

۲ ماده غذایی برای استحکام استخوان‌ها

پوکی استخوان نوعی بیماری است که در آن استخوان‌ها پوک، ضعیف و شکننده می‌شود و در نتیجه احتمال شکستگی‌های خود به خودی استخوان، بالا می‌رود.

پوکی استخوان یک بیماری نامرئی بوده و تا زمانی که یک استخوان نشکند، علامتی از خود بروز نمی‌دهد. در فرد مبتلا به این بیماری، یک سقوط ساده از ارتفاع کم، یک چرخش ناگهانی، خم و راست شدن سریع یا حتی افتادن در یک چاله کوچک می‌تواند باعث شکستگی استخوان شود. باید توجه کرد که بیشترین شکستگی‌های مربوط به پوکی استخوان در ناحیه لگن، ستون مهره‌ها، مچ یا قسمت بالای بازو رخ می‌دهد.

استخوان‌های ضعیف و شکننده نباید بخشی از پیری یک فرد باشند. استخوان‌های شما یک بافت زنده است که خود را بازسازی می‌کند. توده استخوانی شما بین اواسط دهه ۲۰ تا ۳۰ سالگی به اوج خود می‌رسد.

بر اساس آمارهای رسمی در سراسر جهان، پوکی استخوان هر سه ثانیه منجر به یک مورد شکستگی استخوانی می‌شود که در نتیجه هر ساله بیش از ۸.۹ میلیون شکستگی استخوانی را به این عارضه نسبت می‌دهند. همچنین به گفته متخصصان، این عارضه اغلب نادیده گرفته می‌شود به طوری که تا ۸۰ درصد از افرادی که حداقل یک شکستگی ناشی از آن را متحمل شده‌اند نه شناسایی شده و نه درمان می‌شوند.

یکی از متخصصان در دانشگاه شفیلد در مورد پوکی استخوان می‌گوید: پوکی استخوان می‌تواند تأثیر مهمی بر زندگی افراد داشته باشد زیرا شکستگی‌ها، پتانسیل ایجاد فشار مضاعف و قابل توجهی را بر کیفیت زندگی انسان دارند و اغلب فعالیت‌های روزمره مانند غذا خوردن، لباس پوشیدن، خرید یا رانندگی کردن را دشوار می‌کنند.

به گزارش «یو سی بی»، احتمال ابتلا به پوکی استخوان با افزایش سن بیشتر می‌شود و این عارضه یکی از شایع‌ترین علل شکستگی استخوان‌ها در افراد مسن و سالمند است. به همین خاطر تشخیص زودهنگام آن مهم است.

داشتن یک سبک زندگی و عادات غذایی سالم می تواند به تضمین سلامت استخوان ها و پیشگیری از پوکی استخوان کمک کند.

در ادامه به نقل از «وب ام دی» به توصیه‌هایی برای داشتن استخوان‌های سالم تر خواهیم پرداخت.

اگر مانند اکثر آمریکایی ها هستید، احتمالاً به اندازه کافی از کلسیم برای حفظ سلامت استخوان های خود استفاده نمی کنید. کلسیم استخوان های شما را سفت و متراکم می کند. اگر سطح کلسیم شما خیلی کم باشد، بدن شما آن را از استخوان های شما می گیرد. از دست دادن بیش از حد ممکن است منجر به پوکی استخوان یا بیماری استخوان شکننده شود که شانس شما را برای افتادن و شکستگی استخوان افزایش می دهد.

با شروع حدود ۵۰ سالگی، شما به حدود ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم در روز برای جلوگیری از تحلیل استخوان نیاز دارید. با این حال، باید حتی بیشتر از این مقدار یعنی ۱۳۰۰ میلی گرم کلسیم در روز، بین سنین ۹ تا ۱۸ سالگی دریافت کنید تا برای بزرگسالی ذخیره کنید.

