

افراد چاق بیشتر در معرض خطر هستند یا لاغر؟



قدیمی‌ها وقتی می‌خواستند برای کسی دعا کنند و از خدا برایش سلامتی بخواهند، معمولا می‌گفتند «چهار ستون بدنت سالم باشد» و منظورشان معمولا چیزی نبود به غیر از سلامت دست‌ها و پاها و ساختمان اسکلتی بدن.

قدیمی‌ها وقتی می‌خواستند برای کسی دعا کنند و از خدا برایش سلامتی بخواهند، معمولا می‌گفتند «چهار ستون بدنت سالم باشد» منظوره‌شان، معمولا حنجره، نمد به غب از سلامت دست‌ها و پاها و ساختمان اسکلتی بدن. بر همین اساس می‌توان حدس زد، سلامت استخوان‌ها برای مردم یکی از مهم‌ترین موضوعات بوده و هنوز هم هست، اما برای رسیدن به این هدف هم باید نکاتی را رعایت کرد که تغذیه صحیح و پیروی از یک رژیم غذایی مناسب، همراه با ورزش و فعالیت بدنی منظم در طول روز یکی از مهم‌ترین این موضوعات است.

فقط شیر؟

تقریبا تمام کسانی که می‌خواهند رژیم غذایی‌شان را به نفع سلامت استخوان‌ها تغییر دهند، به فکر مصرف شیر می‌افتند و هر روز چند لیوان شیر می‌نوشند. علاوه بر آن، این روزها نقش ویتامین D نیز در این زمینه مشخص شده است و حالا خیلی‌ها با مصرف مکمل‌های ویتامین D به فکر افزایش سلامت استخوان‌های‌شان هستند. بنابراین می‌توان گفت مصرف لبنیات بخصوص شیر و همین‌طور استفاده از ویتامین D مهم‌ترین نکات برای حفظ سلامت استخوان‌هاست.

دکتر میترا زرانی، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی نیز در گفت‌وگو با جام جم ضمن تأیید این موضوع یادآور می‌شود: شکی نیست که برای داشتن استخوان‌هایی سالم و محکم که در برابر ضربه‌ها مقاوم باشد و براحتهی تغییر شکل ندهد، باید به میزان کافی از مواد حاوی کلسیم و ویتامین D استفاده کرد. به همین دلیل هم بسیاری از کسانی که می‌خواهند استخوان‌هایی سالم داشته باشند، معمولا فقط به مصرف شیر و منابع ویتامین D فکر می‌کنند. در صورتی که براساس تحقیقاتی که در سال‌های اخیر در این باره انجام شده است، متخصصان می‌گویند چنین طرز فکری اشتباه بوده و مصرف کلسیم و ویتامین D به تنهایی نمی‌تواند سلامت استخوان‌ها را تضمین کند.

تغذیه صحیح از دوران جنینی

می‌گویند در سنین نوجوانی و هنگام بلوغ باید شیر و لبنیات بیشتری مصرف کرد، اما آن‌طور که دکتر زرانی می‌گوید برای حفظ استحکام دندان‌ها و استخوان‌ها باید از دوران جنینی و در زمان بارداری مادر به فکر بود. به گفته وی، تغذیه مادر در این دوران نقش بسیار مهمی در استحکام دندان‌ها و استخوان‌های جنین و کودک دارد. به همین دلیل توصیه می‌شود خانم‌های باردار در طول مدت بارداری حتما از منابع پروتئینی و مواد غذایی حاوی کلسیم، منیزیم و ویتامین K به مقدار کافی استفاده کنند تا استخوان‌های جنین استحکام کافی داشته باشد. پس از تولد نوزاد هم کار تمام نمی‌شود و تغذیه با شیر مادر تا دو سال اول زندگی می‌تواند نقش بسیار مهمی در سلامت استخوان‌های او در بزرگسالی ایفا کند. وی با اشاره به این مطلب، خاطرنشان می‌کند: علاوه بر این، توصیه می‌شود دست کم هفته‌ای چهار، پنج روز، شیرخوار را به مدت 15 تا 20 دقیقه به صورت برهنه یا نیمه برهنه در برابر نور خورشید قرار دهید تا ویتامین D مورد نیازش تامین شود. البته خوشبختانه امروزه پس از تولد نوزاد براساس نظر پزشک از قطره ویتامین D نیز کمک می‌گیرند تا او با کمبودی در این زمینه مواجه نشود.

پروتئین را حذف نکنید

پس از پشت سر گذاشتن دوره جنینی و کودکی، نوبت به بزرگسالی می‌رسد که تغذیه صحیح در این دوران هم می‌تواند نقش موثری در سلامت استخوان‌ها داشته باشد. آن‌طور که دکتر زرانی می‌گوید مصرف منابع پروتئین و املاح برای حفظ سلامت استخوان‌ها ضروری است.

وی ادامه می‌دهد: یکی از بهترین منابع دریافت پروتئین، سفیده تخم مرغ است. کسانی که مشکل قلبی - عروقی ندارند نیز بدون هیچ نگرانی می‌توانند روزانه تا یک عدد تخم مرغ مصرف کنند.

پس از سفیده تخم مرغ، انواع گوشت، شیر و ماست منابع خوب پروتئین به حساب می‌آید و حتما باید به مقدار کافی در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود. این متخصص تغذیه با بیان این مطلب ادامه می‌دهد: مصرف سویا و حبوبات هم می‌تواند پروتئین مورد نیاز بدن را تامین کند.

کلسیم؛ شیر، ماست یا پنیر؟

همه می‌دانیم سلامت استخوان‌ها و مصرف منابع حاوی کلسیم رابطه‌ای مستقیم با یکدیگر دارد، اما دکتر زرانی می‌گوید: مصرف لبنیات در صورتی می‌تواند موثر باشد که از انواع کم چرب آن استفاده کنید. جذب کلسیم لبنیات پرچرب پایین‌تر است و همین موضوع می‌تواند باعث کاهش یافتن جذب کلسیم شود.

وی با بیان این که میزان کلسیم پنیر کم است و با کلسیم شیر و ماست قابل مقایسه نیست، می‌گوید: به غیر از گروه لبنیات، مصرف مواد غذایی خانواده کلم هم می‌تواند در این زمینه موثر باشد. چون انواع مختلف کلم‌ها، کلسیم خوب و قابل جذبی دارد.

منیزیم نباشد، ویتامین D هم فایده ای ندارد

می گویند مصرف منابع حاوی منیزیم به اندازه مصرف کلسیم اهمیت دارد و می تواند به سلامت استخوان ها کمک کند. دکتر زراتی در این باره توضیح می دهد: در حقیقت زمانی که در بدن انسان به مقدار کافی منیزیم وجود نداشته باشد، هر چقدر هم در برابر آفتاب قرار بگیرد، ویتامین D فعال در بدن او ساخته نخواهد شد. به همین دلیل هم توصیه می شود منیزیم را که در سبزیجات برگ سبز تیره مثل سبزی خوردن، کاهو و فلفل دلمه ای و همین طور آجیل وجود دارد، به مقدار کافی مصرف کنید.

ویتامین K و D را فراموش نکنید

دکتر زراتی می گوید: در صورت کمبود ویتامین K که در اسفناج و کلم به مقدار زیاد یافت می شود، استخوان ها با کوچک ترین ضربه ای می شکنند. به همین دلیل هم برای پیشگیری از شکستگی ها، بویژه در سنین سالمندی مصرف منابع ویتامین K توصیه می شود.

از طرف دیگر، تمام افراد، چه بزرگسال، چه کودک و چه سالمند باید میزان ویتامین D خون شان را به طور دوره ای کنترل کنند تا اگر کمبودی وجود دارد، با نظر پزشک و به کمک مکمل ها مشکل برطرف شود.

چربی ها هم نقش دارد

نمی شود هرچقدر دوست دارید چربی بخورید و انتظار داشته باشید مشکلی برای استخوان ها پیش نیاید. چون آن طور که دکتر زراتی می گوید نوع اسیدهای چرب و چربی ها هم در سلامت استخوان ها تاثیرگذار است.

به گفته وی، مصرف منابع امگا 3 مانند ماهی، سبزی خوردن و کاهو در صورتی که همراه با آنها از مواد غذایی حاوی کلسیم هم به اندازه کافی استفاده شود، می تواند در پیشگیری از بروز پوکی استخوان موثر باشد.

البته این متخصص تغذیه یادآور می شود: یکی از عوامل ابتلا به پوکی استخوان، مصرف اسیدهای چرب اشباع است به این معنی که احتمال بروز پوکی استخوان میان افرادی که روغن های جامد گیاهی و حیوانی به مقدار زیاد مصرف می کنند، افزایش می یابد. همچنین مصرف غذاهای شور و غذاهایی که سدیم شان زیاد است نیز به علت افزایش دفع کلسیم می تواند باعث پوکی استخوان شود.

چاق ها بیشتر در معرض خطرند یا لاغرها؟

آنهایی که چاق هستند، فکر می کنند وزن زیادشان عاملی است برای کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان و لاغرها هم می گویند وزن کمی که دارند، زمینه ساز حفظ سلامت استخوان هاست. دکتر زراتی، اما طور دیگری در این باره توضیح می دهد و می گوید: ویتامین D، ویتامینی محلول در چربی است و برای افراد چاق به دلیل این که چربی بدن شان زیاد است، این ویتامین در چربی ها گیر می افتد و در نتیجه از آن استفاده بهینه نمی شود. همین مساله می تواند فرد را با کمبود ویتامین D مواجه کند و در بدنش از کلسیم استفاده خوبی نمی شود. از طرف دیگر، هرچه فشار روی استخوان ها بیشتر باشد، خروج کلسیم از استخوان کمتر است. به همین دلیل هم افراد چاق کمتر دچار کاهش املاح استخوانی می شوند، اما این موضوعات ثابت نمی کند چاقی عامل مناسبی برای پیشگیری از بروز پوکی استخوان است؛ زیرا موضوع ویتامین D نکته بسیار مهمی است که اگر به اندازه کافی در بدن وجود نداشته باشد، هر قدر هم که کلسیم در استخوان ها بماند نمی توان از آن استفاده بهینه کرد.

نیلوفر اسعدی بیگی / گروه سلامت