

Η καταπόνηση των μυών από την ενδεχόμενη αυξημένη σωματική άσκηση, η αφυδάτωση ιδίως κατά τις μέρες με αυξημένη θερμοκρασία, ή απλά μια άβολη...

στάση σώματος για μια παρατεταμένη χρονική περίοδο, μπορεί να οδηγήσουν σε μυϊκές κράμπες.

Σε πολλές περιπτώσεις, ωστόσο, η ακριβής αιτία στις μυϊκές κράμπες δεν είναι γνωστή. Αν και οι περισσότερες κράμπες είναι αβλαβείς, σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να σχετίζονται με μία υποκείμενη παθολογική κατάσταση, όπως:

Ανεπαρκής παροχή αίματος: Η στένωση των αρτηριών που παρέχουν αίμα στα πόδια σας (αρτηριοσκλήρωση των άκρων) μπορεί να προκαλέσει κράμπες, ιδίως ενώ γυμνάζεστε. Αυτές οι κράμπες συνήθως περνούν μετά τη διακοπή της άσκησης.

Συμπίεση των νεύρων: Η συμπίεση των νεύρων στη σπονδυλική στήλη (οσφυϊκή στένωση) μπορεί να προκαλέσει στα πόδια σας. Ο πόνος επιδεινώνεται συνήθως, όταν περπατάτε.

Έλλειψη μετάλλων στον οργανισμό: Το μειωμένο επίπεδο καλίου, ασβεστίου ή μαγνησίου στον οργανισμό μπορεί να συμβάλει στις κράμπες στα πόδια. Επίσης, τα διουρητικά φάρμακα που συνταγογραφούνται συχνά για την υψηλή πίεση του αίματος μπορεί επίσης να μειώσουν τα μέταλλα στον οργανισμό.

Τι να φάτε για να ξεπεράσετε τις κράμπες

Σε γενικές γραμμές, οι καλύτερες τροφές για να αντιμετωπιστούν οι κράμπες είναι εκείνες που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο, μαγνήσιο, ασβέστιο και κάλιο.

Τροφές πλούσιες σε νάτριο (αλάτι)

Το σώμα σας χρειάζεται νάτριο για να διατηρήσει τη φυσιολογική ισορροπία των υγρών και για να ρυθμίσει την αρτηριακή πίεση. Το νάτριο συνεργάζεται επίσης με άλλους ηλεκτρολύτες για τη σύσπαση των μυών και τη λειτουργία του νευρικού συστήματος.

Τροφές πλούσιες σε κάλιο

Σύμφωνα με το πανεπιστήμιο του Maryland Medical Center, οι ενήλικες χρειάζονται 4.700

χιλιοστόγραμμα καλίου κάθε μέρα. Το κάλιο είναι ζωτικής σημασίας για τη σωστή λειτουργία του νευρικού και μυϊκού συστήματος. Γι' αυτό και οι μύες σας μπορεί να πάθουν κράμπες εάν είστε ανεπαρκείς σε κάλιο. Τα φρούτα, τα λαχανικά, το γάλα και τα ψάρια είναι πλούσιες πηγές καλίου. Οι μπανάνες, τα πεπόνια, τα εσπεριδοειδή και τα αβοκάντο είναι τα πιο πλούσια σε κάλιο φρούτα, ενώ τα αντίστοιχα λαχανικά είναι οι γλυκοπατάτες.

Τροφές πλούσιες σε ασβέστιο

Το ασβέστιο παίζει ένα κρίσιμο ρόλο σε κάθε μυϊκή σύσπαση στο σώμα, συμπεριλαμβανομένων των σπασμών της καρδιάς. Παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στην καλή υγεία του νευρικού συστήματος. Εάν έχετε έλλειψη ασβεστίου, μπορεί να αντιμετωπίσετε μυϊκές κράμπες ή μειωμένη μυϊκή συστολή. Ο μέσος ενήλικας χρειάζεται περίπου 1000 mg ασβεστίου ημερησίως. Μπορείτε να πάρετε 244 mg ασβεστίου σε ένα ποτήρι 200 ml παστεριωμένου γάλακτος. Τα λαχανικά που είναι πιο πλούσια σε ασβέστιο είναι τα σκούρα, φυλλώδη πράσινα. Τα αμύγδαλα, τα σύκα, το γιαούρτι και το τυρί είναι επίσης καλές πηγές.

Τροφές πλούσιες σε μαγνήσιο

Το μαγνήσιο είναι ένα μέταλλο που σταθεροποιεί την τριφωσφορική αδενοσίνη, η οποία είναι η πηγή ενέργειας που τροφοδοτεί κάθε μυϊκή συστολή. Το αίσθημα αδυναμίας, οι κράμπες και οι συσπάσεις των μυών είναι σημάδια έλλειψης μαγνησίου. Αυξήστε την πρόσληψη μαγνησίου επιλέγοντας φασόλια και όσπρια, ξηρούς καρπούς και σπόρους, δημητριακά ολικής αλέσεως, μπανάνες και σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

Ourlife.gr