



رژیم غذایی مناسب برای جلوگیری از پوکی استخوان

پوکی استخوان یا استئوپروز حالتی است که در آن استخوان شکننده شده و احتمال شکستگی با ضربات کوچک افزایش می‌یابد و از گرفتاری‌های شایع در جوامع بشری است که معمولا بعد از سن 35 سالگی روند آن در انسان آغاز می‌شود.

پوکی استخوان یا استئوپروز حالتی است که در آن استخوان شکننده شده و احتمال شکستگی با ضربات کوچک افزایش می‌یابد و از گرفتاری‌های شایع در جوامع بشری است که معمولا بعد از سن 35 سالگی روند آن در انسان آغاز می‌شود.

به گزارش سرویس بهداشت و درمان ایسنا، پوکی استخوان از جمله بیماری‌هایی است که می‌توان با روش‌های بسیار ساده خطر بروز آن را کاهش داد. رژیم غذایی متعادل از جمله این روش‌هاست.

رژیم غذایی متعادل است که در آن موارد زیر رعایت شود:

- شیر و فرآورده‌های آن: شیر از جمله منابع غنی کلسیم است. لبنیات مانند ماست، دوغ، پنیر و کشک نیز سرشار از کلسیم هستند. فرآورده‌های کم چرب نیز به اندازه فرآورده‌های پرچرب دارای کلسیم هستند پس بهتر است از لبنیات کم چرب استفاده شود تا از اضافه وزن نیز جلوگیری شود.

روزانه باید 2 تا 3 لیوان شیر مصرف شود. در صورت عدم تحمل شیر، ماست و پنیر و کشک جایگزین‌های خوبی هستند. یک لیوان ماست یا دو قطعه پنیر (به اندازه دو قوطی کبریت) تقریباً معادل یک لیوان شیر، کلسیم دارند.

افرادی که نمی‌توانند از مواد غذایی حاوی کلسیم استفاده کنند یا غذاهای کلسیم‌دار به میزان کافی نمی‌خورند باید با تجویز پزشک قرص کلسیم دریافت کنند.

- سبزی‌ها: برخی سبزی‌ها مانند جعفری، کلم بروکلی، اسفناج، ریحان و نعناع حاوی مقادیر زیادی کلسیم هستند اما به طور کلی توصیه می‌شود روزانه 3 تا 5 سهم از انواع سبزی‌ها مصرف شود. (هر یک سهم سبزی شامل نصف لیوان سبزیجات پخته یا یک لیوان سبزی خام است).

- میوه‌ها: سعی کنید روزانه 2 تا 4 وعده میوه مصرف کنید. (یک عدد سیب متوسط یا یک عدد موز، یا یک بشقاب کوچک انگور را معادل یک وعده میوه محسوب کنید).

توجه کنید در صورتی که قسمت عمده روز را خارج از منزل می‌گذرانید و امکان استفاده از انواع میوه‌ها برای شما وجود ندارد، می‌توانید از برگه خشک شده میوه‌ها مانند برگه هلو و زردآلو، آلبالو و یا انجیر خشک استفاده کنید. در صورت استفاده از میوه‌جات خشک شده اعتدال را رعایت کنید؛ چرا که محتوای قند آنها به دلیل فشرده و بدون آب بودنشان بالاتر است.

- ماهی، تخم مرغ، گوشت و سویا: سعی کنید حداقل هفته‌ای دو بار ماهی مصرف کنید. در صورتی که بیماری خاصی مانند چربی خون بالا و ... ندارید سعی کنید دل، جگر، قلوه و تخم مرغ را در حد اعتدال مصرف کنید. انواع گوشت‌های کم چربی را در حد اعتدال در برنامه غذایی خود قرار دهید. سویا به دلیل داشتن ترکیباتی مشابه استروژن می‌تواند موثرتر باشد بنابراین سعی کنید سویا را در برنامه غذایی روزانه خود وارد کنید.

- حبوبات: سعی کنید انواع حبوبات مانند عدس، نخود و لوبیا قرمز را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید.

- شیرینی‌ها: شیرینی را به مقدار کم مصرف کنید، خیلی از آنها حاوی مقادیر بالایی چربی هستند. بنابراین سعی کنید از دسرهایی که منبع خوب کلسیم هستند و در ترکیبات آنها شیر یا ماست به کار رفته مانند انواع بستنی‌های کم چرب یا ماست‌های میوه‌ای، استفاده

کنید.

- نوشیدنی‌ها: روزانه 5/1 تا 2 لیتر یعنی حدود 6 تا 8 لیوان آب و مایعات بنوشید.

البته در این باره به توصیه‌هایی زیر توجه کنید:

- بهتر است دوغ را جایگزین نوشابه کنید.

- مصرف زیاد قهوه موجب پوکی استخوان می‌شود. در مصرف آن اعتدال را رعایت کنید.

- سعی کنید چای کم‌رنگ مصرف کنید چرا که برای سلامت استخوان مفیدتر است.

- از مصرف بیش از حد گوشت، نمک و الکل خودداری کنید.

- در فصل زمستان که کمتر از خانه خارج می‌شوید و کمتر در معرض نور آفتاب قرار می‌گیرید، باید مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین D را افزایش دهید.

- با افزایش سن از توانایی پوست برای ساختن ویتامین D کاسته می‌شود. بنابراین لازم است در افراد مسن از دارو برای تامین مقادیر کافی ویتامین D استفاده شود.