منابع غذایی خوب عبارتند از:

* یک فنجان ماست کم چرب ساده (۳۰۰ میلی گرم)

* یک فنجان لوبیا پخته (۱۴۰ میلی گرم)

همچنین بدون ویتامین D، نمی توانید کلسیم غذاها را جذب کنید. این وضعیت بدن شما را مجبور می کند تا به اسکلت شما برای یافتن این ماده مغذی حمله کند و استخوان های شما را ضعیف می کند. همچنین از ساخت استخوان جدید قوی توسط بدن جلوگیری می کند. آزمایش خون می تواند سطح ویتامین D موجود در بدن شما را به نمایش بگذارد. سطح طبیعی ویتامین D برای بزرگسالان برابر یا بیشتر از ۲۰ نانوگرم در میلی لیتر است. سطح کمتر از ۱۲ نانوگرم در میلی لیتر به این معنی است که شما کمبود ویتامین D دارید.

پوست شما ویتامین D را از نور خورشید می سازد. فقط چند دقیقه در معرض آفتاب قرار گرفتن در هر روز این کار را انجام می دهد. راه دوم نیز دریافت این ویتامین از طریق مصرف غذاهاست.

مکمل ها نیز ممکن است کمک کننده باشند اما ابتدا با پزشک خود صحبت کنید. مصرف بیش از حد این ویتامین می تواند مضر باشد.

علائم کمبود ویتامین D عبارتند از: مشکلات خواب، خستگی، درد استخوان و درد و ضعف عضلانی، انقباضات عضلانی، لرزش یا گرفتگی (اسپاسم)، افسردگی، تغییرات خلق و خو، ریزش مو، بی‌اشتهایی، رنگ‌پریدگی پوست، سوزن سوزن شدن دست و پا و کاهش سیستم ایمنی در برابر بیماری‌ها.

در برخی موارد بیماری‌های دیگر علائم مشابه کمبود ویتامین D در بدن را نشان می‌دهند. به عنوان مثال علائمی مانند ضعف عضلانی، خستگی و مشکلات خواب می‌تواند شبیه بیماری‌های مزمن از جمله ام‌اس باشد. همچنین علائمی مانند کم‌اشتهایی، غم، اندوه و تغییرات خلقی شاید نشانه‌های اختلال خلقی مانند افسردگی هستند.

در چنین مواردی بهتر است تمام نشانه‌ها را به پزشک متخصص شرح دهید.

هنگامی که به طور منظم ورزش می‌کنید، بدن شما با اضافه کردن استخوان بیشتر به این فعالیت پاسخ می‌دهد. بزرگسالانی که ورزش می‌کنند می‌توانند از تحلیل استخوانی که معمولاً در دهه ۳۰ زندگی شروع می‌شود جلوگیری کنند. ورزش عضلات را می‌سازد که به بهبود تعادل و هماهنگی شما کمک می‌کند.

به گفته متخصصان، سیگار هم یک عامل خطر شناخته شده برای پوکی استخوان است. نیکوتین و سایر مواد شیمیایی موجود در تنباکو تولید سلول‌های استخوان ساز را کند می‌کنند. آنها همچنین مانع از جریان خون به استخوان‌های شما می‌شوند. در نتیجه شما استخوان‌های ضعیفی خواهید داشت که بیشتر مستعد شکستن هستند.

در همین حال بدن شما به شکر اضافه شده از نوشابه‌ها، کلوچه‌ها و سایر غذاهای فرآوری شده نیاز ندارد. قند اضافه شده بیش از حد ممکن است به سلامت استخوان شما آسیب برساند زیرا:

* باعث می‌شود بدن شما کلسیم و منیزیم تقویت‌کننده استخوان را در ادرار دفع کند.

* از دریافت کلسیم کافی توسط روده‌ها جلوگیری می‌کند.

* مواد مغذی مهم را از رژیم غذایی شما حذف می‌کند.

نوشیدن الکل نیز می‌تواند منجر به آسیب رساندن به استخوان‌ها شود. به همین دلیل متخصصان توصیه می‌کنند که برای داشتن استخوان

های سالم از مصرف الکل خودداری کنید.