

# 6 تغییر مهم در سبک زندگی زنان برای جلوگیری از پوکی استخوان

هندوستان تایمز: کارشناسان تاکید می‌کنند، مراقبت از سلامت استخوان باید برای همه، به ویژه زنان، اولویت باشد تا از دست دادن استخوان‌های مرتبط با افزایش سن جبران شود.

در زنان از دست دادن استخوان پس از [یائسگی](#) تسریع می‌یابد و در برخی موارد این کاهش قابل توجه است که می‌تواند منجر به وضعیتی به نام پوکی استخوان شود که در زنان شایع‌تر از مردان است.

به گفته محققان مصرف ویتامین D از جمله اقدامات مهم برای حفظ سلامت و استحکام استخوان‌ها است؛ ویتامین D به جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند و نقش‌های متعددی در بهبود سلامت استخوان ایفا می‌کند. ویتامین D پایین نشانه تراکم استخوان کمتر است و خطر از دست دادن استخوان را افزایش می‌دهد. غنی‌ترین منبع ویتامین D نور خورشید و به دنبال آن رژیم غذایی شامل ماهی چرب، تخم مرغ (زرده)، غلات، لبنیات، آب پرتقال و شیر سویا است.

رژیم غذایی غنی از کلسیم از دیگر تغییرات مهم در سبک زندگی برای جلوگیری از [پوکی استخوان](#) است؛ رژیم غذایی غنی از کلسیم به ساخت [تراکم استخوان](#) کمک می‌کند. رژیم غذایی باید شامل محصولات لبنی، ماهی، بادام، کلم بروکلی، توفو و غیره باشد که غذاهای مهمی هستند که به سلامت استخوان کمک می‌کنند. کاهش سطح کلسیم به طور مستقیم در استخوان‌ها منعکس می‌شود. کلسیم پایین منجر به پوکی استخوان، شکنندگی استخوان‌ها و شکستگی‌های ناگهانی می‌شود.

عدم مصرف الکل نکته مهم دیگر برای حفظ سلامت استخوان‌ها است؛ الکل توانایی بدن برای جذب کلسیم را کاهش می‌دهد که منجر به کاهش تراکم استخوان می‌شود. متخصصان ترک عادات ناسالم برای دستیابی به استخوان‌های سالم را توصیه می‌کنند.

به گفته کارشناسان، کاهش مصرف نمک نیز در این مسیر کمک کننده است؛ افزایش مصرف نمک ممکن است به کاهش سطح کلسیم و افزایش تحلیل استخوان کمک کند. زنان به خصوص پس از یائسگی باید کمتر از غذاهای کنسرو شده و فرآوری شده که معمولاً دارای نمک بالایی هستند استفاده کنند.

کارشناسان تاکید می‌کنند، از مصرف بیش از حد کافئین خودداری شود؛ کافئین منجر به دفع سریعتر کلسیم از بدن می‌شود و باید در حد اعتدال یعنی دو فنجان در روز مصرف شود.

در حالی که رعایت اقدامات فوق مهم است، غربالگری نیز برای اطمینان از سلامت استخوان ضروری است. غربالگری باید قبل از ۳۰ سالگی شروع شود و افرادی که سابقه خانوادگی استخوان‌های ضعیف دارند باید دو بار در سال تحت غربالگری قرار گیرند تا از خطر جلوگیری شود.