



درمانهای خانگی در نقرس

تنظیم کننده و مترجم

رضاپوردست گردان

مطالب موجود در این دانشنامه

نقرس چیست

شنبلیله و نقرس

سیر و نقرس

جوش شیرین و نقرس

آب لیمو و نقرس

گیلاس و نقرس

موز و نقرس

سرکه سیب و نقرس

گزنه و نقرس

روغن ماهی و نقرس

مقدمه

نقرس چست

نقرس یک نوع شایع و پیچیده از آرتروز است که می تواند هر فردی را درگیر کند. علائم نقرس با حملات ناگهانی و شدید درد، تورم، قرمزی و حساسیت به لمس مفاصل، که اغلب مفصل قاعده انگشت شست پا را درگیر می کند، مشخص می شود.

حمله نقرس می تواند ناگهانی اتفاق بیفتد و اغلب اوقات فرد را در نیمه شب با این احساس که انگشت شست پا در حال سوختن است بیدار می کند. مفصل آسیب دیده گرم، متورم و چنان حساس است که حتی وزن لایه رویی آن نیز غیر قابل تحمل به نظر می رسد. علائم نقرس ممکن است بیایند و بروند نقرس معمولاً مفصل بزرگ انگشت شست پا را تحت تأثیر قرار می دهد. اما ممکن است در هر مفصلی ایجاد شود. مفاصل دیگری که معمولاً مبتلا می شوند شامل مچ پا، زانو، آرنج، مچ و انگشتان است. درد احتمالاً در چهار تا ۱۲ ساعت اول پس از شروع شدیدتر است.

ناراحتی طولانی

بعد از فروکش شدیدترین درد، ممکن است برخی از ناراحتی‌های مفصلی از چند روز تا چند هفته طول بکشد. حملات بعدی احتمالاً طولانی‌تر بوده و مفاصل بیشتری را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

التهاب و قرمزی

مفصل یا مفاصل آسیب دیده متورم، نرم، گرم و قرمز می‌شوند.

دامنه حرکتی محدود

با پیشرفت نقرس، ممکن است نتوانید مفاصل خود را به طور عادی حرکت دهید.

نقرس هنگامی رخ می‌دهد که بلورهای اورات در مفصل جمع شده و باعث التهاب و درد شدید حمله نقرس می‌شود. در صورت وجود مقادیر زیادی اسید اوریک در بدن بلورهای ادراری نیز تشکیل می‌شوند.

شنبلیله و درمان نقرس

شنبلیله دارای خواص متعددی است.

از آن جمله در درمان نقرس، نرمی استخوان، لاغری، دیابت، بسیاری از بیماری‌های پوستی و عوارض ناشی از بیماری‌های کبدی نقش موثری دارد.

شنبلیله از جهت آهن، فسفر و بسیاری از مواد دیگر بسیار غنی است و طبیعت آن گرم و خشک است.

شنبلیله در کاهش حملات نقرسی و کم کردن درد و ورم بسیار مؤثر است.

در واقع یک ماده‌ی معدنی بسیار غنی و سرشار از ویتامین بوده که حاوی آکالوئید است که باعث خنثی شدن اسید اوره می‌شود.

خواص ضدالتهاب آن میزان تورم را کم کرده و به طور چشمگیری
درد را کاهش می‌دهد. دو قاشق شنبلیله‌ی خردشده را به حالت پودری
با یک لیوان شیر مخلوط کرده و بخورید.

2



شنبليله گیاهی است با برگهای سبز روشن و گل‌های سفید کوچک.
مصرف دانه شنبليله می تواند به درمان نقرس کمک کند ، زیرا به کاهش التهاب داخلی و خارجی بدن کمک می کند.

