نوشابه گازدار زمینه پوکی استخوان را ایجاد می کند

3 آبان 1403

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با تاکید بر مصرف کلسیم و ویتامین D در رژیم غذایی روزانه، مصرف بی رویه نمک و نوشابه گازدار را زمینه ساز پوکی استخوان عنوان کرد.

دکتر احمد اسماعیل زاده با اشاره به پویش ملی پیشگیری از پوکی استخوان، بر حفظ تراکم استخوانها در طول زندگی تاکید کرد و افزود: برای کمک به قوی نگه داشتن استخوان‌ها و کاهش سرعت کاهش تراکم استخوان، باید ورزش منظم انجام دهید. فعالیت بدنی و ورزش به قوی و سالم ماندن استخوان ها در طول زندگی کمک می‌کند.

وی بر حفظ وزن استاندارد تاکید و عنوان کرد: کمبود وزن و لاغری مفرط، ممکن است خطر پوکی استخوان را افزایش دهد. برای مثال، پوکی استخوان در افراد مبتلا به بی اشتهایی عصبی شایع‌تر است.

کلسیم و ویتامین D دو الزام اساسی برای داشتن استخوان سالم

اسماعیل‌زاده با بیان اینکه یک رژیم غذایی سالم با کلسیم و ویتامین D کافی در طول زندگی برای سلامت استخوان مهم است، بر پرهیز از استعمال دخانیات و دوری از مصرف الکل تاکید کرد و در ادامه گفت: روزانه ۲ تا ۴ سهم از گروه شیر و مواد لبنی که تامین کننده بخش عمده کلسیم موردنیاز روزانه است، مصرف کنید.

وی ادامه داد: هر سهم از این گروه برابر با یک لیوان شیر یا ماست و یا ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر کم نمک و یا سه چهارم لیوان کشک با غلظت متوسط است.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: سایر منابع غذایی کلسیم مانند حبوبات، مغزهایی مانند بادام و کنجد و سبزی های برگی، مانند انواع کلم را نیز در برنامه غذایی خود بگنجانید.

وی با بیان اینکه ماهی کیلکا و ساردین نیز از منابع خوب کلسیم محسوب می‌شوند، تصریح کرد: مصرف مواد غذایی حاوی منیزیم که در استحکام استخوانها نقش مهمی دارند، مانند بادام زمینی فندق، گردو، نخود، عدس، گوشت بدون چربی، سبزیهای سبز و انواع ماهی را فراموش نکنید.

اسماعیل‌زاده از مصرف زیاد فسفر (موجود در غذاهای فرایند شده حاوی مواد نگهدارنده، مانند سوسیس و کالباس و نوشیدنی های کولادار) پرهیزکنید؛ بخصوص نوشابه‌های گازدار بدلیل میزان فسفات بالا جذب کلسیم غذا را مختل کرده و زمینه را برای پوکی استخوان فراهم می کند.

وی گفت: برای جذب کلسیم باید ویتامین D (حدود ۴۰۰ واحد بین المللی در روز) را از نور مستقیم

خورشید و منابع غذایی آن (زرده تخم مرغ، جگر، ماهی) بدست آورید. مدت زمان استفاده از نور خورشید حدود ۱۰ دقیقه در روز و حداقل دو تا سه بار در هفته است و کافیست که صورت و دست‌ها و بازوها در معرض نور مستقیم آفتاب قرار گیرد، در غیر این صورت روزانه یک مکمل ویتامین D هزار واحدی یا ماهانه یک مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین دی مصرف کنید.

نمک زیاد منجر به دفع کلسیم می‌شود

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با تاکید بر اینکه نمک زیاد، کلسیم را از استخوان‌ها جدا می‌کند و باعث دفع آن از طریق ادرار می‌شود، یادآور شد: دفع کلسیم، باعث نازک شدن و پوکی استخوان می‌شود. برای کاهش خطر پوکی استخوان، مصرف نمک باید کاهش یابد.

وی در پایان تاکید کرد: بنابراین برای سلامت استخوانهای خود، حتما روزانه مصرف شیر یا ماست یا کشک را فراموش نکنید.