

## مواد غذایی مضر برای استخوان ها

برای داشتن استخوان‌هایی محکم مصرف زیاد کلسیم و ویتامین D کافی نیست، بلکه باید برخی عادات غذایی بد خود را تغییر دهیم.



سلامت نیوز : برای داشتن استخوان‌هایی محکم مصرف زیاد کلسیم و ویتامین D کافی نیست، بلکه باید برخی عادات غذایی بد خود را تغییر دهیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ پوکی استخوان مانند دیابت یا فشار خون بالا از بیماری‌هایی است که با متعادل نگاه داشتن رژیم غذایی می‌توان از ابتلا به آن جلوگیری کرد. اگر سابقه پوکی استخوان در خانواده تان باشد، دقت به عادات غذایی اهمیت ویژه‌ای می‌یابد 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 می‌کند. هر چه میزان کافئین وارد شده به بدن بیشتر باشد، کلسیم بیشتری از طریق ادرار دفع می‌شود. بنابراین اگر می‌خواهید تا نود سالگی زندگی کنید، باید از تعداد فنجان‌های قهوه که روزانه می‌نوشید بکاهید.

### مصرف نوشابه‌های گازدار

نوشابه‌های گازدار به علت داشتن کافئین، دوست استخوان‌ها نیستند، اما این نوشیدنی‌ها همچنین به علت داشتن اسید فسفریک، اسیدی معدنی که از جذب کلسیم جلوگیری می‌کند، برای استخوان‌ها مضر است. در مقابل، اسید کربنیک موجود در آب‌های معدنی گازدار هیچ تاثیر منفی بر استخوان‌ها ندارد. فقط نوشابه‌های 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 سیصد هزار نفر را در جهان به کام مرگ می‌کشاند. علاوه بر افزایش خطرهای بیماری‌های قلبی - عروقی با مصرف زیاد نمک، هر چه میزان نمک مصرفی فرد بیشتر باشد، دفع کلسیم در ادرار و عرق فرد نیز بیشتر می‌شود. به گفته پزشکان بدن ما برای عملکرد بهتر، روزانه به دو هزار و سیصد میلی گرم (حدود یک قاشق قهوه خوری) سدیم نیاز دارد.

### مصرف زیاد گوشت

رژیم غذایی غنی از گوشت و پروتئین‌ها نیز برای استخوان‌ها ضرر دارد. در هضم مواد غذایی، پروتئین‌های حیوانی اسیدهایی همچون اسید فسفریک، سولفوریک و غیره آزاد می‌کنند که PH بدن را تغییر می‌دهد. هر چه PH بدن اسیدی‌تر باشد، مواد معدنی بیشتری در استخوان‌ها از دست می‌رود. پزشکان مصرف روزانه چهل و شش گرم پروتئین را برای زنان و پنجاه و شش گرم برای مردان توصیه کرده اند. اما برای سلامت استخوان‌ها و متعادل نگاه داشتن سطح اسیدی و قلیایی، باید از میوه‌ها، سبزیجات و غلات استفاده کرد. برای سلامت بهتر استخوان‌ها باید به ازای هر یکصد گرم گوشت، پانصد گرم سبزیجات یا میوه‌های تازه مصرف کرد.