

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نقش کسب و کار در

کلمه استخوان محکم بودن را به یاد
ما می آورد، و ماده اصلی، که
سختی و شکل استخوان را بوجود
می آورد کلسیم است .

ذخیره شدن کلسیم در استخوانها قبل از تولد آغاز می شود.

جهت جلوگیری از پوکی استخوان و برای رشد طبیعی و نگهداری استخوانها Calcium يك ماده مغذي اصلي و با کاربرد بسيار وسيع بيولوژيكي بشمار ميرود.

کلسیم علاوه بر ساخت استخوانها در
انقباض عضلات ، هدایت اعصاب ،
طپش قلب ، انعقادخون ، ترشح غدد
، تولید انرژی و در عملکرد سیستم
ایمنی بدن نیز نقش دارد.

اسکلت بدن به عنوان منبع اصلی ذخیره
کلسیم محسوب میشود، و جذب کلسیم
در دوران مختلف زندگی متفاوت
میباشد. بیشترین مقدار جذب مربوط به
دوران کودکی است حدود ۶۰ %

و در دوران قبل از بلوغ ۲۸ % و در
اوایل بلوغ به ۳۴ % می‌رسد. بعد از
۲۳ سالگی به ۲۵ % کاهش می‌یابد،
در ۶ ماه آخر بارداری جذب آن مجدداً
افزایش پیدا میکند، ولی با افزایش سن
مقدار جذب کلسیم مجدداً کاهش پیدا
میکند .

مقدار جذب کلسیم در بدن مربوط
به بعضی از عناصر زیر میباشد:

منيزيم

منیزیم عنصری است که جذب کلسیم را
افزایش می دهد، و مطالعات انجام شده
حاکی از آن است که هر گونه کمبود منیزیم
در بدن یعنی بر اثر استرسهای شدید و
افزایش سن و همچنین نا کافی بودن این
عنصر در آب آشامیدنی باعث کاهش جذب
کلسیم میشود .

اگر کلسیم به مقدار زیاد در اختیار
بدن قرار بگیرد، ولی کمبود منیزیم
وجود داشته باشد، باعث اختلال در
جذب کلسیم خواهد بود.

ویتالامین D

ویتالامین دی باعث جذب بهتر
کلسیم میگرددد، ویتالامین دی از
طریق کمک به جذب کلسیم از
پوکی استخوان جلوگیری می
کند

ویتامین دي در هیچ يك از منابع غذایی
حاضر وجود ندارد ، به همین جهت
برای تامین آن باید هر روز ۲۰ الي ۳۰
دقیقه در مقابل نور مستقیم خورشید
قرار بگیریم.

تابش نور خورشید از پشت
شیشه باعث تولید ویتامین دی
نمی گردد، ولی اگر نمی توانیم
در مقابل نور خورشید قرار
بگیریم، باید حتماً از مکمل‌های
خوراکی و یا تزریقی زیر نظر
پزشک استفاده کنیم.

پتاسیم

پتاسيم يك الكتروليت مهم با اثر
ديورتيك مي باشد، كه همراه با
كلسيم باعث بهبود عملکرد
اعصاب و ماهيچه ها ميشود.

روي

روي عنصرې حياتي برايې بدن
به شمار ميرود، و حضور آن
باعث عملکرد بهتر آنزيمها
ميشود ، ايمني و مقاومت بدن را
در مقابل بيماريها افزايش مي
دهد.

منگنز

عنصري است که براي پوست و
استخوانها و غضروفها مفيد است، و
باعث فعال شدن آنزيم **SOD** مي شود،
که يك آنزيم آنتي اكسيدان مهم مي باشد
، و باعث ثابت ماندن مقدار روي، مس
، گلوگز ، هيستامين در بدن ميشود.

سیدیں

سیلیس در سطح سلولی عمل می
کند و شامل قسمت مهم تشکیل
دهنده غضروفها و ساختمان
سلولی فیبرهایی که کلاژن را
میسازند میباشد.

۳۰٪ ایرانیان
دچار پوکی استخوان هستند

سازمان بهداشت جهانی پوکی استخوان
را به همراه بیماریهای سرطان و سکته
مغزی و حملات قلبی به عنوان چهار
دشمن اصلی بشر معرفی کرده است.

این بیماری اگر چه فراگیر است اما
موزیانه و بی سر و صدا آغاز میشود، و
بدون هیچ علامتی کم کم بوجود می آید،
بدان جهت این بیماری را معمولاً بیماری
خاموش نیز نامیده اند.

پوکی استخوان به معنای لاغر و
ضعیف شدن استخوانهاست، و شایع
ترین بیماری است که با بالا رفتن سن
متوسط افراد به عنوان یک معضل
بهداشتی مطرح میشود.

