزائد أيضا إلى إنتاج الجسم للمزيد من السيتوكينات، وهي بروتينات التهابية.