



دویدن و پریدن عامل افزایش جذب کلسیم

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: انجام ورزش‌هایی مانند دویدن، پریدن، والیبال، فوتبال و ژیمناستیک که با تحمل وزن بدن همراه هستند موجب افزایش جذب کلسیم در بدن می‌شود...

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: انجام ورزش‌هایی مانند دویدن، پریدن، والیبال، فوتبال و ژیمناستیک که با تحمل وزن بدن همراه هستند موجب افزایش جذب کلسیم در بدن می‌شود. به گزارش ایرنا، دکتر سید ضیاء الدین مظهری افزود: عدم بهره‌مندی از تغذیه مناسب و فعالیت‌های بدنی لازم در طول زمان رشد، ممکن است موجب کاهش تراکم استخوان‌ها شود. وی خاطر نشان کرد: اسکلت و استخوان‌بندی استخوان‌ها نه تنها چارچوب و ساختار بدن را تشکیل می‌دهد بلکه از اندام‌های داخلی محافظت می‌کند و در خونسازی مشارکت دارد و به عنوان انبار کلسیم، فسفر و کربنات‌های بدن در تعادل اسیدی بازی، حفظ و هدایت اکثر فعل و انفعالات بدن مؤثر است. این متخصص تغذیه یادآور شد: پوکی استخوان و از دست‌دادن تراکم استخوان‌ها ممکن است بین 30 تا 40 درصد با عوامل محیطی از جمله میزان فعالیت شخص و نوع تغذیه مرتبط باشد. بهبود کیفیت تغذیه و تغییر روش زندگی می‌تواند تا حد قابل توجهی از پوکی استخوان و شکستگی آنها جلوگیری کند.