

தசை - எலும்பு ஆரோக்கியத்திற்கு ஊட்டச்சத்து சப்ளிமெண்ட்ஸ்



சில சப்ளிமெண்ட்ஸ் எலும்பு மற்றும் மூட்டு ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்கின்றன, அதே நேரத்தில் பல அதிக விற்பனையாகின்றன.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0

இந்தப் பக்கம் இயந்திரத்தால் மொழிபெயர்க்கப்பட்டது; இன்னும் மருத்துவரால் சரிபார்க்கப்படவில்லை. **ஆங்கிலப் பதிப்பே** அதிகாரப்பூர்வமானது.

அது என்ன

உங்கள் எலும்புகள், மூட்டுகள், தசைகள் ஆகியவற்றைப் பராமரிக்க நீங்கள் உட்கொள்ளும் வைட்டமின்கள், தாதுக்கள், அல்லது பிற பொருட்கள் ஊட்டச்சத்து சப்ளிமெண்ட்ஸ் ஆகும். அவற்றை உங்கள் உடலுக்கு கூடுதல் கட்டுமானத் தொகுதிகள் என்று கருதுங்கள். அவை எல்லாவற்றிற்கும் மருந்து அல்ல, ஆனால் அவை உங்கள் உடல் குணமடையவும் வலிமையாக இருக்கவும் உதவும்.

இந்த சப்ளிமெண்ட்ஸ் பல வெவ்வேறு நோயாளிகளால் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அதிக உடற்பயிற்சி செய்ய முடியாத வயதான பெரியவர்கள் வைட்டமின் டி மற்றும் பால் புரதம் போன்ற குறிப்பிட்ட ஊட்டச்சத்துக்களிலிருந்து பயனடையலாம். மொத்த மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தசைகளை மீட்டெடுக்க உதவும் ஒரு நரம்பு வழியாக புரதத்தைப் பெறலாம். உங்கள் முழங்கால்கள் அல்லது கைகளில் உடைந்து சிதைந்த கீல்வாதம் இருந்தால், குளுக்கோசாமைன் மற்றும் கொன்ட்ரோடைன் சல்பேட் பொதுவான விருப்பங்கள். அவை சிறந்த பாதுகாப்பு சுயவிவரத்தைக் கொண்டுள்ளன, மேலும் வலியைக் குறைக்கவும், நீங்கள் எவ்வாறு நகர்கிறீர்கள் என்பதை மேம்படுத்தவும் உதவும்.

சில சப்ளிமெண்ட்ஸ் உங்கள் உடலின் இயற்கையான பழுதுபார்க்கும் செயல்முறைகளை ஆதரிப்பதன் மூலம் செயல்படுகின்றன. உதாரணமாக, கொலாஜன் மற்றும் ஹைலூரோனிக் அமிலம் முழங்கால் இழை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் சாதாரண நடவடிக்கைகளுக்குத் திரும்புவதற்கு எடுக்கும் நேரத்தைக் குறைக்க உதவும்.

ஓமேகா -3 கொழுப்பு அமிலங்கள் (n-3 polyunsaturated கொழுப்பு அமிலங்கள்) வலியைக் குறைக்கவும், மூட்டுகளில் மூட்டு செயல்பாட்டை மேம்படுத்தவும் உதவும். எலும்பு முறிவு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் தசைகள் வீணாகாமல் பாதுகாக்க அமினோ அமிலங்கள் உதவும். சிக்கல்களைத் தடுப்பதன் மூலம் இந்த கருவிகள் மருத்துவமனை செலவுகளைக் குறைக்கலாம் என்றாலும், அனைவருக்கும் சிறந்த நீண்ட கால அளவுகளை அறிய இன்னும் அதிக ஆராய்ச்சி தேவை.

அது வேலை செய்கிறதா?