References

Trigonella foenum-graecum". Germplasm "

**Resources Information Network (GRIN). Agricultural
Research Service (ARS), United States Department of
.Agriculture (USDA). Retrieved 2008-03-13**

**Debaggio, Thomas; Tucker, Arthur O. (2009). The
Encyclopedia of Herbs. ISBN 9781604691344.**

.Retrieved 10 May 2021

**Ouzir, M; El Bairi, K; Amzazi, S (2016). "Toxicological
properties of fenugreek (Trigonella foenum
graecum)". Food and Chemical Toxicology. 96: 145–
.54. doi:10.1016/j.fct.2016.08.003. PMID 27498339**

Fenugreek". Drugs.com. 20 December 2020. "

.Retrieved 25 September 2021

Fenugreek". National Center for Complementary "

and Integrative Health, US National Library of

.Medicine. 14 April 2020. Retrieved 14 April 2020

Zohary, Daniel; Hopf, Maria; Weiss, Ehud (2012).

Domestication of Plants in the Old World: The Origin

and Spread of Domesticated Plants in Southwest Asia,

Europe, and the Mediterranean Basin (4th ed.).

Oxford University Press. p. 122

سیر و درمان نقرس

سیر یک ماده‌ی غذایی بسیار مفید است که قرن‌هاست از آن به دلیل

خواص درمانی که دارد استفاده می‌شود. این ماده‌ی غذایی را به

غذاهای مختلف اضافه می‌کنند. سیر نه تنها برای سلامتی بدن فواید

زیادی دارد، بلکه در نقرس هم مفید است

سیر، یکی از مغذی‌ترین و بهترین مواد غذایی است که فواید زیادی

دارد و کاهش سطح کلسترول خون فقط یکی از این فواید محسوب

می‌شود.

سیر نه تنها منبع غنی‌ای از ویتامین‌ها و مواد معدنی به شمار می‌رود،

بلکه منبع عالی‌ای برای دریافت فیبر است.

با این حال، سولفور (گوگرد) موجود در سیر است که اهمیت این

ماده غذایی را برای نقرس بیشتر می‌کند،

چون سولفور به تنظیم اسید اوریک موجود در بدن کمک می‌رساند.
اگر به دلایل مختلف نمی‌توانید همیشه سیر بخورید، می‌توانید از پیاز
نیز به‌عنوان جایگزین سیر استفاده کنید.
در ضمن، امروزه مکمل‌های سیر در قالب قرص‌های بلعیدنی به
فروش می‌رسند.

3



سیر درمانی فوق العاده برای نقرس است. به از بین بردن اسید اوریک اضافی از بدن کمک می کند. یک غلاف سیر را بلع کنید و اگر مشکل دارید می توانید سیر را ریز خرد کنید و سپس آن را مصرف کنید. به درمان نقرس ریشه های آن کمک می کند.

fppt.com

References

**Allium sativum L". Kewscience; Plants of the World "
Online; Royal Botanic Gardens, Kew, England.**

.Retrieved May 26, 2017

**Block, Eric (2010). Garlic and Other Alliums: The Lore
and the Science. Royal Society of Chemistry. ISBN 978-
.0-85404-190-9**

**Substance Info: Garlic". All Allergy. Zing Solutions. "
Archived from the original on June 15, 2010.**

.Retrieved April 14, 2010

**Allium sativum L." Plants of the World Online | Kew "
.Science. Retrieved October 31, 2018**

Block, Eric (2010). Garlic and Other Alliums: The Lore and the Science. Royal Society of Chemistry. pp. 5–6.

.ISBN 9780854041909

Garlic". Drugs.com. August 20, 2018. Retrieved "

.October 31, 2018

Garlic". National Center for Complementary and "

Integrative Health, US National Institutes of Health.

.April 2012. Retrieved May 4, 2016

Garlic production in 2019: Crops/World "

Regions/Production Quantity (from pick lists)". Food

and Agriculture Organization of the United Nations,

Statistics Division (FAOSTAT). 2021. Retrieved July 9,

.2021

garlic (n.)". Online Etymology Dictionary. Douglas "

Harper. 2018. Retrieved June 14, 2018

جوش شیرین و درمان نقرس

جوش شیرین ماده ای است شیمیایی که با طبیعت و ساختار بدن انسان ناسازگاری دارد. کسانی که اطلاع ندارند بهتر است که بدانند جوش شیرین از ترکیب یون سدیم و یون بی کربنات ساخته می شود. سدیم بی کربنات به صورت کریستال جامد و سفید رنگی است که معمولاً به صورت پودر می باشد.

