برای داشتن استخوان‌های قوی این ماده را به یک لیوان آب اضافه کنید

17 بهمن 1402

می‌توان مواد مغذی که از سلامت استخوان‌های ما حمایت می‌کنند را در بسیاری از غذاهای مصرفی یافت اما آیا می‌دانستید که این موضوع در مورد نوشیدنی‌های متعدد نیز صدق می‌کند؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از هلث، احتمالا شیر، اولین نوشیدنی است که به ذهن شما می‌رسد، زیرا سرشار از کلسیم و ویتامین D یعنی دو ماده مغذی ضروری برای تقویت استخوان در سال‌های اولیه زندگی است. شاید هم، اسموتی سبز ترکیب شده با اسفناج، کلم پیچ و سایر سبزیجات برگدار تقویت‌کننده استخوان را تصور کردید. در حالی که اینها مطمئنا گزینه‌های عالی هستند اما تنها چیزی که ممکن است برای تقویت استخوان‌های خود نیاز داشته باشید یک لیوان آب ساده است، البته تا زمانی که به این لیوان آب ادویه تند اضافه کنید.

بلی، درست است، ما در مورد فلفل هندی آسیاب شده صحبت می‌کنیم. این ادویه از فلفل قرمز خشک به دست می‌آید و می‌توان آن را به انواع غذاها از گوشت گرفته تا سیب‌زمینی شیرین، ماهی و خورشت اضافه کرد.

بر اساس گفته وزارت کشاورزی ایالات‌متحده (USDA) تنها در یک قاشق غذاخوری فلفل قرمز، ۷.۸۴ میلی‌گرم کلسیم، ۱۰۷ میلی‌گرم پتاسیم، ۸.۰۶ میلی‌گرم منیزیم و ۱.۴۴ گرم فیبر خواهید یافت. مواد مغذی مهمی مانند ویتامین A، E و K نیز در فلفل کاین (نوعی فلفل قرمز تند) یافت می‌شود و نتایج تحقیقات نشان داده است که بسیاری از این مواد مغذی برای سلامت استخوان‌های ما حیاتی هستند.

درست مانند شیر، با افزودن فلفل هندی آسیاب شده به لیوان آب خود، دوز سالم کلسیم دریافت خواهید کرد. موسسه ملی آرتریت و بیماری‌های اسکلتی و عضلانی و پوست ایالات‌متحده توضیح داد که استخوان‌های ما حاوی نمک‌های کلسیم هستند که یکی از آنها فسفات کلسیم است. کلسیم، فسفات استحکام استخوان‌ها را تضمین می‌کند. اگر کلسیم کافی مصرف نکنید، بدن شروع به گرفتن کلسیم از استخوان‌های شما می‌کند و در نتیجه حساسیت شما به پوکی استخوان و شکستگی استخوان افزایش می‌یابد.

پتاسیم موجود در فلفل قرمز یکی دیگر از مواد مغذی است که ممکن است از سلامت استخوان شما حمایت کند. یافته‌های تحقیقی در سال ۲۰۱۷ که در نشریه Osteoporosis International منتشر شد، نشان داد که بین مصرف پتاسیم و افزایش تراکم استخوان در افراد مسن در سرزمین کره ارتباط وجود دارد. همچنین در فلفل هندی آسیاب شده، منیزیم یافت می‌شود، ماده مغذی که اغلب در مورد سلامت استخوان‌ها مورد ارزیابی قرار نمی‌گیرد.

اما سوال این است؛ باید چه مقدار فلفل قرمز به لیوان آب خود اضافه کنیم؟

فلفل کاین دارای ویتامین K یکی دیگر از مواد مغذی شناخته شده در رابطه با سلامت استخوان است. محققان بررسی علمی سال ۲۰۱۲ (که قبلا ذکر شد)، خاطرنشان کردند که کمبود ویتامین K ما را مستعد شکستگی استخوان می‌کند و مصرف مکمل‌های ویتامین K باعث تقویت استخوان‌ها و کاهش گردش استخوان می‌شود.

محققان مقاله علمی سال ۲۰۱۶ که نتایج آن در نشریه Indian Journal of Endocrinology and Metabolism منتشر شد، توضیح دادند که چرخش استخوان فرآیندی طبیعی بدن است که در آن استخوان‌های شکسته شده، با تشکیل استخوان جدید جایگزین می‌شوند. با این حال، چرخش استخوان بیشتر در ارتباط با پوکی استخوان دیده می‌شود که می‌تواند منجر به شکستگی به دلیل افزایش زوال استخوان شود. خوشبختانه، ویتامین K موجود در فلفل قرمز ممکن است به مبارزه با این مشکل کمک کند.

برای ایجاد معجون فلفل و آب پیشنهاد می‌شود به ازای هر یک فنجان آب، یک قاشق چایخوری پودر فلفل قرمز به آن اضافه کنید. توجه داشته باشید، فلفل کاین طبع گرم و تندی دارد، بنابراین آهسته شروع کنید، زیرا ممکن است باعث پارگی چشم یا ایجاد ناراحتی در بینی و گلو شود.