



The slide content is as follows:

A 缓解关节炎的饮食建议
Dietary Recommendation for relieving Arthritis

抗炎的食物有助于缓解关节发炎
Anti-inflammatory foods can help to relieve joints inflammation

		
醋 Vinegar	梅果 Berries	姜/ 香茅 Ginger/ Lemongrass

可以摄取抗炎的食物
consume anti-inflammatory foods,

关节炎是一种常见的关节疾病，涉及关节发炎。它通常会导致严重的关节疼痛，以及肿胀、僵硬和关节活动度降低。对于缓解关节炎并防止关节退化，饮食或补充品，哪一个帮助更多? 主题: 哪些食物有助缓解关节发炎? 按此视频链接以了解更多: <https://youtu.be/r8Yth6Z6qTw>