از دیگر روش های مفید برای درمان بیماری نقرس می توان به استفاده از جوش شیرین اشاره کرد .

این ترکیب توانایی کاهش میزان اسید اوریک که یکی از عوامل مهم ابتلا به نقرس به شمار می رود را دارد و همچنین درد را نیز تسکین می دهد .

طرز تهیه استفاده از جوش شیرین برای درمان نقرس به این صورت

است که 2/1 قاشق چایخوری جوش شیرین را به یک لیوان آب

اضافه کرده و بنوشید

شما می توانید از این درمان تا 4 بار در روز به مدت زمان 2 هفته

استفاده کرده تا تاثیر آن را مشاهده کنید .

احتیاط : افراد با سن بالای 60 سال نباید بیشتر از 3 بار در روز از

این درمان استفاده کنند

و همچنین افرادی که دارای فشار خون هستند به طور کلی از این

درمان استفاده نکنند.

4



جوش شیرین

همان‌طور که می‌دانید افزایش اسید اوریک یکی از عواملی است که منجر به نقرس می‌شود. در حالی که، جوش شیرین برای کاهش میزان اسید اوریک در بدن بسیار موثر است. بنابراین این ماده نیز به عنوان یکی از درمان‌های خانگی موثر برای نقرس محسوب می‌شود.

References

Sodium Bicarbonate" (PDF). United Nations "
Environment Programme. Archived from the original
.(PDF) on 16 May 2011

Ellingboe JL, Runnels JH (1966). "Solubilities of
Sodium Carbonate and Sodium Bicarbonate in
Acetone-Water and Methanol-Water Mixtures". J.
Chem. Eng. Data. 11 (3): 323–324.
.doi:10.1021/je60030a009

Haynes, p. 7.23

Pasquali I, Bettini R, Giordano F (2007). "Thermal
behaviour of diclofenac, diclofenac sodium and

sodium bicarbonate compositions". *Journal of Thermal Analysis and Calorimetry*. 90 (3): 903–907.
.doi:10.1007/s10973-006-8182-1. S2CID 95695262

Haynes, p. 5.19

Chambers M. "Sodium bicarbonate [USP:JAN]".
.ChemIDplus. U.S. National Library of Medicine

Mineral Springs - an overview | ScienceDirect "

."Topics

What's the difference between bicarbonate of "
soda, baking soda and baking powder?". ThatsLife!

Pacific Network

PubChem. "Sodium bicarbonate".

pubchem.ncbi.nlm.nih.gov. Retrieved 25 January

.2021

Definition of SALERATUS". www.merriam-"

.webster.com. Retrieved 6 December 2020

Approved additives and E numbers". Food "

Standards Agency. Retrieved 7 December 2020

آب لیمو و درمان نقرس

لیموترش، یک نوع از مرکبات و یک منبع عالی از آنتی اکسیدان ها است.

آنتی اکسیدان ها در بدن شما، با جلوگیری یا توقف آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد و یا مواد شیمیایی عامل آسیب، سلول های شما محافظت می کنند.

لیموترش همچنین دارای مواد معدنی و ویتامین های است که عبارتند از:

پتاسیم

ویتامین های A ، B ، C ، D

کلسیم

منیزیم

راه دیگر خنثی‌سازی اوریک‌اسید اضافه در بدن که باعث تسکین درد
نقرس می‌شود مصرف آب‌لیمو است.

کافی است آب‌لیمو را با کمی آب مصرف کنید یا این‌که آب یک لیمو را
به نصف قاشق مرباخوری جوش‌شیرین اضافه کنید و به یک لیوان
آب بیفزایید و بلافاصله میل کنید.

