



مرض النقرس

النقرس (بالإنجليزية: Gout) ويسمى أيضاً مرض الملوك، هو التهاب يحدث في جسم الإنسان بسبب تجمع وتركز حامض البوليك (يوريك) في اجزاء معينة من الجسم وخاصة المفاصل. ينتج مرض النقرس عن قصور في الصفات الوراثية للإنسان، أو استخدام بعض العقاقير مثل العقاقير المدرة للبول أو بسبب قصور في وظائف الكلى أو بسبب السمنة أو ارتفاع ضغط الدم أو قصور الغدة الدرقية. والتغذية عليها عامل كبير ويمكن عن طريقها تخفيف أعراض المرض.

✓ الأغذية المسببة في تفاقم المرض (يجب تجنبها)

- ✚ الأكلات الدسمة والدهون.
- ✚ العدس والبقوليات.
- ✚ اللحم، السمك الغني بالدهون، وجلد الدجاج.
- ✚ الأعضاء الداخلية للحيوانات مثل الكبد، الكلى والمخ.
- ✚ السالمون والسردين.
- ✚ الباذنجان، القرنبيط، البسلة، السبانخ والخرشوف.
- ✚ المربي المحتوية على بذور التوت، الفراولة والتين.
- ✚ التوابل، البهارات والمخللات.
- ✚ المكسرات.
- ✚ الكحول.

✓ الأغذية المساعدة في علاج المرض (يجب تناولها)

- ✚ (عصير الليمون) الذي يذيب الأملاح المترسبة في المفاصل.
- ✚ الأناناس مفيد جدا في حالات السمنة والتهاب المفاصل لاحتوائه على مادة التي تعمل على التخلص من الحمض المترسب.
- ✚ ينصح بتناول 2-3 تفاحات باليوم و ذلك لغناه بمادة البكتين التي تقلل من امتصاص الحمض.
- ✚ (عصير العنب) الذي يقلل نسبة حمض البول في الدم، وعصيره التفاح، الخيار، الكراث، الفجل، ونقيع الجرجير المر.
- ✚ (عصير الكرفس) بمعدل نصف قدح يوميا ولمدة 15 - 20 يوما
- ✚ منقوع الزنجبيل قبل الأكل كدواء قوى المفعول في حالات النقرس.
- ✚ الشاي الأخضر المنقوع جيدا.
- ✚ الليمون.
- ✚ أكل الفجل يسكن أوجاع النقرس والام المفاصل.
- ✚ يجب المحافظة على الوزن المثالي و زيادة الحركة وعدم الكسل.

يتحول البورين في جسم الإنسان إلى حمض البول الذي تسبب زيادته في الجسم ظهور حالة النقرس. وتقليل المأكولات الغنية بالبورين يساعد على تخفيف أعراض هذا المرض. ومن الأطعمة الآمنة الاستخدام لاحتوائها على كميات قليلة من البورينات: الخضروات- الفواكه - الخبز - المعكرونة - البطاطا - الجزر - الشاي - الجبن.

✓ مواد غذائية قليلة البورين

- اللبن
- الزبادي
- الجبن
- الجزر
- القلفل الرومي
- التفاح
- البطاطا المسلوقة
- المعكرونة

✓ مواد غذائية متوسطة البورين

- الموز
- الأرز
- الكوسة
- الخبز
- الفاصوليا الخضراء
- السبانخ
- سمك المياه العذبة
- لحم بقري

✓ مواد غذائية غنية بالبورين

- الدجاج المشوي
- السردين و الأسماك
- اللحوم العضوية (الكبد و الكلى و المخ)
- اللحوم المستخلصة (الماجي)