



آیا واقعا کلم و کرفس برای مبتلایان به پوکي استخوان مناسب است؟

به جاي مصرف خودسرانه انواع سبزي‌ها، ابتدا با متخصص تغذيه مشورت کنند تا از کمبودهاي تغذيه‌اي که در پوکي استخوان‌ها نقش داشته‌اند، مطمئن شوند و سپس برنامه غذايي مناسبی را دنبال کنند.

به جاي مصرف خودسرانه انواع سبزي‌ها، ابتدا با متخصص تغذيه مشورت کنند تا از کمبودهاي تغذيه‌اي که در پوکي استخوان‌ها نقش داشته‌اند، مطمئن شوند و سپس برنامه غذايي مناسبی را دنبال کنند.

به گزارش سلامت نيوز، دکتر محمدحسين صالحی سورمقي، متخصص فارماکولوژی، استاد دانشکده داروسازي دانشگاه تهران در هفته نامه سلامت نوشت: آیا واقعا کلم و کرفس برای بیماران مبتلا به پوکي استخوان مناسب است؟»

برخي از افراد بر اين باورند که مصرف گروهی از گیاهان مانند کلم یا کرفس می‌تواند به کاهش درد و بهبود پوکي استخوان کمک کند. گیاهان، املاح مختلفی مانند آهن، روي و کلسیم دارند. گروهی از گیاهان مانند خانواده اسفناج و کلم دارای مواد معدني بیشتری نسبت به سایر سبزي‌ها هستند و مصرفشان می‌تواند به بهبود شرایط بیماران مبتلا به پوکي استخوان کمک کند. البته این به معنای مصرف نکردن داروهای تجویزی و فقط اکتفا به خوردن چنین سبزي‌هایی نیست.

از طرف دیگر، مصرف انواع کلم از جمله کلم قمري باعث تشدید بیماری‌های مربوط به تیروئید می‌شود. از این رو اگر شما در کنار پوکي استخوان به کم‌کاری یا پرکاری تیروئید هم مبتلا باشید، نمی‌توانید بدون توجه به این موضوع، انواع کلم را در برنامه غذايي‌تان بگنجانید. خانواده اسفناج هم حاوی املاح فراوان است. برخی از افراد معتقدند اگزالات موجود در اسفناج، مانع جذب کلسیم آن در بدن می‌شود اما مواد معدني بسیار زیاد و با حجم بالاي موجود در این گیاه، باعث شده است جذب آن در بدن افراد مختلف به اندازه کم یا زيادي اتفاق بیفتد اما این‌گونه نیست که مواد معدني موجود در اسفناج یا هر گیاه دیگری، اصلا جذب بدن نشود.

در نهایت باید توصیه کنم به جاي مصرف خودسرانه انواع سبزي‌ها، ابتدا با متخصص تغذيه مشورت کنند تا از کمبودهاي تغذيه‌اي که در پوکي استخوان‌ها نقش داشته‌اند، مطمئن شوند و سپس برنامه غذايي مناسبی را دنبال کنند.