5



آب لیمو

فقط با آب یک لیمو، می‌توانید سطح اسید اوریک را در بدن خود به راحتی متعادل کنید، و به این ترتیب درد ناشی از نقرس را از بین ببرید. این ماده‌ی خوراکی به عنوان یکی از داروهای خانگی موثر برای نقرس محسوب می‌شود که می‌توانید خودتان آن را امتحان کنید.

References

The Plant List: Citrus limon (L.) Osbeck". Royal " Botanic Gardens Kew and Missouri Botanic Garden. Retrieved February 20, 2017

Julia F. Morton (1987). "Lemon in Fruits of Warm .Climates". Purdue University. pp. 160–168

Gulsen, O.; M. L. Roose (2001). "Lemons: Diversity and Relationships with Selected Citrus Genotypes as Measured with Nuclear Genome Markers". Journal of the American Society for Horticultural Science. 126 .(3): 309–317. doi:10.21273/JASHS.126.3.309

Genetic origin of cultivated citrus determined:

Researchers find evidence of origins of orange, lime, lemon, grapefruit, other citrus species", Science Daily, January 26, 2011 (Retrieved February 10, 2017)

Ibn al-'Awwam, Yaḥyá (1864). Le livre de l'agriculture d'Ibn-al-Awam (kitab-al-felahah) (in French). Translated by J.-J. Clement-Mullet. Paris: A. Franck. pp. 300–301 (ch. 7 - Article 32). OCLC (780050566. (pp. 300–301 (Article XXXII

James Lind (1757). A treatise on the scurvy. Second edition. London: A. Millar

."Douglas Harper. "Online Etymology Dictionary

Spalding, William A. (1885). The orange: its culture in California. Riverside, California: Press and Horticulturist Steam Print. p. 88. Retrieved March 2, .2012. Bonnie Brae lemon

گیلاس و درمان نقرس

گیلاس یک میوه بسیار خوش طعم و پرمغز در میان مردم است، از خواص مصرف گیلاس می توان به خون سازی، کاهش دهنده میگرن، جوان سازی پوست و تقویت موها اشاره کرد.

این میوه دارای چربی پایین و آب فراوانی است و انرژی بدن را افزایش می دهد

خاطرنشان کرد: فیبر خوراکی بالایی دارد و همچنین منبع خوبی از ویتامین ث و پیش ساز ویتامین آ است.

گیلاس و توت فرنگی شیرین یا ترش، در درمان نقرس بسیار مهم است.

شما در حدود 10 تا 25 عدد گیلاس یا توت فرنگی در روز مصرف کنید.

این میوه ها اگر تازه باشند بهتر است، ولی کنسرو شده هم ایرادی ندارد.

6



گیلاس به علت آنتی‌اکسیدانی که دارد به عنوان یکی از داروهای خانگی بسیار مفید برای درمان نقرس استفاده می‌شود. در واقع اعتقاد بر این است که گیلاس با خطر کمتر ۳۵ درصدی حملات نقرس همراه است. اگر مصرف گیلاس به درستی همراه با مصرف آلوپورینول، که یک داروی تجویز شده برای سنگ کلیه و نقرس است، ترکیب شود خطر ابتلا به نقرس حدود ۷۵٪ کمتر خواهد شد

fppt.com

References

Shi, Shuo; Li, Jinlu; Sun, Jiahui; Yu, Jing; Zhou, Shiliang (2013). "Phylogeny and Classification of *Prunus sensu lato* (Rosaceae)". *Journal of Integrative Plant Biology*. 55 (11): 1069–1079.

doi:10.1111/jipb.12095. ISSN 1744-7909. PMID .23945216

Cerasus in Flora of China". eFloras.org. Retrieved " .2021-02-14

Cherry". Online Etymology Dictionary, Douglas " Harper. 2017. Archived from the original on 14 .February 2017. Retrieved 13 February 2017

Rhind, W. (1841). *A History of the Vegetable Kingdom*. Oxford University. p. 334. Archived from .the original on 2017-02-14

Herbermann, Charles, ed. (1913). "Pontus" . Catholic .Encyclopedia. New York: Robert Appleton Company

