

منبع تغذیه استخوان ها

در دوران جوانی استخوان ها استحکام و قدرت خوبی دارند . اما به موازات افزایش سن و رسیدن به دوران میانسالی شروع به تحلیل رفتن می کنند...



در دوران جوانی استخوان ها استحکام و قدرت خوبی دارند . اما به موازات افزایش سن و رسیدن به دوران میانسالی شروع به تحلیل رفتن می کنند. در زنان این روند بعد از بروز یائسگی افزایش می یابد. خوشبختانه روش های مفیدی برای کند کردن و به تعویق انداختن این روند وجود دارد. یکی از بهترین این روش ها کنترل رژیم غذایی است. مصرف غذاهای مناسب و مفید توده استخوان را در کیفیت مطلوبی حفظ می کند.

1- شیر: یکی از مهمترین و اصلی ترین منابع کلسیم شیر است .
 2- ماست و پنیر: از دیگر محصولات لبنی ماست و پنیر است که به سهم خود حاوی مقدار قابل توجهی کلسیم می باشد و نیاز بدن را در این زمینه مرتفع خواهد کرد. لذا لازم است که در برنامه غذایی خود این دو محصول لبنی را نیز بگنجانید.
 3- ماهی ساردین: از جمله غذاهای دریایی حاوی مقدار قابل توجهی کلسیم است که باید به آن توجه کرد.
 4- کلم چینی: ماده معدنی کلسیم در بعضی از سبزیجات به وفور یافت می شود. مثلا کلم چینی یکی از این منابع است که حاوی مقدار قابل توجهی کلسیم می باشد. اسفناج و بروکلی نیز از دیگر منابع سبز رنگ کلسیم می باشند.
 5- مکمل های کلسیم: مکمل های کلسیم در قالب قرص نیز از دیگر روش های جذب کلسیم مورد نیاز است. البته باید توجه داشته باشید که بیش از 1500 میلی گرم کلسیم در روز مورد نیاز نیست. و برای افزایش جذب مکمل های کلسیم بیش از 500 میلی گرم از آن را در یک لحظه استفاده نکنید. درضمن بیشتر مکمل های کلسیم باید همراه با وعده های غذایی مصرف شود.

6- محصولات سویا: مثلا توفو(خمیر سویا) حاوی مقدار قابل توجهی کلسیم است . نکته قابل توجه راجع به محصولات سویا این است که این مواد حاوی ایزوفلاون ها هستند که در حفظ چگالی استخوانی بسیار مفید هستند. پس تنها کلسیم در سلامت استخوان ها نقش ندارد بلکه این مواد شیمیایی نیز مفید هستند. به طور کلی گفته میشود که محصولات سویا در پیشگیری از بیماری های استخوانی بعد از یائسگی بسیار مفید است.

7- سالمون: از دیگر محصولات دریایی مفید برای حفظ سلامت استخوان هاست. این محصول نیز حاوی کلسیم و ویتامین D می باشد . این ویتامین برای جذب کلسیم لازم است. همچنین اسید چرب امگا 3 در این ماده غذایی به پیشگیری از پوکی استخوان کمک می کند.

8- آجیل و مغزها: این دسته غذایی نظیر بادام، تخم گل آفتابگردان و پسته حاوی مقدار قابل توجهی کلسیم است. مغز گردو و دانه کتان حاوی اسید چرب امگا 3 است. انواع بادام ها و پسته زمینی حاوی پتاسیم است که مانع از دفع کلسیم از طریق ادرار می شود.

9- میانه روی در مصرف نمک: نمک یکی از مهم ترین عوامل دفع کلسیم می باشد. بنابر این کاهش مصرف آن کمک بزرگی به حفظ کیفیت استخوان ها می کند.

10- نور خورشید: خورشید ماده غذایی نیست. اما یکی از مهم ترین منابع مغذی است که در غذاهای کمی پیدا می شود. بدن در پاسخ به نور خورشید ویتامین D می سازد. همان طور که گفتیم بدن بدون این ویتامین قادر به جذب مفید کلسیم نمی باشد.

11- ورزشهای خاص: انجام تمرینات بدنی خاص برای افزایش تحمل وزن بدن توسط ماهیچه ها و استخوان ها لازم است و استخوان ها را چگال تر می کند. پیاده روی سریع، رقص، تنیس و یوگا از جمله ورزش های مفید است .