

## Vitamin D



دوشنبه 10 بهمن 1390 - 08:25

### پنج راهکار برای تقویت استخوان‌ها

مصرف ویتامین D و کلسیم، آجیل و دانه ها، سبزی ها، ویتامین K و انجام مرتب حرکات ورزشی برای تقویت استخوان ها ضروری هستند.

جام جم آنلاین: مصرف ویتامین D و کلسیم، آجیل و دانه ها، سبزی ها، ویتامین K و انجام مرتب حرکات ورزشی برای تقویت استخوان ها ضروری هستند. برخورداری از استخوان های سالم با داشتن یک بدن سالم در ارتباط است.

داشتن استخوان های قوی در سنین جوانی می تواند از ابتلا به پوکی استخوان در سال های آینده زندگی جلوگیری کند.

در این مطلب به پنج راهکار برای تقویت و سلامت استخوان ها اشاره شده است.

ویتامین D و کلسیم: لاکتوز ناشی از شیر به تقویت و سلامت استخوان ها کمک می کند. افرادی که به لاکتوز حساسیت دارند می توانند ویتامین D و کلسیم مورد نیاز خود را از شیر سویا به دست آورند.

همچنین غلات غنی شده، بروکلی و آب میوه های غنی شده نیز منبع خوبی از کلسیم هستند.

آجیل و دانه ها: به غیر از محصولات لبنی، مصرف آجیل و دانه ها نیز برای سلامت استخوان ها مفید هستند زیرا آنها منبع خوبی از مواد معدنی به شمار می روند. برای مثال یک انس بادام حاوی 75 میلی گرم کلسیم است و یک انس دانه کنجد حاوی 37 میلی گرم کلسیم است.

سبزی ها: مصرف سبزی های مختلف غنی از  $\beta$ -کارتوئن؛ به تامین ویتامین A مورد نیاز استخوان ها کمک می کند.

هویج، سیب زمینی شیرین و طالبی از جمله سبزی و میوه های غنی از  $\beta$ -کارتوئن؛ هستند.

ویتامین K: مصرف یک وعده اسفناج و یا دو وعده بروکلی می تواند به تامین ویتامین K که برای سلامت استخوان های لازم و ضروری است، کمک کند.

ورزش منظم: به غیر از مصرف غذاهای مناسب، ورزش نیز برای سلامت استخوان ها مهم و حیاتی است. ورزش های استقامتی مانند راه رفتن، ایروبیک، بسکتبال و وزنه برداری نیز به تقویت استخوان ها کمک می کند.

ورزش در هر سنی برای تقویت استخوان ها و پیشگیری از پوکی استخوان لازم و ضروری است.

نه تنها ورزش موجب تقویت و سلامت استخوان ها می شود بلکه باعث تقویت، هماهنگی و توازن ماهیچه نیز می شود.

افرادی که مکمل های کلسیم مصرف می کنند و پس از خوردن این مکمل ها مشکلات دستگاه گوارش پیدا می کنند، باید سعی کنند فیبر و مایعات بیشتری مصرف کنند. (ایرنا)