استخوانهاي بدن وقتي کلسيم خود را
از دست بدهند ضعيف و شکننده
خواهند شد.

زنان بيشتر در معرض خطر پوكي
استخوان قرار دارند ۸۰ % مبتلايان
زن هستند.

مرگ و مير اين بيماري بيش از
سرطان است، اما متاسفانه عامه مردم
بيشتر از اسم سرطان مي ترسند، ولي
از پوكي استخوان كه خطر ناكثر از آن
است هيچ اطلاعاتي هر چند مختصري
ندارند.

زناني که وارد مرحله ي يائسگي
شده اند، ممکن است سالانه ۱۰ تا ۱۵
درصد قدرت استخوانشان را از دست
بدهند.

استخوانهاي بدن در اواخر سنين
۳۵ سالگي به حداکثر قدرت و
استحکام ميرسند و سپس آغاز به
از دست دادن کلسيم مي کنند.

در بانوان پس از یائسگی این
سرعت تخریبی استخوان بیشتر
می شود و پوکی استخوان
آغاز خواهد شد.

شانس پوکی استخوان در
بانوان پس از یائسگی بالا می
رود، این به دلیل کمبود و یا
نبود هورمون استروژن در
زمان یائسگی است.

این هورمون در محکم و سالم نگهداشتن
استخوانها بسیار سودمند است.
شما ممکن است پوکی استخوان داشته
باشید، ولی تا علائم آن پیدا نشود
متوجه آن نشوید.

اکثراً زماني علائم بيماري پوکي
استخوان ظاهر مي شود، که به مقدار
زیاد کلسیم را از دست داده اید.

علائم پوکي استخوان چيست؟

معمولا پوکی استخوان فاقد
علامت است، و تا وقتی فرد را
کاملا دچار نکند آشکار نمی شود.

شکستگی استخوانها (اولین نشانه این بیماری) درد پشت کمر خمیده شدن پشت (قوزک)

کوتاه شدن قد به دلیل فشار مهره ها ی
ستون فقرات بر روی هم در اثر نازکی
و پوک شدن استخوانهای مهره ایجاد می
شود.

چه کسانی بیشتر در خطر گرفتار شدن
به پوکی استخوان هستند؟

- ۱- یائسگی قبل از سن ۴۸ سالگی
- ۲- یائسگی زودرس به دلیل برداشتن تخمدانها توسط (جراحی در بانوان جوان)
- ۳- اگر رژیم غذایی شما حاوی کلسیم و ویتامین د کافی نباشد.

۴- کشیدن سیگار

۵- کمبود و یا نبود فعالیت فیزیکی

و بدنی و ورزش

۶- سابقه پوکی استخوان در فامیل

(ارثی بودن)

۷- نوشیدن الكل و مشتقات مشروبات
الکلی

۸- در افراد لاغر با استخوان بندي
ظریف

۹- در نژاد سفید پوست و نژاد زرد

۱۰- پرکاري غده تیروئید

- ۱۱- مصرف طولانی داروهای کورتن دار
- ۱۲- سابقه شکستگی استخوان
- ۱۳- زندهایی که زایمان زیاد و با فاصله کمتر از ۳ سال داشته اند
- ۱۴- افراد مسن

نکته بسیار مهم :

اگر کسی در نیمه اول زندگی کسبیم
خوب مصرف نکند، به سختی می
تواند آنرا در نیمه دوم زندگی جبران
کند.

راههاي جلوگیری از پوکی استخوان

- ۱- مصرف رژیم غذایی سرشار از کلسیم و ویتامین دی
- ۲- ورزش و نرمش منظم حداقل روزانه نیم ساعت
- ۳- مصرف روزانه از غذاهای کلسیم دار و بخصوص از لبنیات کم چرب و پاستوریزه

- ۴- مصرف روزانه حداقل ۲ لیوان شیر خالی (بدون افزودنی) و عدم استفاده از چای و قهوه و کاکائو با شیر جذب کلیسم را کاهش میدهد.
- ۵- عدم استفاده از نوشابه های گازدار

- ٦- عدم استعمال دخانيات و مشروبات
الکلي در همه شرايط سني
- ٧- استفاده صحيح از ويتامين دي
(تابش بدون مانع نور خورشيد)

کلسیم و ویتامین D از مهم ترین
مواد موجود در بدن میباشد.
بهترین راه به دست آوردن کلسیم
خوردن غذاهای پر کلسیم است.

ویتامین د به جذب کلسیم کمک میکند.
بدن آدمی روزانه به ۴۰۰ الی ۸۰۰
واحد ویتامین د نیاز دارد.
مواد غذایی مانند لبنیات ، زرده تخم
مرغ ، ماهی ، روغن ماهی و جگر به
مقدار زیاد حاوی ویتامین د هستند.