Oliver Lawson Dick, ed. (1949). Aubrey's Brief Lives.

p. xliii. ISBN 9781567920635. The curious antiquary

John Aubrey (1626–1697) noted in his memoranda:

Cherries were first brought into Kent tempore H. viii,

who being in Flanders, and likeing the Cherries,

ordered his Gardener, brought them hence, and

.propagated them in England

All the cherry gardens and orchards of Kent are said "

to have been stocked with the Flemish cherry from a

plantation of 105 acres in Teynham, made with

foreign cherries, pippins [pippin apples], and golden

rennets [goldreinette apples], done by the fruiterer of

Henry VIII." ("A View of the Parish". Teynham Parish.

موز و درمان نقرس

موز میوه مهمی برای خیلی از کشورها محسوب می شود. البته گونه موسا مخصوص آسیا و آسیای شرقی است.

نام علمی این میوه موسا آکومیناتا است.

میوه موز را بصورت رسیده می خورند یا به سالاد میوه، آبمیوه و شیک اضافه می کنند.

خوردن موز نرسیده مشکلات روده ای ایجاد می کند و باید بصورت پخته مصرف شود. همچنین این میوه برای قرار گرفتن در صبحانه و یا میان وعده بسیار مناسب و منبع انرژی است.

ویتامین C موجود در موز ممکن است در کاهش خطر پیشرفت نقرس موثر باشد.

همچنین احتمال ابتلا به نقرس در مردانی با رژیم غذایی سرشار از ویتامین C کمتر است.

یک موز بزرگ حاوی تقریباً ۱۲ میلی گرم ویتامین C در حدود ۱۳ درصد از نیاز روزانه توصیه شده مردان و ۱۶ درصد از نیاز روزانه بانوان است.

افراد مبتلا به نقرس بهتر است برای دریافت میزان پایینی از پورین در هر وعده ی غذایی از سبزیجات مجاز و میوه هایی از جمله موز استفاده کنند.

7



موز

شما ممکن است با فهمیدن اثرات درمانی شگفت‌انگیز موز بر درمان نقرس، حیرت‌زده شوید. این میوه به عنوان یکی از درمان‌های خانگی برای رفع نقرس در سراسر جهان استفاده می‌شود. موز حاوی سطح بالایی از پتاسیم و همچنین ویتامین سی است که باعث کاهش تورم و درد ناشی از نقرس می‌شود.

fppt.com

References

Banana from 'Fruits of Warm Climates' by Julia "Morton". Hort.purdue.edu. Archived from the original .on April 15, 2009. Retrieved April 16, 2009

Armstrong, Wayne P. "Identification Of Major Fruit Types". Wayne's Word: An On-Line Textbook of Natural History. Archived from the original on .November 20, 2011. Retrieved August 17, 2013

Banana". Merriam-Webster Online Dictionary. " Archived from the original on March 9, 2013. .Retrieved January 4, 2013

Tracing antiquity of banana cultivation in Papua "New Guinea". The Australia & Pacific Science Foundation. Archived from the original on August 29, .2007. Retrieved September 18, 2007

.Nelson, Ploetz & Kepler 2006

Where bananas are grown". ProMusa. 2013. "

Archived from the original on October 25, 2016.

.Retrieved October 24, 2016

Banana facts & figures". How is banana production "

cost structured?. fao.org. 2013. Archived from the

.original on July 18, 2019. Retrieved July 24, 2019

Picq, Claudine & INIBAP, eds. (2000). Bananas (PDF)

(English ed.). Montpellier: International Network for

the Improvement of Banana and

Plantains/International Plant Genetic Resources

Institute. ISBN 978-2-910810-37-5. Archived from the

original (PDF) on April 11, 2013. Retrieved January 31,

.2013

سرکه سیب و درمان نقرس

سرکه سیب از سیب تخمیر شده درست می‌شود که از عصاره سیب‌های خرد شده و فشرده شده درست می‌شود و فرایند تخمیر دو مرحله‌ای آن را به سرکه تبدیل می‌کند.

