

# ТОП-7 ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ СУСТАВОВ

Всем известно, что никакой волшебной диеты не существует, однако отдельные продукты могут способствовать укреплению суставов!



## РЫБА

Лосось, тунец, сардины, сельдь, анчоусы

Источник жирных кислот **омега-3**.

Употребление рыбы или прием рыбьего жира помогает **уменьшить отек и боль в суставах, продолжительность утренней скованности** у людей, страдающих ревматоидным артритом.



## ОРЕХИ И СЕМЕНА

Грецкие орехи, кедровые орехи, фисташки, миндаль

**Снижают риск развития воспалительных заболеваний**, в том числе ревматоидного артрита, **снижают уровень маркеров воспаления**.



## ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Черника, вишня, шпинат, капуста и брокколи

Фрукты и овощи богаты **антиоксидантами, которые нейтрализуют свободные радикалы**. Антоцианы, содержащиеся в вишне и других красных и фиолетовых фруктах, обладают **противовоспалительным действием**.



## ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Первого холодного отжима + масло авокадо

Оливковое масло богато полезными для сердца **жирами**, а также **олеоканталом**, который по свойствам **аналогичен нестероидным противовоспалительным препаратам**.



## БОБОВЫЕ

Мелкая красная фасоль и фасоль пинто

Фасоль богата **клетчаткой и фитонутриентами**, которые помогают **снизить уровень СРБ**. Фасоль также является отличным и недорогим **источником белка**.



## ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ

Цельнозерновая мука, овсянка, булгур, коричневый рис и киноа

Цельнозерновые продукты содержат много **клетчатки**, которая может **снижать уровень СРБ** в крови.



## ПАСЛЕНОВЫЕ

Баклажаны, помидоры, красный перец и картофель

Максимальная **питательная ценность** при минимуме калорий.

Источник: [www.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/nutrition/anti-inflammatory/the-ultimate-arthritis-diet](http://www.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/nutrition/anti-inflammatory/the-ultimate-arthritis-diet)



## КАРТИЛОКС

современный комплекс пептидов коллагена для поддержания здоровья суставов

ООО «Др. Редди'с Лабораторис» 115035, г. Москва, Овчинниковская наб., д. 20, стр. 1.

Телефон: +7 495 783 29 01.

R1214716-23112023-НСП-СХ

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