چرا ما به ویتامین D نیاز داریم ؟

ویتامین D در برابر جذب کلسیم مثل کلید دري قفل شده اثر میکند ، و به روده ها اجازه مي دهد ، کلسیم جذب شده از مواد خوراكي وارد جريان خون شده و به جاهاي لازم مثل استخوانها برسد.

ویتالامین د همچنین روی کلیه ها اثر
می کند ، و مانع دفع کلسیم از راه
ادرار می شود.

میزان ویتامین دی ساخته شده در
پوست و در اوقات مختلف روز فصول
مختلف و نواحی مختلف دنیا و نوع
رنگ پوست فرق میکند.

معمولا اگر صورت و دستها روزانه
۱۰ دقیقه در مقابل نور مسقیم قرار
بگیرند (بشرطی که کرم ضد آفتاب
روی پوست نباشد.) ویتامین دی
لازم برای بدن فراهم می شود، نور
آفتاب باید مسقیم به پوست بتابد.

چیزهایی که بهتر است بخوریم؟

لبنیات :

شامل شیر - ماست - پنیر و کشک و...

نوجوانان و بزرگسالان تا ۳۰ سال و
زنان شیرده باید ۲ الي ۳ وعده (هر
وعده معادل يك ليوان) در روز شیر
بخورند.

اگر شیر را تحمل نمی کنید ، ماست و پنیر جایگزین خوبی است، پیاله ای ماست و دو قطعه پنیر (اندازه دو قوطی کبریت) تقریبا معادل یک لیوان شیر کلسیم دارند.

میوه ها:

اگر يك عدد سيب و يك عدد موز
يك بشقاب از ميوه هايي مانند
توت يا انگور را يك وعده ميوه
حساب كنيم بايد روزانه ۴ الي ۵
وعده ميوه مصرف كرد ، ميوه
هاي خام بهترند.

سبزیها :

يك وعده از سبزيها به اندازه
۲۰۰ گرم سبزي خام يا ۱۵۰ الي
۱۰۰ گرم سبزي پخته و ۷۵ گرم
كاهو يا ۱۰۰ گرم سالاد مخلوط است.

سعي كنيد روزانه ۲ الي ۳ وعده سبزي
بخوريد ، و حداقل يكي از اين وعده ها به
صورت خام باشد.

مصرف سويا خطر ابتلا به پوكي
استخوان را كاهش مي دهد.

نوٲيدني ها:

روزانه حداقل حدود ۲ لیتر مایعات
بنوشید. (۶ الي ۸ لیوان)

ترجیحاً از نوشابه های غیر شیرین استفاده
کنید. قهوه، چای، چای سیاه و نوشابه های
کولا را خیلی نخورید، آب معدنی چنانچه
از کلسیم غنی باشد نوشابه خوبی است.

■ بطور خلاصه : ■

- ۱- روزانه ۳ الي ۴ لیوان شیر یا
فرآورده های آن را بخورید.
- ۲- گوشت زیاد نخورید.
- ۳- هرگز الكل مصرف نکنید . (الكل دفع
کلسیم را از بدن زیاد میکند).

۴- نمک زیاد مصرف نکنید.

۵- پیاز می تواند از پوکی استخوان جلوگیری کند.

یک ترکیب در پیاز سفید و سیر می تواند باعث کاهش نابودی استخوان شود. این ترکیب **GPCS** نام دارد.

۶- گوشت و ماهی و تخم مرغ : سعی کنید در هفته ۲ الی ۳ بار قطعه ای گوشت در غذایتان باشد. (۳۰ الی ۱۰۰ گرم است) بیشتر از آن لازم نیست.

۷- از امعاء و احشای حیوانات (دل ، جگر ، قلوه ، سیرابی ، کله و پاچه) بیش از یکبار در ماه استفاده نکنید.

- ۸- در هر هفته ۲ الي ۳ بار ماهي در برنامه يتان بگنجانيد.
- ۹- در هر هفته ۲ الي ۳ بار تخم مرغ بخوريد.
- ۱۰- از ورزش روزانه غافل نباشيد.

- ۱۱- از کشیدن سیگار خودداری نماید، چون باعث پوکی استخوان میشود.
- ۱۲- با پزشك خود در باره تشخیص ، هورمون تراپی ، و دارودرمانی برای پیشگیری و درمان پوکی استخوان مشورت کنید.

چیزهایی که نباید بخوریم :

انواع و اقسام نوشابه ها و چربی و
روغن‌ها

برای آماده سازی غذا بیش از ۲ قاشق
مرباخوری از روغن آشپزی استفاده
نکنید.

روزانه بیش از ۲ قاشق مرباخوری کره
روی نان صبحانه نمالید.

روزانه بیش از يك وعده غذاي چرب
و سرخ شده مثل سوسیس ، سس ،
كيك و شکلات مصرف نکنید.

شادباشيد

