

غذاهایی که موجب کاهش کلسیم می شوند

تحقیقات نشان داده است که دفع کلسیم از راه ادرار در اثر مصرف نمک اضافی و کافئین افزایش می یابد.



سلامت نیوز : تحقیقات نشان داده است که دفع کلسیم از راه ادرار در اثر مصرف نمک اضافی و کافئین افزایش می یابد. نمک(سدیم): بیش از 90 درصد نمک مورد نیاز از طریق غذاها نه از طریق نمکدان به بدن ما می رسد. بنابراین، توصیه می شود مصرف نمک و غذاهای شور را به حداقل برسانید. کافئین: بسیاری از متخصصین باور دارند که 2-3 فنجان قهوه یا نوشابه در روز در صورتی که دریافت کلسیم کافی باشد، ضرری ندارد. اگر در یک روز بیش از چهار فنجان بنوشید، باید به ازای هر فنجان نوشیدنی کافئین دار یک لیوان شیر بنوشید(یا قهوه خود را به صورت شیرقهوه بنوشید). جوش شیرین: جوش شیرین موجب می شود کلسیم مواد غذایی جذب نشود و در نتیجه روند پوکی استخوان تسریع شود. جوش شیرین مصرف شده در نان ها، یک عامل کمبود کلسیم است. برگرفته از کتاب کلید شناخت و درمان پوکی استخوان (انتشارات کلید آموزش)