

## پوکی استخوان

یکی از عواملی که ریسک ابتلا به پوکی استخوان را افزایش میدهد، سبک زندگی فرد است. برخی از عادات بد می توانند خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش دهند. نظیر:

- ✓ عدم تحرک کافی: افرادی که زمان زیادی را در حالت نشسته می گذرانند، نسبت به افرادی که فعالیت بیشتری دارند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان هستند. هر گونه ورزش که باعث تعادل و ایجاد وضعیت بدنی خوب می شود برای سلامت استخوان ها مفید است.
- ✓ مصرف مشروبات الکلی: مصرف مشروبات الکلی خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می دهد.
- ✓ مصرف تنباکو و سیگار کشیدن: نقش دقیق تنباکو در پوکی استخوان مشخص نیست، اما نشان داده شده است که مصرف تنباکو سبب ضعیف شدن استخوان ها میشود.

## عوارض پوکی استخوان

جدی ترین عارضه پوکی استخوان، شکستگی به ویژه در ستون فقرات یا لگن است. شکستگی لگن اغلب در اثر زمین خوردن ایجاد می شود و می تواند منجر به ناتوانی و حتی افزایش خطر مرگ در سال اول پس از آسیب شود. مهره ها در ستون فقرات حدی ضعیف شوند که سبب کمردرد، کاهش قد و ایجاد حالت خمیده به جلو میشود.

## پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان

تغذیه خوب و ورزش منظم برای حفظ سلامت استخوان ها در طول زندگی ضروری است.

## ورزش

ورزش می تواند سبب کندی روند تحلیل استخوان ها شود. تمرینات قدرتی به تقویت عضلات و استخوان های بازوها و قسمت بالایی ستون فقرات کمک می کند. ورزش های استقامتی عمدتاً روی استخوان های پاها، باسن و پایین ستون فقرات تأثیر می گذارد. ترکیب این ۲ نوع تمرینات ورزشی برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان مفید است.

## تغذیه صحیح

## ۱- مصرف بیشتر سبزیجات، میوه ها و غلات کامل

مطالعات نشان می دهد که مصرف بیشتر سبزیجات و میوه ها سلامت استخوان ها را بهبود می بخشد. این غذاها به طور کلی کالری و چربی کمتری دارند و دارای فیبر و ویتامین های ضروری و مواد معدنی هستند.

## ۲- انتخاب منابع پروتئین و چربی سالم

پروتئین برای سلامت استخوان مهم است زیرا جزء اصلی بافت استخوانی است استفاده از پروتئین های گیاهی مانند لوبیا و مغزها و همچنین ماهی، مرغ بدون پوست و تکه های گوشت بدون چربی بسیار مفید است. محصولات لبنی کم چرب، از جمله شیر و ماست از دیگر منابع خوب پروتئین هستند. چربی های موجود در روغن زیتون، آجیل و دانه ها جزو روغن های غیر اشباع اند که به حفظ سلامت استخوان ها کمک میکند. ماهی های آب سرد نیز اسیدهای چرب ضروری امگا ۳ را تامین می کنند.

## ۴- محدودیت مصرف شکر، نمک و غذا های فراوری شده

## ۵- محدودیت مصرف کافئین

برخی از ویتامین ها و مینرال ها جهت پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان ضروری و مفید اند. در این بخش به اختصار به معرفی آنان میپردازیم:

## ۱- کلسیم

مردان و زنان ۱۸ تا ۵۰ ساله به ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم در روز نیاز دارند. زمانی که زنان ۵۰ ساله و مردان ۷۰ ساله می شوند، این مقدار روزانه به ۱۲۰۰ میلی گرم افزایش می یابد.

منابع خوب کلسیم عبارتند از:

- ✓ لبنیات کم چرب
- ✓ سبزیجات با برگ سبز تیره
- ✓ ماهی سالمون کنسرو شده یا ساردین با استخوان
- ✓ محصولات سویا، مانند توفو

## ۲- ویتامین D

ویتامین D توانایی بدن برای جذب کلسیم را بهبود می بخشد و از راه های دیگر سلامت استخوان ها را بهبود می بخشد. قرار گرفتن در معرض نور خورشید سبب دریافت ویتامین D میگردد.

منابع غذایی ویتامین D شامل روغن کبد ماهی، ماهی قزل آلا و سالمون است. بسیاری از انواع شیر و غلات با ویتامین D غنی شده اند. اکثر مردم به حداقل ۶۰۰ واحد بین المللی (IU) ویتامین D در روز نیاز دارند. این توصیه پس از ۷۰ سالگی به ۸۰۰ IU در روز افزایش می یابد.

### ۳- فسفر

فسفر نیز از فراوان ترین مواد معدنی در بدن است. حدود ۸۵ درصد از فسفر بدن در استخوان ها و دندان ها است. فسفر به فیلتر کردن مواد زائد در کلیه ها کمک می کند و نقش اساسی در نحوه ذخیره و استفاده بدن از انرژی ایفا می کند همچنین به کاهش درد عضلانی بعد از تمرین کمک می کند. فسفر برای رشد، نگهداری و ترمیم سلول ها و ساخت DNA و RNA مورد نیاز است. میزان نیاز روزانه بزرگسالان به این ماده مغذی ۷۰۰ میلی گرم است.

نویسنده : حانیه باغنوی