

5 ماده غذایی بسیار مضر برای استخوان ها

براساس نتایج آخرین مطالعات ، برای داشتن استخوان هایی محکم مصرف زیاد کلسیم و ویتامین «د» کافی نیست، بلکه باید برخی عادات غذایی بد خود را تغییر دهیم.



براساس نتایج آخرین مطالعات ، برای داشتن استخوان هایی محکم مصرف زیاد کلسیم و ویتامین «د» کافی نیست، بلکه باید برخی عادات غذایی بد خود را تغییر دهیم.

پوکی استخوان مانند دیابت یا فشار خون بالا از بیماری هایی است که با متعادل نگاه داشتن رژیم غذایی می توان از ابتلا به آن جلوگیری کرد. اگر سابقه پوکی استخوان در خانواده تان باشد، دقت به عادات غذایی اهمیت ویژه ای می یابد و باید برخی مواد غذایی را که برای بافت استخوانی مضر است، محدود و از عادات غذایی زیر اجتناب کرد.

نوشیدن زیاد قهوه:

مصرف روزانه قهوه از جذب بهتر کلسیم جلوگیری می کند. هر چه میزان کافئین وارد شده به بدن بیشتر باشد، کلسیم بیشتری از طریق ادرار دفع می شود بنابراین اگر می خواهید تا 90 سالگی زندگی کنید، باید از تعداد فنجان های قهوه که روزانه می نوشید بکاهید.

مصرف نوشابه های گازدار:

البته نوشابه های گازدار به علت داشتن کافئین ، دوست استخوان ها نیستند اما این نوشیدنی ها همچنین به علت داشتن اسید فسفریک، اسیدی معدنی که از جذب کلسیم جلوگیری می کند، برای استخوان ها مضر است.

در مقابل، اسید کربنیک موجود در آب های معدنی گازدار هیچ تأثیر منفی بر استخوان ها ندارد. فقط نوشابه های گازدار حاوی کافئین بر میزان کلسیم موجود در ادرار تاثیر دارد.

مصرف زیاد نمک:

مصرف بیش از حد نمک برای سلامتی مضر است و سالانه دو میلیون و 300 هزار نفر را در جهان به کام مرگ می کشاند.

علاوه بر افزایش خطرهای بیماری های قلبی-عروقی با مصرف زیاد نمک، هر چه میزان نمک مصرفی فرد بیشتر باشد، دفع کلسیم در ادرار و عرق فرد نیز بیشتر می شود.

به گفته پزشکان بدن ما برای عملکرد بهتر ، روزانه به دو هزار و 300 میلی گرم (حدود یک قاشق قهوه خوری) سدیم نیاز دارد.

مصرف زیاد گوشت:

رژیم غذایی غنی از گوشت و پروتئین ها نیز برای استخوان ها ضرر دارد. در جریان هضم مواد غذایی ، پروتئین های حیوانی اسیدهایی همچون اسید فسفریک، سولفوریک و غیره آزاد می کنند که PH بدن را تغییر می دهد. هر چه PH بدن اسیدی تر باشد، مواد معدنی بیشتری در استخوان ها از دست می رود.

پزشکان مصرف روزانه 46 گرم پروتئین را برای زنان و 56 گرم برای مردان توصیه کرده اند.

اما برای سلامت استخوان ها و متعادل نگاه داشتن سطح اسیدی و قلیایی ، باید از میوه ها ، سبزیجات و غلات استفاده کرد. برای سلامت بهتر استخوان ها باید به ازای هر یکصد گرم گوشت، پانصد گرم سبزیجات یا میوه های تازه مصرف کرد.

نوشیدن الکل:

الکل نیز برای استخوان ها مضر است زیرا فعالیت استئوبلاست ها (سلول های سازنده استخوان) را متوقف می کند. فراموش نشود که الکل می تواند موجب اختلالاتی در حفظ تعادل فرد شود که به ویژه در افراد مسن موجب شکستگی استخوان ها می شود.(واحد مرکزی خبر)