



استخوان‌هایتان را با ۷ عادت غلط غذایی، از بین نبرید

برای داشتن استخوان‌هایی محکم مصرف زیاد کلسیم و ویتامین دی اگرچه لازم است، اما کافی نیست. تغییر دادن عادات بد غذایی برای جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان، درست به همان اندازه مصرف مواد غذایی مفید، ضروری به نظر می‌رسد.

برای داشتن استخوان‌های محکم مصرف زیاد کلسیم و ویتامین دی اگرچه لازم است، اما کافی نیست. تغییر دادن عادات بد غذایی برای جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان، درست به همان اندازه مصرف مواد غذایی مفید، ضروری به نظر می‌رسد.

به گزارش آوای سلامت به نقل از everydayhealth پوکی استخوان مانند دیابت یا فشار خون بالا از بیماری‌های است که با متعادل نگاه داشتن رژیم غذایی می‌توان از ابتلا به آن جلوگیری کرد. اگر سابقه پوکی استخوان در خانواده‌تان باشد، دقت به عادات غذایی اهمیت ویژه‌ای می‌یابد و باید برخی مواد غذایی را که برای بافت استخوانی مضر است، محدود و از برخی عادات غذایی اجتناب کرد:

مصرف بیش از حد سدیم: علاوه بر افزایش خطرهای بیماری‌های قلبی عروقی با مصرف زیاد نمک، هر چه میزان نمک مصرفی فرد بیشتر باشد، دفع کلسیم در ادرار و عرق فرد نیز بیشتر می‌شود.

استفاده زیاد گوشت قرمز: رژیم غذایی غنی از گوشت و پروتئین‌ها نیز برای استخوان‌ها ضرر دارد. در جریان هضم مواد غذایی، پروتئین‌های حیوانی اسیدهایی همچون اسید فسفریک، سولفوریک و غیره آزاد می‌کنند که PH بدن را تغییر می‌دهد. هر چه PH بدن اسیدی‌تر باشد، مواد معدنی بیشتری در استخوان‌ها از دست می‌رود.

نوشیدن الکل: الکل فعالیت استئوبلاست‌ها (سلول‌های سازنده استخوان) را متوقف می‌کند. فراموش نشود که الکل می‌تواند موجب اختلالاتی در حفظ تعادل فرد شود که به ویژه در افراد مسن موجب شکستگی استخوان‌ها می‌شود.

غذاهای التهابی: در کسانی که استعداد یا سابقه خانوادگی ابتلا به پوکی استخوان را دارند، از مصرف بیش از حد محصولاتمانند گوجه فرنگی، سیب زمینی سفید، بادمجان و ... باید اجتناب کنند چون این غذاها منجر به التهاب استخوان و در نهایت تسریع روند ابتلا به پوکی استخوان خواهند شد.

اسفناج خام: اگرچه مصرف اسفناج برای تقویت استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری است اما نوع خام آن به دلیل وجود ماده‌ای که باعث عدم جذب کلسیم در بدن شود.

مصرف بیش از حد کافئین: مصرف روزانه قهوه از جذب بهتر کلسیم جلوگیری می‌کند. هر چه میزان کافئین وارد شده به بدن بیشتر باشد، کلسیم بیشتری از طریق ادرار دفع می‌شود بنابراین اگر می‌خواهید تا ۹۰ سالگی زندگی کنید، باید از تعداد فنجان‌های قهوه که روزانه نوشید بکاهید.

مصرف نوشابه‌های گازدار: این نوشیدنی‌ها علاوه بر این که اشباع از کافئین هستند، به علت داشتن اسید فسفریک، اسیدی معدنی که از جذب کلسیم جلوگیری می‌کند، برای استخوان‌ها مضرند. در مقابل، اسید کربنیک موجود در آب‌های معدنی گازدار هیچ تاثیر منفی بر استخوان‌ها ندارد.