



## تغذیه بهترین خوردنی‌ها برای استحکام استخوان‌ها

مهم نیست جوان هستید یا پیر، چون به توصیه متخصصان در هر گروه سنی که باشید حتما باید از استخوان‌های خود مراقبت کنید.

مهم نیست جوان هستید یا پیر، چون به توصیه متخصصان در هر گروه سنی که باشید حتما باید از استخوان‌های خود مراقبت کنید. به گزارش سرویس #171؛ بهداشت و درمان؛ ایسنا، در حالی که اکثر ما فکر می‌کنیم استخوان‌ها، قوی‌ترین و سخت‌ترین بافت بدنمان هستند، اما باید این واقعیت را دانست که به مرور زمان استخوان‌ها هم کیفیت خود را از دست می‌دهند و از استحکامشان کاسته می‌شود.

بررسی‌ها نشان می‌دهد: بیماری پوکی استخوان که طی آن استخوان‌ها نرم‌تر شده و به سادگی ترک می‌خورند، یک عارضه مختص دوران سالمندی نیست، بلکه عادات تغذیه‌ای نامناسب موجب شده که جمعیت جوانان نیز بیش از گذشته با این بیماری دست به گریبان شوند و این روند رو به افزایش است.

در این مقاله که در سایت تخصصی دنیس داوسان منتشر شده به چند خوردنی اشاره شده که می‌توان با مصرف آن‌ها استخوان‌ها را تقویت کرده و دست کم پوکی ژاستخوان را به تعویق انداخت.

اولین و مهمترین ماده خوراکی محکم کننده استخوان‌ها، #171؛ شیر؛ است. به همین خاطر است که مادران دائم توصیه می‌کند روزانه یک لیوان شیر بنوشید. شیر منبع حیاتی از کلسیم و همچنین ویتامین D است.

متخصصان تغذیه می‌گویند: هر چند سایر فرآورده‌های لبنی مانند پنیر و بستنی هم گزینه‌های خوبی هستند، اما با وجود دارا بودن کلسیم اغلب آن‌ها فاقد ویتامین D هستند. به علاوه اگر لبنیات کم چرب را انتخاب کنید، از تمام مزایای تغذیه‌ای آن‌ها بهره‌مند خواهید شد.

مورد بعدی دانه‌ها و مغز خشکبار هستند، هیچ وقت خاصیت مغز خشکبار را دست کم نگیرید. دانه‌هایی مثل تخمه کدو حلوايي سرشار از منیزیم است که به متابولیسم کلسیم کمک می‌کند.

سایر مغزها نیز مثل بادام و پسته باید مصرف شوند. خوردنی بعدی که بسیار توصیه می‌شود مغز #171؛ گردو؛ است که به دلیل اهمیت آن جداگانه مطرح شده است. مغز گردو سرشار از اسید چرب امگا - سه است که مزایای فراوانی دارد. همچنین حاوی اسید #171؛ آلفا لینولئیک؛ است که استخوان‌ها را تقویت می‌کند.

مورد آخر و البته حائز اهمیت #171؛ هویج؛ است. هویج سرشار از #171؛ آلفا کاروتن؛، #171؛ بتا کاروتن؛ و #171؛ بتا کریبتوکسانتین؛ است که به صورت خام و در سالاد باید از آن‌ها مصرف کنید، چون در تقویت استخوان‌ها موثر است.