

تغذیه صحیح برای استحکام استخوان‌ها

استحکام استخوان در انسان تا حد زیادی به ذخیره کلسیم در اسکلت بدن بستگی دارد. بدن از دوره جنینی تا حدود 30 سالگی در حال ذخیره کلسیم در استخوان و سفت و محکم کردن اسکلت است.



جام جم آنلاین: استحکام استخوان در انسان تا حد زیادی به ذخیره کلسیم در اسکلت بدن بستگی دارد. بدن از دوره جنینی تا حدود 30 سالگی در حال ذخیره کلسیم در استخوان و سفت و محکم کردن اسکلت است.

تغذیه نادرست، کاهش فعالیت بدنی، افزایش عمر و جنسیت زنانه سرعت ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می‌دهد، اما اگر می‌خواهید این روند کندتر طی شود، آگاهی‌های ذیل ممکن است مفید باشد:

تقریباً نیمی از زنان در صورت شکستگی لگن و بی‌توجهی به اقدامات پیشگیرانه نخواهند توانست حالت ایستاده قبل را بازیابند.

به طور منظم، حتی اگر شده سه تا چهار ساعت در هفته پیاده‌روی کنید. پیاده‌روی گاهی از مصرف بهترین داروها برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان بهتر و موثرتر است.

از مصرف روزانه میوه و سبزیجات تازه غافل نشوید. سیگار نکشید. زنان بیش از مردان در معرض ابتلا به پوکی استخوانند و سیگار یکی از عواملی است که روند تخریب استخوان و سیر به سوی پوکی را در آنها افزایش می‌دهد. شیر، ماست و لبنیات منابعی سرشار از کلسیم به شمار می‌رود.

خوردن روزانه یک لیوان شیر یا پیاله‌ای ماست بویژه اگر از شیر گاو تهیه شده باشد، نه فقط به روند تشکیل استخوان در کودکی سرعت می‌دهد، در سال‌های بعدی عمر نیز نگهدارنده و محافظی خوب و عالی به شمار می‌رود البته بهتر است لبنیات را همراه با غذاهای گوشتی نخورید و همراه آن چند عدد گردو نیز میل کنید.

آلوی سیاه بخورید (با آلو بخارا تفاوت دارد). این آلو براساس گفته برخی از محققان تغذیه و مطالعه بر مدل‌های انسانی و حیوانی سبب رشد بهتر استخوان و ترمیم پوکی یا شکستگی‌های آن می‌شود. قهوه نخورید.

قهوه جذب کلسیم را در بدن کاهش و احتمال پیشرفت پوکی در استخوان را افزایش می‌دهد. کلم بروکلی منبعی از پتاسیم و کلسیم است.

ویتامین ث و کای بدن را نیز تامین می‌کند که در متراکم کردن استخوان و تقویت کیفیت و دوام آن نقش بسیار دارد. پتاسیم نیز روند فعالیت و اثرگذاری اسیدهای متابولیک بر استخوان کند می‌کند.

کنجد را از برنامه غذایی هفتگی خود حذف نکنید. این دانه روغنی افزون بر منگنز، مس، فسفر، آهن و ویتامین‌های گروه ب، هم باعث کاهش رسوب چربی خون و جلوگیری از ایجاد پلاکت می‌شود هم به ترمیم نرمی استخوان‌ها و قوت بخشیدن آنها کمک می‌کند.

هر فرد بالغ باید روزانه 1000 تا 1200 میلی‌گرم کلسیم به بدن خود برساند. این مقدار در دخترانی که در آستانه بلوغند و زنان باردار، شیرده، یائسه یا مسن بیشتر است و تا 1500 یا 2000 میلی‌گرم براساس تشخیص پزشک می‌رسد.

رشید حسام - جام‌جم