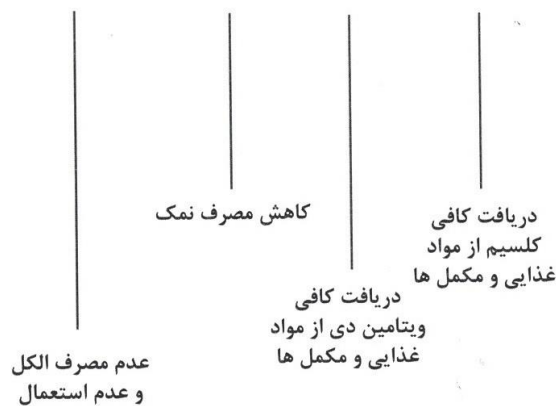


## نقش تغذیه در پیشگیری از پوکی استخوان:

بافت استخوان بافتی کاملاً زنده است و بطور دائم در حال تغییر و تحول و نو شدن است. بنابراین باید مواد مغذی و آلی مورد نیاز بافت استخوانی در بدن موجود باشد. با توجه به اینکه وضعیت تغذیه فرد بر بیماری پوکی استخوان بسیار موثر است، برای حفظ سلامت و استحکام استخوان های خود و کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان به نکات زیر توجه کنید:

۱. مهمترین عوامل موثر بر سلامت استخوان ها عبارتند از:



۲. توصیه می شود روزانه از مواد غذایی حاوی کلسیم بیشتر استفاده کرده و آنها را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

۳. روزانه ۲-۳ واحد از گروه شیر و لبنیات کم چرب استفاده کنید. توجه کنید که نوجوانان و زنان باردار به حداقل ۳-۴ واحد از این گروه غذایی نیاز دارند. دریافت کافی کلسیم مخصوصاً در دوران بلوغ، بارداری، شیردهی و یائسگی بسیار حیاتی و مهم است.

۴. مواد غذایی حاوی کلسیم:

**شیر و لبنیات:** منابع غنی کلسیم هستند.

**سبزیجات:** سبزیجات برگ سبز تیره و انواع کلم

**مغزهای گیاهی و دانه های روغنی:** مانند بادام، فندق و کنجد

**گوشت ها:** گوشت قرمز و مرغ میزان کمی کلسیم دارند ولی ماهی هایی مانند ماهی آزاد و ساردین منبع خوب کلسیم هستند.

۵. در صورت وجود عدم تحمل به شیر، مصرف ماست، پنیر، کشک و دوغ به جای آن توصیه می شود.

۶. مواد غذایی از قبیل کره، خامه، سرشیر، پنیرخامه ای و ... جزو گروه شیر و لبنیات محسوب نمی شود و در گروه چربی ها قرار دارند. بنابراین با مصرف آنها فقط چربی های مضر را وارد بدن خود می کنید.

۷. برای تهیه عصاره کلسیم از استخوان (برای بیماران و یا کودکان و نوجوانانی که نیاز بیشتری به کلسیم دارند) می توان استخوان های مرغ، ماهی و گوسفند را در محلول آب و سرکه جوشاند تا کلسیم موجود در استخوان در محیط اسیدی از استخوان شسته و در محلول حل شود. از این عصاره می توان در تهیه سوپ، آش و غذاهای دیگر استفاده کرد.

۸. نوشیدنی های گازدار شامل انواع کولاها، آب میوه های گازدار، دوغ گازدار و نوشابه گازدار کربناته باعث دفع کلسیم بدن خواهد شد. بنابراین مصرف آن ها در طولانی مدت باعث ایجاد و پیشرفت پوکی استخوان می شود.

۹. مصرف بیش از اندازه نمک باعث دفع کلسیم از بدن می شود. بنابراین مصرف غذاهای شور را به حداقل برسانید.

۱۰. در مصرف چای و قهوه زیاده روی نکنید. چای و قهوه را ۲ ساعت بعد از غذا میل کنید و به مصرف ۱-۲ فنجان چای کم رنگ اکتفا کنید.

۱۱. اسفناج، ریواس، چغندر، برگ چغندر و ... دارای اسید اگزالیک است که مانع جذب کلسیم می شود. بنابراین نباید همراه با لبنیات مصرف شوند.

۱۲. روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی تند داشته باشید. داشتن تحرک و فعالیت فیزیکی نیز به اندازه مصرف منابع کلسیم برای سلامت استخوان ها مهم است.

۱۳. مصرف مکمل ویتامین دی به صورت ماهیانه یک عدد و قرار گرفتن روزانه در معرض آفتاب به صورتی که ۱۰ دقیقه دست و پا و صورت در معرض نور مستقیم آفتاب قرار گیرد.

## مجید کرامتی

### کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی