

## درمان گرفتگی عضلات با ویتامین‌ها



درمان گرفتگی عضلات با ویتامین‌ها یکی از بهترین روش‌ها برای کاهش مشکلات ناشی از این عارضه است. در واقع یکی از دلایل گرفتگی عضلات یا کرامپ عضلات کمبود ویتامین و مواد معدنی است. شما می‌توانید با رعایت نکات لازم و مصرف مواد مغذی که بدن شما با کمبود آن مواجه است، دردهای حاصل از این گرفتگی را کاهش دهید.

اگر چه تا بحال دلیل مشخصی برای گرفتگی عضلات مطرح نشده لکن در بیش تر موارد، افرادی که با این عارضه مواجه هستند در شرایطی خاص چون بارداری، ورزش و عدم تعادل الکترولیتی و نمک قرار گرفته‌اند که می‌توانند این مشکل را با دریافت برخی از ویتامین‌ها و مواد معدنی شامل موارد زیر تا حدودی حل کنند.

### ویتامین B<sub>1</sub> یا تیامین

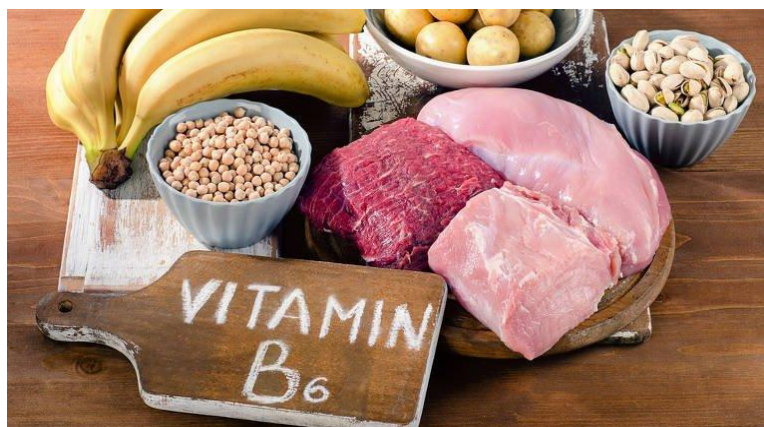
یکی از راه‌های درمان گرفتگی عضلات با ویتامین‌ها مصرف تیامین یا ویتامین B<sub>1</sub> است. در واقع بسیاری از افراد که با کمبود ویتامین B<sub>1</sub> مواجه هستند درد و گرفتگی عضلات را تجربه کرده‌اند. اگر شما با کمبود این ویتامین روبه رو هستید می‌توانید با مصرف مواد غذایی سرشار از تیامین از جمله برنج قهوه‌ای، غلات کامل، ماکیان، مغز دانه‌ها، انواع لوبیا، نخود فرنگی و ... و همچنین مصرف مکمل‌های ویتامین B<sub>1</sub> که باید توسط پزشک برای شما تجویز شود، با مشکل گرفتگی عضلات مقابله نمایید.



## ویتامین B<sub>6</sub>

یکی دیگر از ویتامین‌های لازم برای درمان گرفتگی عضلات و مشکلات اسکلتی ویتامین B<sub>6</sub> است. این ویتامین محلول در آب را می‌توان با مصرف مکمل‌های آن یا مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین B<sub>6</sub> چون موز، اسفناج، گردو، بوقلمون، ماهی سالمون، آجیل، میوه‌های خشک، آووکادو و ... برای بدن تأمین کنید.

همراه کردن مصرف ویتامین B<sub>6</sub> در کنار ویتامین‌های گروه B به ویژه ویتامین B<sub>12</sub> می‌تواند میزان گرفتگی عضلات را کاهش دهد.



## ویتامین B<sub>12</sub> یا کوبالامین

این ویتامین در سنتز DNA و هدایت عصبی نقش داشته و برای سلامت سلول‌های قرمز خون ضرورت دارد. کمبود این ویتامین می‌تواند مشکلاتی نظیر لرزش و ضعف عضلات را به دنبال داشته باشد. اگر با کمبود این ویتامین مواجه هستید و به گرفتگی عضلات دچار هستید حتماً از مواد غذایی سرشار از ویتامین B<sub>12</sub> همچون لبنیات، تخم مرغ، گوشت گاو، گوشت گوسفند، مرغ، تخم مرغ، ماهی و ... استفاده کنید.

## ویتامین D

یکی از راه‌های درمان گرفتگی عضلات با ویتامین‌ها، مصرف ویتامین D است. این ویتامین برای سلامت استخوان‌ها و دندان بسیار ضرورت دارد. برخی از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کمبود شدید ویتامین D می‌تواند توده‌ی عضلانی را کاهش دهد و باعث ضعف عضلانی شود. علاوه بر گرفتگی و ضعف عضلات کمبود ویتامین D می‌تواند مشکلات دیگری نظیر سرطان استخوان و دیابت را نیز ایجاد نماید. همچنین اگر ویتامین D کافی نباشد بدن نمی‌تواند فسفر و کلسیم کافی جذب خود کند. از این رو اگر فسفر و کلسیم بدن کاهش یابد، انقباض‌های عضلانی به ویژه در ناحیه‌ی دست و صورت ایجاد می‌شود.

برای دریافت ویتامین D کافی برای بدن می‌توان از مکمل‌های ویتامین D استفاده کرد یا از نور مستقیم خورشید استفاده نمود. شما همچنین می‌توانید از مواد غذایی حاوی ویتامین D چون ماهی مانند سالمون، قزل‌آل و کاد، گوشت و جگر گاو، مرغ، تخم مرغ و لبنیات غنی شده با ویتامین D استفاده نمایید.

## ویتامین E

ویتامین E کافی در بدن خون را رقیق کرده و رگ‌ها را منبسط مینماید. لذا با اصلاح جریان خون، عضلات بدن کمتر دچار گرفتگی می‌شود. مضافاً ویتامین E یکی از ویتامین‌هایی است که برای افرادی که مشکل واریس دارند تجویز می‌شود. چون این ویتامین با رقیق کردن خون تا حدودی از مشکل واریس کم می‌کند.