اجزای سرکه سیب شامل استیک اسید، پتاسیم، ویتامین‌ها، نمک‌های معدنی، آمینواسیدها و دیگر اسیدهای آلی سالم هستند.

سرکه سیب باید قبل از نوشیدن با آب رقیق شود.

به دلیل اینکه خیلی اسیدی است و وقتی رقیق نشود می‌تواند منجر به پوسیدگی دندان شود.

هم چنین می‌تواند مری را بسوزاند.

سعی کنید یک قاشق سوپ‌خوری را قبل از خواب به یک لیوان پراز آب اضافه کنید.

8



سیب هم مثل موز، معمولاً به عنوان یکی از درمان‌های خانگی ساده و موثر برای نقرس استفاده می‌شود. توصیه می‌شود افراد مبتلا به نقرس بعد از وعده‌های غذایی خود هر روز سیب بخورند. تاثیری که سیب روی نقرس دارد را می‌توان به اسید مالیک موجود در این میوه نسبت داد، که قدرت فوق‌العاده‌ای برای خنثی کردن سطح اسید اوریک و همچنین کاهش التهاب و درد ناشی از نقرس دارد.

References

Ulbricht CE, ed. (2010). "Apple Cider Vinegar".
Natural Standard Herb & Supplement Guide: An
Evidence-Based Reference (1st ed.). Elsevier. p. 59.
.ISBN 978-0-323-07295-3

"Apple cider vinegar". Drugs.com. 29 May 2018. "
.Retrieved 29 August 2019

Katherine Zeratsky (16 May 2018). "Apple cider
.vinegar". Mayo Clinic. Retrieved 29 August 2019

"Vinegar, cider (FDC ID 173469): nutrient contents "
per 100 ml". FoodData Central, US Department of
.Agriculture. 1 April 2019. Retrieved 4 November 2019

Downing, DL (1989). Processed apple products. New
.York: Van Nostrand Reinhold

**Solieri L, Giudici, P (2009). Vinegars of the World.
.Milano: Springer-Verlag**

**Launholt TL, Kristiansen CB, Hjorth P (September
2020). "Safety and side effects of apple vinegar intake
and its effect on metabolic parameters and body
weight: a systematic review". European Journal of
Nutrition (Systematic review). 59 (6): 2273–2289.
.doi:10.1007/s00394-020-02214-3. PMID 32170375**

**Mary Elizabeth May (2017). "Vinegar: Not Just for
Salad". National Capital Poison Center, Washington,
.DC. Retrieved 1 March 2017**

گزنه و درمان نقرس

گزنه یک گیاه با ریشه‌های بزرگ و خودرو است که می‌تواند بسیار قد بکشد و بلند شود.

عطر و طعم آن نیز به اندازه تاریخ آن غنی است. این گیاه که اصالتاً از اروپا و آسیا است، موهای تیزی دارد که به راحتی می‌شکند و هنگام لمس گیاه ممکن است دست شما متورم شده و دچار نیش‌زدگی شوید.

با این حال این گیاه یک منبع غذایی سرشار از ویتامین و همچنین دارای خواص درمانی است که در شرایط مختلف پزشکی کاربرد دارد. دم کرده ی گزنه و عصاره ی گزنه برای کاهش درد نقرس مفید است، اثر گزنه برای کاهش درد نقرس خیلی فوری نیست ولی مصرف دراز مدت آن آثار قطعی در کاهش درد دارد.

9



گزنه

گزنه به دلیل خاصیت ضد التهابی که دارد، در فهرست داروهای خانگی موثر برای درمان نقرس قرار می‌گیرد. شما می‌توانید آن را به شکل چای خریداری کنید. بهتر است این گیاه به صورت نوشیدنی یا چای مصرف شود. این گیاه همچنین، برای درمان نقرس عالی است.

