

ضررهای مصرف بیش از حد کلسیم

یک محقق طب سنتی گفت: مصرف بیش از حد کلسیم، موجب رسوب آن در مفاصل شده و این مسئله، سبب بروز دردهای مفصلی شود.



همشهری آنلاین: یک محقق طب سنتی گفت: مصرف بیش از حد کلسیم، موجب رسوب آن در مفاصل شده و این مسئله، سبب بروز دردهای مفصلی شود.

به گزارش تسنیم، ابراهیم ایراندوست افزود: وجود بیش از حد هر ماده‌ای مانند کلسیم در بدن باعث رسوب بیش از حد کلسیم در مفاصل و زانو می‌شود و تجمع آن در پاشنه پا، خار پاشنه، ایجاد می‌کند.

او گفت: در بهترین حالت ممکن، اگر این مواد در بدن رسوب نکند، از بدن دفع می‌شود و بدن سودی از آن نمی‌برد.

این محقق طب سنتی اسلامی افزود: بهترین راه برای درمان پوکی استخوان استفاده از غذاهای کشک‌دار است. بهتر است که از کشک‌های محلی استفاده شود، غذاهایی مانند کالجوش و مصرف شیر سویا و سویا برای برطرف کردن کمبود کلسیم، بسیار موثر است.

ایراندوست، توصیه‌های دیگری هم برای مردم دارد به گفته او ماست، شیر، چای و غذاهایی با طبع سرد برای افرادی که طبع سرد دارند، خوب نیست. علاوه بر این، افرادی که فشارشان اُفت پیدا می‌کند، عموماً دارای دست و پای سردی هستند، هنگام خواب آب از دهانشان بر روی بالش می‌ریزد، دچار کم‌خونی، ترشحات پشت حلقی و یبوست هستند، غذاهای با طبع سرد به آنها آسیب وارد می‌کند.

او گفت: برنج که امروزه قوت غالب ایرانیان است، دارای طبیعت سرد می‌باشد که به همراه غذاهای سرد دیگر مانند ماست، سرکه و سس‌های صنعتی، همگی، عامل بروز بیماری است چراکه عامل افزایش رطوبت و سردی معده، روده، استخوان‌ها، رحم، دستگاه اریولوژی، مغز و کل بدن خواهد شد.