பதில் உங்கள் குறிப்பிட்ட நிலை மற்றும் குறிக்கோள்களைப் பொறுத்தது. வயதான பெரியவர்களுக்கு, குறிப்பாக இடுப்பு எலும்பு முறிவிலிருந்து மீண்டு வருபவர்களுக்கு, இலக்கு வைக்கப்பட்ட ஊட்டச்சத்து ஒரு உண்மையான வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும். வாய்வழி ஊட்டச்சத்து ஆதரவு மற்றும் உணவு உதவி ஆகியவை மீட்பு முடிவுகளை மேம்படுத்தக்கூடிய குறைந்த ஆபத்து நடவடிக்கைகள் ஆகும். உடற்பயிற்சி செய்ய முடியாத நோயாளிகளுக்கு, வைட்டமின் டி மற்றும் லியூசின் செறிவூட்டப்பட்ட மோர் புரதத்துடன் கூடுதல் தசை வெகுஜனத்தை பராமரிக்க உதவும். விரிவான சீரான ஊட்டச்சத்து இடுப்பு எலும்பு முறிவு நோயாளிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு 120 நாட்களில் குறைவான சிக்கல் விகிதங்கள் மற்றும் இறப்புடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

நீங்கள் ஒரு கூட்டு மாற்று அல்லது இழை அறுவை சிகிச்சையை மேற்கொண்டால், புரத மற்றும் அமினோ அமில சப்ளிமெண்ட்ஸ் உங்கள் குணமடைய உதவும். இந்த சப்ளிமெண்ட்ஸ் மொத்த இடுப்பு அல்லது முழங்கால் மாற்று போன்ற நடைமுறைகளுக்குப் பிறகு தசை இழப்பைத் தடுக்க உதவுகிறது. அவை தசை வலிமையை மேம்படுத்தலாம், இது பின்னர் வீழ்ச்சியின் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய தயாரிப்புக்கு இந்த ஊட்டச்சத்துக்களைச் சேர்ப்பது உங்கள் செயல்பாட்டை விரைவாக மீட்டெடுக்க உதவும். நோய்த்தொற்றுகள் மற்றும் தீவிர சிகிச்சை தேவைகளை குறைப்பதன் மூலம் அமினோ அமில சப்ளிமெண்ட்ஸ் மருத்துவமனை செலவுகளைக் குறைக்கும் என்பதற்கான சில சான்றுகள் உள்ளன. இருப்பினும், மொத்த கூட்டு மாற்றுக்குப் பிறகு உண்மையான தசை வலிமை மற்றும் செயல்பாட்டின் விளைவு கலவையாக உள்ளது.

குளுக்கோசாமைன் மற்றும் கொன்ட்ரோடைன் போன்ற சப்ளிமெண்ட்ஸ் பொதுவாக ஆஸ்டியோஆர்த்ரைடிஸுக்கு பாதுகாப்பானவை. அவை வலியைக் குறைத்து இறுக்கத்தை மேம்படுத்தலாம். குளுக்கோசாமைன் சல்பேட் முழங்கால் ஆஸ்டியோஆர்த்ரைடிஸுக்கு நம்பிக்கை அளிக்கிறது, இருப்பினும் நீண்டகால விளைவுகள் பற்றிய கேள்விகள் உள்ளன. ஓமேகா -3 கொழுப்பு அமிலங்கள் வலியைக் குறைக்கவும், மூட்டு செயல்பாட்டை மேம்படுத்தவும் உதவும். முந்தைய குறுக்கு இழை புனரமைப்பிற்குப் பிறகு, கொலாஜன் அடிப்படையிலான சப்ளிமெண்ட்ஸ் விரைவாக செயல்பாட்டிற்குத் திரும்பவும், குறைவான வலி மருந்துகளைப் பயன்படுத்தவும் உதவும். இருப்பினும், இந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மறுவாழ்வின் முதல் 12 வாரங்களில் கிரியேட்டின் சப்ளிமெண்ட்ஸ் நன்மைகளை வழங்காது.

ஒட்டுமொத்தமாக, இந்த கூடுதல் மருந்துகள் மந்திர சிகிச்சைகள் அல்ல. உடல் சிகிச்சை மற்றும் மருத்துவ பராமரிப்பு உள்ளிட்ட ஒரு பரந்த திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக அவை சிறப்பாக செயல்படுகின்றன. உங்கள் தனித்துவமான சுகாதாரத் தேவைகளின் அடிப்படையில் அவை உங்களுக்கு சரியானதா என்பதை தீர்மானிக்க உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு உதவ முடியும்.

அது உங்களுக்கு சரியானதா?

நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்ய முடியாத வயதானவராக இருந்தால், அல்லது நீங்கள் ஒரு கூட்டு மாற்று அல்லது முதுகெலும்பு அறுவை சிகிச்சைக்கு தயாராகி வருகிறீர்கள் என்றால், ஊட்டச்சத்து கூடுதல் உங்களுக்கு சரியானதாக இருக்கலாம். கூட்டு மாற்றுவதற்கு, உங்கள் உணவில் புரதத்தைச் சேர்ப்பது ஒரு மலிவான மற்றும் பின்பற்ற எளிதான படியாகும். இது உங்கள் தசைகளைப் பாதுகாக்க உதவுகிறது, பின்னர் வீழ்ச்சி அல்லது எலும்பு முறிவு ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்கலாம். கொலாஜன் அல்லது ஹைலூரோனிக் அமிலம் போன்ற சில கூடுதல் மருந்துகள் முழங்கால் லிங்க்மென்ட் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் வழக்கமான நடவடிக்கைகளுக்கு விரைவாக திரும்ப உதவும். அவை உங்களுக்குத் தேவையான வலி மருந்தையும் குறைக்கலாம்.

கடுமையான சிக்கல்கள் மற்றும் தொற்றுநோய்களைக் குறைப்பதன் மூலம் இந்த சப்ளிமெண்ட்ஸ் மருத்துவமனை செலவுகளையும் குறைக்கலாம். இடுப்பு எலும்பு முறிவு நோயாளிகளுக்கு, சரியான ஊட்டச்சத்து உயிர்வாழ்வு விகிதங்களை மேம்படுத்தலாம். உங்களுக்கு உடைந்துபோகும் மூட்டு அழற்சி இருந்தால், குளுக்கோசாமைன் மற்றும் கொன்ட்ரோடைன் ஆகியவை பாதுகாப்பான விருப்பங்கள், அவை வலியைக் குறைத்து இயக்கத்தை மேம்படுத்தலாம். அவை பெரும்பாலும் சிகிச்சையில் முதல் படியாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இருப்பினும், அவை மூட்டு சேதத்தை நீண்ட காலத்திற்கு நிறுத்துகின்றன என்பதற்கு வலுவான ஆதாரம் இல்லை. சிறந்த அளவு மற்றும் நீண்ட கால விளைவுகள் பற்றிய கேள்விகள் உள்ளன. இதன் காரணமாக, உங்கள் மருத்துவர் அனைவருக்கும் அவற்றை முழுமையாக அங்கீகரிக்கக்கூடாது.

உங்கள் மருத்துவருடன் இந்த விருப்பங்களைப் பற்றி விவாதிக்க வேண்டும். முரண்பாடான ஆலோசனை அல்லது ஒரு திட்டத்தில் ஒட்டிக்கொள்வதில் சிரமம் போன்ற தடைகள் வெற்றியை கடினமாக்கலாம். நிபுணர்களின் குழுவிருந்து தரப்படுத்தப்பட்ட திட்டங்கள் பெரும்பாலும் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். செலவு ஒரு முக்கிய பிரச்சினை அல்ல என்றால், இந்த கூடுதல் உங்கள் கவனிப்பின் நியாயமான பகுதியாக இருக்கலாம். அவை பொதுவாக குறைந்த ஆபத்து, ஆனால் அவை எல்லாவற்றிற்கும் மருந்து அல்ல. உங்கள் குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைக்கு சாத்தியமான நன்மைகள் நிச்சயமற்ற தன்மைகளை விட அதிகமாக இருக்கிறதா என்பதை தீர்மானிக்க உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு உதவுவார்.

முடிவுக்கு வருவது

ஊட்டச்சத்து சப்ளிமெண்ட்ஸ் உங்கள் மீட்பு மற்றும் மூட்டு வலியை நிர்வகிக்க உதவும், ஆனால் அவை இயற்பியல் சிகிச்சை மற்றும் மருத்துவ பராமரிப்புடன் சிறப்பாக

செயல்படுகின்றன. புரோட்டீன் மற்றும் குறிப்பிட்ட அமினோ அமிலங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு தசை வலிமையை மீண்டும் உருவாக்க உதவுகின்றன, அதே நேரத்தில் குளுக்கோசாமைன் மற்றும் காண்ட்ரோடைன் சில பக்க விளைவுகளுடன் ஆஸ்டியோஅர்ட்டைடிஸ் அறிகுறிகளை எளிதாக்கலாம். உங்கள் குறிப்பிட்ட சுகாதாரத் தேவைகளுக்கு அவை பொருந்துகின்றன என்பதை உறுதிப்படுத்த இந்த விருப்பங்களை எப்போதும் உங்கள் மருத்துவரிடம் விவாதிக்கவும்.