



پیشگیری از پوکی استخوان را باید از دوران نوجوانی آغاز کرد

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه کمبود کلسیم بدن سبب پوکی استخوان می شود، افزود: کلسیم کافی باید در غذای نوجوانان قبل از بلوغ وجود داشته باشد تا استخوانها تراکم مناسبی بیابند و در سالمندی به پوکی استخوان مبتلا نشوند.

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه کمبود کلسیم بدن سبب پوکی استخوان می شود، افزود: کلسیم کافی باید در غذای نوجوانان قبل از بلوغ وجود داشته باشد تا استخوانها تراکم مناسبی بیابند و در سالمندی، به هک، استخوان، مبتلا نشوند.

«مریم زارعی» روزپنجشنبه در گفت و گو با خبرنگار اجتماعی ایرنا به مناسبت هفته ملی بسیج آموزش همگانی تغذیه (14 تا 20 دی ماه) اظهار داشت: کلسیم فراوان ترین املاح موجود در بدن است و اگر کسی نتواند از طریق غذا به مقدار کافی کلسیم را برای رفع نیازهای خود دریافت کند، بدن از کلسیم موجود در استخوان ها (منبع ذخیره کلسیم) استفاده می کند که باعث کاهش استحکام استخوان ها می شود.

وی خاطرنشان کرد: سبزی ها، بروکلی، انجیر خشک، مغزها، ماهی مثل ماهی آزاد، ماهی تن و ساردین و فرآورده های لبنی کم چرب بهترین منابع کلسیم و مواد معدنی به شمار می رود که علاوه بر استحکام از شکنندگی و نازک شدن استخوانها جلوگیری می کنند.

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، تصریح کرد که شیر و لبنیات کم چرب نیز به علت دارا بودن فسفر، منیزیم و ویتامین باعث جذب کلسیم می شود. همچنین خوردن پنیر و گردو باعث بالا بردن جذب کلسیم می شود چراکه پنیر دارای کلسیم و گردو دارای فسفر است که به نسبت مساوی جذب را بالا می برد.

زارعی یادآور شد: مقدار دریافت غذایی توصیه شده کلسیم برای افراد بالغ یک هزار تا یک هزار و 200 میلی گرم در روز است که این میزان بستگی به سن، جنس و شرایط فرد دارد. به عنوان مثال در زنان باردار و شیرده، کودکان و نوجوانان میزان نیاز به کلسیم بیشتر است.

وی افزود: یک واحد لبنیات حدود 300 میلی گرم کلسیم را تامین می کند. یک واحد لبنیات برابر یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا 45 گرم پنیر است.