

راهکارهای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان



یک متخصص تغذیه با تاکید بر اینکه پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان تنها با مصرف لبنیات تحقق نمی یابد، گفت: تقریباً تمام کسانی که می خواهند رژیم غذایی خود را به نفع سلامت استخوان ها تغییر دهند...

یک متخصص تغذیه با تاکید بر اینکه پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان تنها با مصرف لبنیات تحقق نمی یابد، گفت: تقریباً تمام کسانی که می خواهند رژیم غذایی خود را به نفع سلامت استخوان ها تغییر دهند، به فکر مصرف شیر می افتند و هر روز چند لیوان شیر می نوشند. این در حالی است که این روزها نقش ویتامین D نیز در این زمینه مشخص شده است و با مصرف مکمل های ویتامین D می توان سلامت استخوان ها را افزایش داد.

دکتر میترا زرانی در گفت و گو با خبرنگار شفقنا زندگی، با تاکید بر اینکه نباید نقش و اهمیت استفاده از ویتامین D در سلامت جسمی افراد فراموش شود افزود: مصرف لبنیات بخصوص شیر و همین طور استفاده از ویتامین D مهم ترین نکات برای حفظ سلامت استخوان ها است.

وی در ادامه تصریح کرد: شکی نیست که برای داشتن استخوان هایی سالم و محکم که در برابر ضربه ها مقاوم باشد و به راحتی تغییر شکل ندهد، باید به میزان کافی از مواد حاوی کلسیم و ویتامین D استفاده کرد. به همین دلیل نیز بسیاری از کسانی که می خواهند استخوان هایی سالم داشته باشند، معمولاً فقط به مصرف شیر و منابع ویتامین D فکر می کنند. در صورتی که براساس تحقیقاتی که در سال های اخیر در این باره انجام شده است، متخصصان می گویند چنین طرز فکری اشتباه بوده و مصرف کلسیم و ویتامین D به تنهایی نمی تواند سلامت استخوان ها را تضمین کند.

دکتر زرانی همچنین به اهمیت مصرف لبنیات در دوران بلوغ و نوجوانی اشاره کرد و گفت: اگر چه بسیاری بر این اعتقاد هستند که در سنین نوجوانی و هنگام بلوغ باید شیر و لبنیات بیشتری مصرف کرد، اما واقعیت این است که برای حفظ استحکام دندان ها و استخوان ها باید از دوران جنینی و در زمان بارداری مادر به فکر بود.

به گفته این متخصص تغذیه، تغذیه مادر در دوران جنینی نقش بسیار مهمی در استحکام دندان ها و استخوان های جنین و کودک دارد. به همین دلیل توصیه می شود مادران باردار در طول مدت بارداری حتماً از منابع پروتئینی و مواد غذایی حاوی کلسیم، منیزیم و ویتامین K به مقدار کافی استفاده کنند تا استخوان های جنین استحکام کافی داشته باشد. پس از تولد نوزاد نیز تغذیه با شیر مادر تا دو سال اول زندگی می تواند نقش بسیار مهمی در سلامت استخوان های آنها در بزرگسالی ایفا کند. وی یادآور شد: به مادران توصیه می شود هفته ای چهار تا پنج روز، نوزاد شیرخوار را به مدت 15 تا 20 دقیقه به صورت برهنه یا نیمه برهنه در برابر نور خورشید قرار دهند تا ویتامین D مورد نیاز بدن آنها تامین شود. البته خوشبختانه امروزه پس از تولد نوزاد براساس نظر پزشک از قطره ویتامین D نیز کمک می گیرند تا او با کمبودی در این زمینه مواجه نشود.

دکتر زرانی در ادامه در خصوص تغذیه صحیح در دوران بزرگسالی نیز اظهار کرد: پس از پشت سر گذاشتن دوره جنینی و کودکی، نوبت به بزرگسالی می رسد که تغذیه صحیح نظیر مصرف منابع پروتئین و املاح برای حفظ سلامت استخوان ها ضروری است و یکی از بهترین منابع دریافت پروتئین، نیزسفیده تخم مرغ است. افرادی که مشکل قلبی و عروقی ندارند نیز بدون هیچ نگرانی می توانند روزانه تا یک عدد تخم مرغ مصرف کنند.

بنابراین این متخصص رژیم درمانی، پس از سفیده تخم مرغ، انواع گوشت، شیر و ماست منابع خوب پروتئین به حساب می آید و این منابع پروتئینی حتماً باید به مقدار کافی در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود اگر چه نمی تواند نقش مصرف سویا و حبوبات در این زمینه را نادیده گرفت.

دکتر زرانی با تاکید بر اینکه مصرف لبنیات کم چرب قدرت جذب بیشتری دارند، افزود: در واقع سلامت استخوان ها و مصرف منابع حاوی کلسیم رابطه ای مستقیمی با یکدیگر دارد، اما مصرف لبنیات در صورتی می تواند موثر باشد که از انواع کم چرب آن استفاده شود. بنابراین جذب کلسیم لبنیات پرچرب پایین تر است و همین موضوع می تواند باعث کاهش یافتن جذب کلسیم شود. البته بجز گروه لبنیات، مصرف مواد غذایی خانواده کلم هم می تواند در این زمینه موثر باشد. چون انواع مختلف کلم ها، کلسیم خوب و قابل جذبی دارد.

وی در ادامه مصرف اسیدهای چرب اشباع را یکی از عوامل پوکی استخوان در افراد دانست و گفت: نوع اسیدهای چرب و چربی ها در سلامت استخوان ها تاثیرگذار است. در واقع 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 آنها زیاد است نیز به علت افزایش دفع کلسیم می تواند باعث پوکی استخوان شود. بنابراین مصرف منابع امگا 3 مانند ماهی، سبزی خوردن و کاهو در صورتی که همراه با آنها از مواد غذایی حاوی کلسیم به اندازه کافی استفاده شود، می تواند در پیشگیری از بروز پوکی استخوان موثر باشد.

دکتر زرانی در پایان با تاکید بر اینکه نمی توان چاقی یا لاغری را مبنایی برای ابتلا به پوکی استخوان قرار داد خاطر نشان کرد: متأسفانه افرادی که چاق هستند، تصور می کنند وزن زیاد عاملی برای کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان است و همچنین افراد لاغر نیز کمی وزن را زمینه ساز حفظ سلامت استخوان خود می دانند. در واقع ویتامین D، ویتامینی محلول در چربی است و برای افراد چاق به دلیل این که چربی بدن آنها زیاد است، این ویتامین در چربی ها گیر افتاده و در نتیجه از آن استفاده بهینه نمی شود. همین مساله می تواند فرد را با کمبود ویتامین D مواجه کند و در بدنشان از کلسیم استفاده خوبی نمی شود. از

طرف دیگر، هرچه فشار روی استخوان‌ها بیشتر باشد، خروج کلسیم از استخوان نیز کمتر است. به همین دلیل نیز افراد چاق کمتر دچار کاهش املاح استخوانی می‌شوند، اما این موضوعات، ثابت نمی‌کند 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 اندازه که کلسیم در استخوان‌ها بماند نمی‌توان از آن استفاده بهینه کرد.