



## عاداتی که به تضعیف استخوان‌ها منجر می‌شوند پوکی استخوان

مصرف بیش از حد قهوه و دیگر نوشیدنی‌های کافئین‌دار ممکن است به استخوان‌های شما آسیب وارد کند.

مصرف بیش از حد قهوه و دیگر نوشیدنی‌های کافئین‌دار ممکن است به استخوان‌های شما آسیب وارد کند.

به گزارش ایسنا، عصر ایران به نقل از "کر۲" نوشت: روند کاهش تراکم استخوانی می‌تواند در سنین پایین نیز آغاز شود. خوشبختانه، بدن انسان همواره مشغول تولید استخوان جدید است، اگرچه با افزایش سن، آهنگ این روند کند می‌شود. روند استخوان‌سازی در دوره نوجوانی و دهه دوم زندگی انسان سریعتر صورت می‌گیرد. اما پس از ۳۰ سالگی آهنگ تولید استخوان جدید کند شده و از دست دادن توده استخوانی آغاز می‌شود.

دنبال کردن برخی عادات بد می‌توانند موجب تحلیل رفتن سریع تر استخوان‌ها در برخی افراد نسبت به دیگران شود. این عادات بد می‌توانند خطر بیماری‌های مرتبط با استخوان، مانند پوکی استخوان را افزایش دهند.

آگاهی از عاداتی که موجب تضعیف استخوان‌های ما می‌شوند می‌تواند در مقابله با این شرایط و کاهش خطر شکستگی استخوان نقش داشته باشد.

### مصرف بیش از حد پروتئین

افراد بسیاری نگران کمبود پروتئین در بدن خود هستند، اما حقیقت این است که بیشتر ما بیش از آنچه نیاز داریم پروتئین مصرف می‌کنیم. حتی گیاهخواران و وگان‌ها نیز پروتئین قابل توجهی را از منابع غذایی خود دریافت می‌کنند. در شرایطی که مصرف پروتئین به میزان کافی مفید است، مصرف بیش از حد این ماده می‌تواند به ضرر بدن تمام شود. در صورت مصرف بیش از حد پروتئین، بدن کلسیم بیشتری دفع می‌کند و دریافتی کلسیم استخوان‌ها ممکن است به میزان کافی نرسد.

### مصرف بیش از حد قهوه

مصرف بیش از حد قهوه و دیگر نوشیدنی‌های کافئین‌دار ممکن است به استخوان‌های شما آسیب وارد کند. مطالعات مشاهده‌ای نشان داده‌اند که مصرف بیش از حد نوشیدنی‌های حاوی کافئین خطر از دست رفتن توده استخوانی و شکستگی استخوان را در برخی افراد افزایش می‌دهد.

به نظر می‌رسد مصرف کافئین بیش از حد جذب کلسیم در روده را با اختلال مواجه می‌کند. در صورت دریافت مقدار مصرف توصیه شده روزانه ۱,۰۰۰ تا ۱,۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم، کافئین برای بیشتر افراد عاملی مضر برای استخوان‌ها محسوب نمی‌شود.

### کم تحرکی

آیا روزانه چندین ساعت را در حالت نشسته سپری می‌کنید؟ در این صورت، روند تحلیل توده استخوانی با سرعت بیشتری رخ خواهد داد. فعالیت جسمانی یکی از بهترین روش‌ها برای حفظ سلامت و قدرت استخوان‌ها محسوب می‌شود. حتی ورزش‌های ساده، مانند پیاده‌روی، نشان داده‌اند که تراکم استخوانی را بهبود می‌بخشند.

برای کسب بهترین نتایج، انجام تمرینات قدرتی و ورزش‌هایی که با کمک وزن بدن می‌توان انجام داد، مانند دویدن و طناب زدن، را مد نظر قرار دهید.

### کاهش وزن بیش از حد

اگر اضافه وزن دارید یا چاق هستید، دستیابی به وزن سالم اهمیت دارد، اما کاهش وزن بیش از حد نیز می‌تواند به

استخوان های شما آسیب وارد کند. افرادی که بیش از حد وزن کم می کنند در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به پوکی استخوان قرار دارند. شاخص توده بدنی (BMI) کمتر از ۲۱ یا وزن کمتر از ۱۲۷ پوند (۵۷ کیلوگرم) شما را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این شرایط قرار می دهد.

حضور در خانه در تمام طول روز

افرادی که در خانه کار می کنند، تقریباً تمام طول روز را نیز در خانه باقی می مانند. این شرایط نه تنها به بی تحرکی منجر می شود، بلکه میزان قرار گرفتن در معرض نور خورشید را نیز کاهش می دهد. نور خورشید منبع خوبی برای تامین ویتامین D مورد نیاز است که این ماده مغذی برای جذب بهتر کلسیم ضروری است. از این رو، روزانه حداقل باید ۲۰ دقیقه در معرض نور خورشید قرار بگیرید.

سیگار کشیدن

سیگار کشیدن به روش های مختلف سلامت انسان را تحت تاثیر قرار می دهد و یکی از پیامدهای آن افزایش خطر شکستگی های استخوان است. زنانی که سیگار می کشند، معمولاً استروژن کمتری ترشح کرده و پائینگی را زودتر تجربه می کنند. این شرایط خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می دهد.

مصرف بیش از حد نمک

پژوهش ها نشان داده اند که مصرف بیش از حد سدیم می تواند سطوح کلسیم را در بدن انسان کاهش دهد. زمانی که بدن شما سدیم اضافه را دفع می کند به همراه آن کلسیم نیز دفع می شود. بر همین اساس، افرادی که بیش از حد نمک مصرف می کنند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به پوکی استخوان و سنگ های کلیه قرار دارند.