



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,

您是否尝试过摄取胶原蛋白食物，如：动物软骨、芦荟、海洋植物等来润滑僵硬关节？按此视频链接以了解更多：https://youtube.com/shorts/A06YT_zQpJc?feature=share