

کمیپن اطلاع رسانی پوکی استخوان

قسمت ششم



سبک زندگی سالم برای پیشگیری از پوکی استخوان

اصلاح عوامل خطر قابل تغییر در سبک زندگی شما
موجب پیشگیری از پوکی استخوان می‌شود.
امروز، به اهمیت تغذیه
و داشتن رژیم غذایی سالم می‌پردازیم.



کلسیم

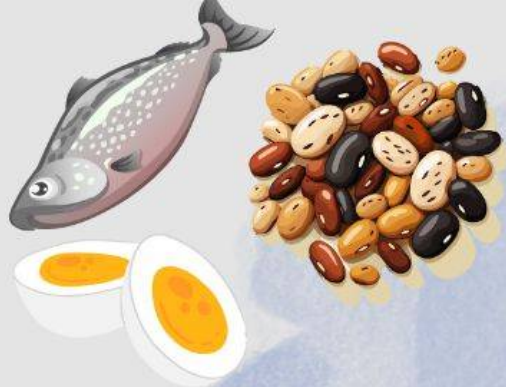
کلسیم نقش بسیار مهمی در سلامت استخوان ایفا می‌کند و کمبود آن منجر به تخریب استخوان می‌شود.

لبنیات منبع اصلی کلسیم است

ولی منابع دیگری مانند گوشت، مرغ، ماهی، میگو و تخم مرغ نیز غنی از کلسیم هستند.

بدن ما بر اساس سن، جنسیت و وضعیت بارداری و ... به میزان متفاوتی از کلسیم در طول روز نیاز دارد. به طور کلی این میزان از ۱۹ سالگی به بعد، این نیاز به ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی‌گرم در روز می‌رسد.





پروتئین

پروتئین نقش مهمی در استحکام استخوان ها و عملکرد عضلات دارد.
در مطالعات مصرف پروتئین با تراکم استخوان بالاتر
و کاهش خطر شکستگی لگن همراه بوده است.
با افزایش سن باید مصرف پروتئین افزایش یابد.
مواد غذایی متفاوتی حاوی پروتئین می باشند که از آن ها میتوان
لبنیات، گوشت، ماهی و تخم مرغ را نام برد. همچنین منابع گیاهی
نظیر حبوبات آجیل و سویا نیز حاوی مقادیر بالایی از پروتئین
می باشند.



منیزیم

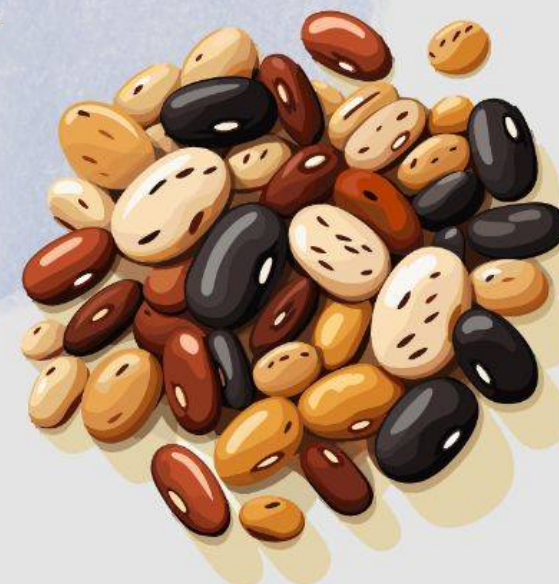
تقریباً نیمی از منیزیم بدن در استخوان ها ذخیره می شود
و نقش مهمی را در ساخت استخوان دارد.
کمبود منیزیم نادر است ولی افراد مسن به خصوص
با مصرف برخی داروها می توانند در معرض کمبود آن قرار بگیرند.
مواد غذایی متفاوتی از قبیل سبزیجات سبز، حبوبات، ماهی،
میوه های خشک مثل زردآلو، کشمش و آلو
حاوی منیزیم می باشند.



روی

روی از جمله مواد معدنی مورد نیاز جهت بازسازی استخوانها است.

و کمبود آن ممکن است در افراد مسن مشاهده شود.
منابع غذایی متفاوتی از قبیل گوشت قرمز و حبوبات حاوی روی میباشند.



پتاسیم

در مطالعات انجام شده، مصرف میزان کافی از پتاسیم با ریسک پایین تر شکستگی استخوان مرتبط است. پتاسیم در بسیاری از مواد غذایی طبیعی موجود است. مانند موز، پرتقال، سیب زمینی، گوجه فرنگی، حبوبات و مغزها





**آیا می‌دانید نور خورشید
چطور می‌تواند در پیشگیری
از پوکی استخوان نقش
داشته باشد؟**

**در قسمت بعد به این
سوال پاسخ خواهیم داد**



وزارتخانه علوم، بهداشت و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی تهران



انجمن استخوانپروزی ایران



وزارت علوم، بهداشت و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی تهران