



اسفناج؛ دشمن پوکی استخوان

مصرف اسفناج همچنین علاوه بر پیشگیری از پوکی استخوان، ممکن است خطر بروز بیماریهای قلبی، سرطان روده بزرگ را نیز کاهش دهد.

سلامت نیوز: مصرف اسفناج همچنین علاوه بر پیشگیری از پوکی استخوان، ممکن است خطر بروز بیماریهای قلبی، سرطان روده بزرگ را نیز کاهش دهد.

پوکی استخوان بیش از 200 میلیون نفر را در سراسر جهان درگیر نموده است. این درحالیست که همواره بسیاری از افراد در معرض خطر، از این بیماری و عوارض آن بی اطلاع می باشند. این بیماری که گاهی به عنوان بیماری خاموش نیز شناخته می شود با کاهش توده استخوانی همراه بوده و شکستگی معمولاً اولین علامت آن می باشد. استئوپوروز در خانمها به خصوص در سنین بعد از یائسگی شایعتر می باشد. ولی تعداد زیادی از مردان را نیز مبتلا می سازد.

سبزی های برگ داری مثل اسفناج با بافت لطیف و رنگ سبز یشمی بیشتر از هر ماده غذایی دیگر مواد مغذی در خود دارد. گرچه اسفناج در همه فصول سال موجود است اما بهترین فصل آن پاییز می باشد. اسفناج بیشتر به علت املاح موجود در آن بین گیاهخواران و طرفداران این سبزی معروف است. ویتامین K موجود در اسفناج موجب تراکم بیشتر املاح استخوانی شده و از بروز پوکی استخوان جلوگیری می کند. میزان شکستگی استخوان در کسانی که این سبزی را مصرف می کنند کمتر است.

کلسیم، فسفر، پتاسیم، روی و سلنیوم املاحی هستند که به مقدار زیاد در اسفناج وجود دارند و می توانند علاوه بر تاثیر مستقیم در استخوان سازی، به سلامت کبد کمک کنند.

مصرف اسفناج همچنین علاوه بر پیشگیری از پوکی استخوان، ممکن است خطر بروز بیماریهای قلبی، سرطان روده بزرگ را نیز کاهش دهد.

ویتامین K موجود در اسفناج تقریباً 200% از ارزش روزانه در یک فنجان اسفناج تازه و بیش از 1000% از ارزش غذایی روزانه در یک فنجان اسفناج بخارپز شده را تشکیل می دهد.

ویتامین K1، اوستئوکلسین (اصلی ترین پروتئین غیر کلاژنی در استخوانهاست) را فعال می سازد. اوستئوکلسین، مولکولهای کلسیم را در داخل استخوانها محکم می کند.

از اینرو در غیاب ویتامین K1 کافی، میزان اوستئوکلسین در بدن به مقدار لازم نخواهد بود و تامین مواد معدنی مورد نیاز بدن با مشکل مواجه می شود. اسفناج همچنین منبع بسیار خوبی از سایر مواد مغذی استخوان ساز از جمله کلسیم و منیزیم می باشد.

مریم امینی، پژوهشگر مرکز تحقیقات استئوپوروز پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران