

# این خوراکی شور، استخوان را پوک می کند

18 بهمن 1403

پوکی استخوان، یکی از مشکلات شایع در میان سالمندان و زنان یائسه است و بروز آن در دوره جوانی معمولاً تحت تاثیر عوامل ژنتیکی رخ می دهد.

استخوانها در سنین کودکی تا میانسالی معمولاً وضعیت مناسبی دارند، اما با افزایش سن، تراکم استخوانها کم کم کاهش پیدا می کند که گاهی با دردهای استخوانی همراه است و در صورت عدم پیشگیری و مراقبت، به پوکی استخوان (استئوپروز) منجر می شود. این بیماری می تواند کیفیت زندگی را کاهش دهد و منجر به شکستگی استخوانهای لگن، مچ و ستون فقرات در دوران سالمندی شود.

پوکی استخوان، یکی از مشکلات شایع در میان افراد سالمند و زنان یائسه است و جوانان را کمتر درگیر می کند. مگر آنکه عوامل ژنتیکی موجب بروز آن در دوره جوانی شود.

رژیم غذایی نامناسب، یکی از عوامل خطر پوکی استخوان است و مصرف بیش از حد نمک، یکی از مهم ترین مؤلفه های آن محسوب می شود. البته علاوه بر زیاده روی در مصرف نمک، افزایش سن، یائسگی در زنان، نداشتن فعالیت بدنی منظم، سیگار کشیدن، عدم مصرف میوه ها و سبزیجات تازه و کمبود ویتامین D سایر عوامل ابتلا به این بیماری هستند اما زیاده روی در مصرف نمک، یکی از مهم ترین فاکتورها است که پزشکان مدام درباره آن هشدار می دهند.

## ارتباط مصرف نمک و ابتلا به پوکی استخوان

اما چه ارتباطی میان مصرف زیاد نمک و ابتلا به پوکی استخوان وجود دارد؟ مگر با مصرف نمک چه اتفاقی می افتد؟ موضوع این است که نمک (سدیم) یکی از ضروری ترین مواد معدنی برای بدن است، اما مصرف بیش از حد آن مشکلات جدی برای سلامت استخوانها ایجاد می کند. مهم ترین تأثیر نمک بر سلامت استخوانها از طریق کلیه ها اتفاق می افتد. به این شکل که سدیم اضافی در بدن از طریق ادرار دفع می شود، اما همراه با آن مقدار زیادی کلسیم هم از بدن خارج می شود. کلسیم، یکی از اصلی ترین مواد معدنی برای ساخت و استحکام استخوانها است و کاهش آن می تواند باعث تضعیف استخوانها شود.

مطالعات نشان داده اند که مصرف بالای نمک با افزایش دفع کلسیم از طریق کلیه ها، باعث کاهش تراکم استخوانی می شود. رژیم های غذایی پر نمک در زنان یائسه که ترشح هورمون زنانه استروژن دیگر در آنها به اتمام رسیده، خطر شکستگی استخوان را افزایش می دهد. این مسئله نشان می دهد که کنترل میزان مصرف نمک یکی از راه های پیشگیری از پوکی استخوان است.



توصیه سازمان بهداشت جهانی (WHO) این است که مصرف روزانه نمک نباید از ۵ گرم (حدود یک قاشق چای‌خوری) بیشتر باشد. با این حال بسیاری از افراد روزانه بیش از ۲ برابر این مقدار نمک مصرف می‌کنند. آمارها نشان می‌دهد که مصرف نمک بین ایرانی‌ها ۲ تا ۳ برابر میانگین جهانی است. سرانه مصرف نمک در یک سال توسط ایرانی‌ها ۶ کیلوگرم است. در حالی که مردم جهان سالانه ۳ کیلو نمک می‌خورند. این مصرف بالا نه تنها باعث ابتلا به پوکی استخوان می‌شود، بلکه افزایش فشار خون و بیماری‌های قلبی و عروقی را هم به دنبال دارد.

## مصرف بی‌رویه نمک بین ایرانی‌ها

برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری، توصیه می‌شود که مصرف نمک تا حد ممکن کاهش پیدا کند. باید توجه داشت که علاوه بر نمکی که به غذاها موقع پخت اضافه می‌کنیم، یک سری خوراکی‌ها به طور طبیعی نمک دارند و باید آن را هم در میزان مصرف نمک روزانه محاسبه کرد. مثلاً تخم مرغ، میوه‌ها و برخی سبزیجات حاوی مقداری نمک یا سدیم هستند. بنابراین بهتر است تنها در زمان پخت‌وپز از نمک استفاده شود و آن هم مقدار محدودی از نمک یددار تصفیه‌شده. درکل غذاها، خوراکی‌ها و تنقلات شور مثل چیپس و پفک و آجیل شور و غذاهای فست‌فودی که عمدتاً شور هستند نباید مصرف می‌کنیم. حتی اگر از نانوائی‌ای نان می‌خرید که نمک زیادی در آن می‌ریزد، نانوائی خود را عوض کنید و از جای دیگر نان بخرید. چون مصرف نمک، اثرات خود را حتماً با افزایش سن نشان می‌دهد و هیچ‌کس نمی‌تواند از آن قسر دربرود.

غیر از این که باید مراقب میزان نمک مصرفی روزانه خود باشیم تا کلسیم از دست ندهیم، اما عوامل دیگری هم در ابتلا به پوکی استخوان نقش دارند.

دکتر علیرضا استقامتی، فوق تخصص غدد درون‌ریز و متابولیسم در این باره به همشهری‌آنلاین می‌گوید: درست است که افراد، توده اسکلتی را از طریق ژنتیک به ارث می‌برند. اما عوامل دیگری هم در پوک

شدن استخوان‌ها موثرند. ورزش نکردن، تغذیه نامناسب به خصوص عدم مصرف لبنیات، کمبود ویتامین D □ برخی بیماری‌ها و حتی مصرف برخی داروها از جمله این عوامل هستند.