

خرما و کشك، دوست استخوان



يك محقق طب اسلامي گفت: كَشَك، انواع كَلَم، پونه، مرزه، پودر سنجد، چهارمغز، كنجد با پوست به صورت خام، سبزيها، ميوهها، روغن زیتون، نور مستقیم آفتاب، خرما و شیره خرما از استخوانها محافظت مي‌کند.

جام جم آنلاين: يك محقق طب اسلامي گفت: كَشَك، انواع كَلَم، پونه، مرزه، پودر سنجد، چهارمغز، كنجد با پوست به صورت خام، سبزيها، ميوهها، روغن زیتون، نور مستقیم آفتاب، خرما و شیره خرما از استخوانها محافظت مي‌کند. سيدعلي ابوالحبيب در گفت‌وگو با فارس افزود: غذاهاي مفيد براي استخوانها غذاهايي هستند كه سرشار از مواد كلسيم و فسفردار باشند.

وي اظهار كرد: مصرف غذاهاي سرشار از كلسيم و فسفر بهترين خوراكي براي محافظت از استخوانهاست و از طرفي نرمش و ورزش روزانه نيز موجب قوي‌تر شدن و استحکام استخوانها مي‌شود.

ابوالحبيب بيان كرد: مصرف چاي، انواع ترشيها بدون استفاده از مصلح، مصرف بيش از حد سرکه و ماست، مصرف چاي و پنير در وعده صبحانه بدون گردو و استفاده نکردن از نور مستقیم خورشيد براي استخوانها مضر است.

وي اضافه كرد: خوردن غذاهايي كه براي استخوان ضرر دارد، موجب مي‌شود كه غدد درون‌ريز وظيفه خود را به خوبي انجام ندهند زيرا 4 غده پاراتيروئيد كه پشت غده تيروئيد در گردن قرار دارند، اگر كار خود را به خوبي انجام ندهند، اسكلت و استخوان‌بندي بدن دچار اشكال شده و موجب بروز بيماريهاي استخواني مي‌شود.