References

**Otto Wilhelm Thomé Flora von Deutschland,
Österreich und der Schweiz 1885, Gera, Germany**

**Acorn, John (2001). Bugs of Washington and Oregon.
Auburn, WA: Lone Pine. p. 39. ISBN 978-1-55105-233-
.5**

**(in French) Fabricio Cardenas, Vieux papiers des
Pyrénées-Orientales, Orties inoffensives à Collioure
.en 1874, 7 May 2015**

**The Plant List: Urtica". Royal Botanic Gardens, Kew "
and Missouri Botanic Garden. Retrieved 6 September
.2016**

**Urtica perconfusa". New Zealand Plant "
.Conservation Network. Retrieved 2021-08-26**

."Chris Baines. "Nettles and Wildlife

Randall, Colin (2004). Kavalali, Gulsel M (ed.).

Historical and modern uses of Urtica (pages 12-14). In:

Urtica: The genus Urtica. CRC Press, Inc. pp. 12–14.

.ISBN 0203017927

Vogl, C.R.; Hart, A. (March 3, 2003). "Production and

processing of organically grown ®ber nettle (Urtica

dioica L.) and its potential use in the natural textile

.industry: A review" (PDF)

روغن ماهی و درمان نقرس

روغن ماهی یک مکمل چند منظوره است که در یک زمان می تواند مزایای زیادی را در سراسر طیف وسیعی از مناطق بدن به وجود آورد. روغن ماهی از کبد ماهی تهیه می شود و منبع غنی از ویتامین A و D است.

روغن ماهی سرشار از اسیدهای چرب ضروری و لازم برای بدن و حفظ سلامت قلب می باشد

روغن ماهی

روغن ماهی غنی از امگا ۳ است که به شدت باعث کاهش التهاب ناشی از نقرس می شود.

روغن ماهی در طول زمان می تواند خطر بالقوه ی نقرس را کاهش دهد، زیرا یکی از مزایای روغن ماهی برای سلامتی این است که غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ است که قادر هستند التهاب ناشی از بیماری را در بدن شما کاهش دهند.

10



روغن ماهی

روغن ماهی غنی از امگا ۳ است که به شدت باعث کاهش التهاب ناشی از نقرس می‌شود. روغن ماهی در طول زمان می‌تواند خطر بالقوه‌ی نقرس را کاهش دهد، زیرا یکی از مزایای روغن ماهی برای سلامتی این است که غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ است که قادر هستند التهاب ناشی از بیماری را در بدن شما کاهش دهند.

fppt.com

References

Moghadasian, Mohammed H. (2008). "Advances in Dietary Enrichment with N-3 Fatty Acids". Critical Reviews in Food Science and Nutrition. 48 (5): 402–10. doi:10.1080/10408390701424303. PMID 18464030. S2CID 41311376

Cleland, Leslieg; James, Michaelj; Proudman, Susannam (2006). "Fish oil: What the prescriber needs to know". Arthritis Research & Therapy. 8 (1): 679–81. doi:10.1186/ar1876. PMC 1526555. PMID 16542466

Maki, KC; Dicklin, MR (4 July 2018). "Omega-3 Fatty Acid Supplementation and Cardiovascular Disease Risk: Glass Half Full or Time to Nail the Coffin Shut?". *Nutrients*. 10 (7): 864. doi:10.3390/nu10070864. PMC .6073248. PMID 29973554

Su, Kuan-Pin; Huang, Shih-Yi; Chiu, Chih-Chiang; Shen, Winston W. (2003). "Omega-3 fatty acids in major depressive disorder". *European Neuropsychopharmacology*. 13 (4): 267–71. doi:10.1016/S0924-977X(03)00032-4. PMID 12888186. S2CID 6025091

Naliwaiko, K.; Araújo, R.L.F.; Da Fonseca, R.V.; Castilho, J.C.; Andreatini, R.; Bellissimo, M.I.; Oliveira,

**B.H.; Martins, E.F.; Curi, R.; Fernandes, L.C.; Ferraz,
A.C. (2004). "Effects of Fish Oil on the Central Nervous
System: A New Potential Antidepressant?".
Nutritional Neuroscience. 7 (2): 91–99.
doi:10.1080/10284150410001704525. PMID
.15279495. S2CID 26213709**