



کرونا و افزایش خطر پوکی استخوان و راه مقابله با آن

یک کارشناس تغذیه با تاکید بر اینکه شیوع همه گیری کروناویروس، منجر به افزایش خطر ابتلا به پوکی استخوان شده است، لزوم توجه به راهکارهای مطرح شده از سوی متخصصان برای مقابله با این بیماری غیرواگیر خطرناک را مورد تاکید قرار داد.

یک کارشناس تغذیه با تاکید بر اینکه شیوع همه گیری کروناویروس، منجر به افزایش خطر ابتلا به پوکی استخوان شده است، لزوم توجه به راهکارهای مطرح شده از سوی متخصصان برای مقابله با این بیماری غیرواگیر خطرناک را مورد تاکید قرار داد.

به گزارش نصر، زهرا اسفندیاری دوشنبه ۴ بهمن در یک کارگاه آموزش تغذیه گفت: پوکی استخوان که از آن به عنوان یک بیماری خاموش یاد می شود، یک بیماری غیرواگیر است که در آن استخوان ها پوک، متخلخل، ضعیف و شکننده می شود و تا زمانی که یک استخوان نشکند، علائمی از خود بروز نمی دهد.

اسفندیاری خاطرنشان کرد: در همه انسان ها برداشت کلسیم از استخوان ها بعد از ۳۰ سالگی آغاز می شود، اما در افرادی که فعالیت بدنی کمی دارند یا رژیم غذایی نامناسب دارند که مصرف لبنیات ناکافی و مصرف نمک بالا باشد، برداشت کلسیم از استخوان ها بیشتر است.

او گفت: با ایجاد محدودیت ها و قرنطینه خانگی در دوران کرونا، خطر پوکی استخوان شایع تر شده است، علاوه بر این عواملی همچون کم تحرکی، تغذیه نامناسب، افزایش مصرف غذاهای فرآوری شده و حاوی نمک زیاد، مصرف ناکافی لبنیات و کمبود ویتامین D، از عوامل مهم پوکی استخوان در دوران کرونا محسوب می شود.

این کارشناس مرکز بهبود تغذیه مرکز بهداشت شهید انقلاب شیراز تاکید کرد که با به کارگیری توصیه های غذایی و ورزشی می توان با بیماری پوکی استخوان و عوارض مخاطره آمیز آن مقابله کرد.

اسفندیاری با بیان اینکه همه افراد خصوصا کسانی که از دهه سوم زندگی عبور کرده اند، باید رژیم غذایی متعادل حاوی کلسیم و پروتئین کافی داشته باشیم، مصرف مواد مغذی طبیعی دارای این مواد را توصیه کرد.

او گفت: بهتر است روزانه دست کم دو تا سه سهم لبنیات کم چرب و کم نمک مصرف کنیم؛ هر سهم لبنیات برابر است با یک لیوان شیر یا ماست کم چرب (کمتر از دو و نیم درصد)، یا ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی، یا یک چهارم لیوان کشک، یا ۲ لیوان دوغ، یا یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه.

این کارشناس تغذیه همچنین با اشاره به اهمیت مصرف انواع حبوبات مانند نخود و لوبیا، عدس و ماش، گفت: ماهی های کوچک مثل ماهی کیلکا که با استخوان خورده می شود؛ سبزی های برگ سبز تیره مانند جعفری، کرفس و برگ چغندر و انواع مغزداغه ها مثل بادام و کنجد نیز توصیه می شود.

اسفندیاری با تاکید بر اینکه همه افراد باید مصرف نمک در رژیم غذایی را به حداقل ممکن برسانند، گفت: توصیه می شود که مصرف نوشابه های گازدار، غذاهای پر نمک، تنقلات شور و غذاهای کنسروی محدود شود.

او با طرح این توصیه که افراد باید حداقل ۱۰ دقیقه در روز و دو تا سه بار در هفته بین ساعت ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر در معرض آفتاب قرار بگیرند، گفت: طبق برنامه مکمل یاری کشوری، مصرف ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D در افراد بزرگسال توصیه می شود.

این کارشناس تغذیه خاطرنشان کرد که در سالمندان نیز روزانه یک عدد مکمل کلسیم D توصیه می شود که بهترین زمان مصرف آن صبح قبل از پیاده روی است.

اسفندیاری با بیان اینکه مصرف ماهی های چرب مثل سالمون و زرده تخم مرغ، جگر، کره، شیر و لبنیات نیز توصیه می شود، گفت: به همه افراد تاکید می شود که حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش را در هفته داشته باشند و از نشستن طولانی مدت پرهیز کنند.

خبرگزاری ایسنا