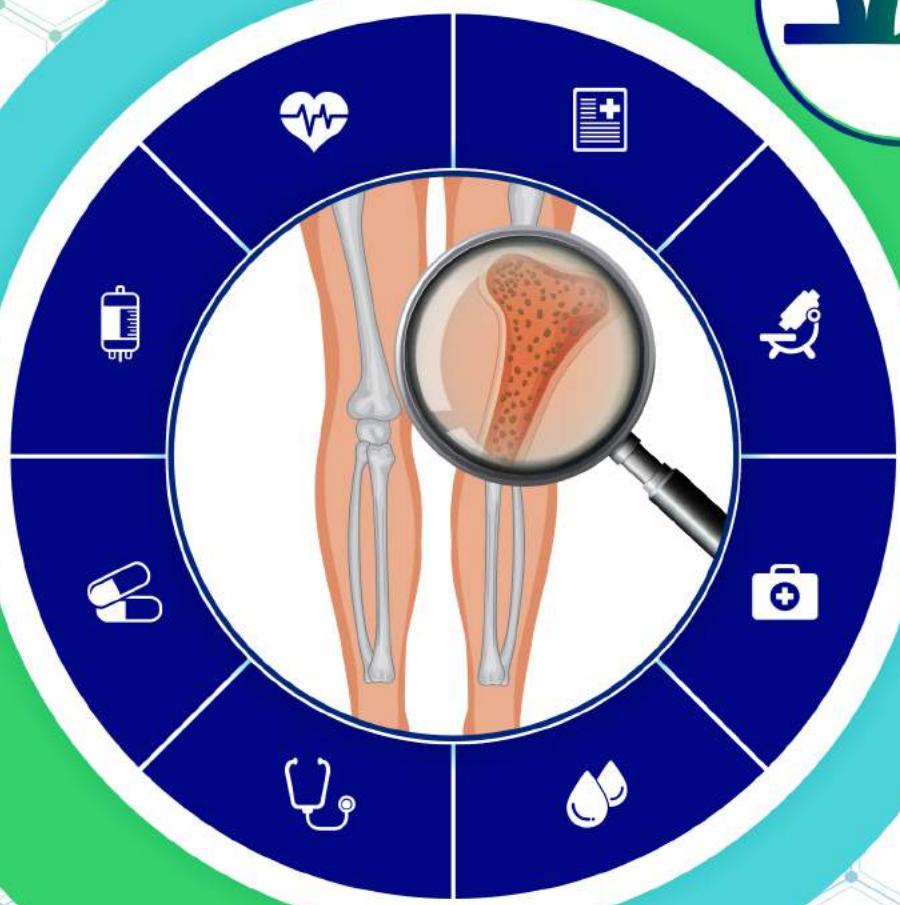


جلوگیری از پوکی استخوان سالم‌دان با غذا



[zimed_ir](#)

www.zimed.ir

فهرست

- ۱- مقدمه
- ۲- چگونه بعد از ۶۰ سالگی استخوان‌های قوی داشته باشیم؟
- ۳- نقش سبزیجات برای جلوگیری از پوکی استخوان
- ۴- پروتئین کافی مصرف کنید
- ۵- غذاهایی حاوی کلسیم بالا بخورید
- ۶- ویتامین D و K برای جلوگیری از پوکی استخوان دریافت کنید
- ۷- از رژیم های غذایی با کالری خیلی پایین دوری کنید
- ۸- مصرف مکمل کلاژن برای جلوگیری از پوکی استخوان
- ۹- وزن خود را در حالت سالم و پایدار نگه دارید
- ۱۰- غذاهایی بخورید که منیزیم و روی دارند



مقدمه

برای جلوگیری از پوکی استخوان سالمندان نیاز است تا یکسری از مواد غذایی به صورت منظم در برنامه غذایی شما قرار گیرد. ویتامین دی و کلسیم از مهمترین موادی هستند که در سلامت استخوان‌های شما نقش دارند.

سالمندی دوره‌ای است که افراد زیادی به پوکی استخوان مبتلا می‌شوند. برای جلوگیری از به وجود آمدن این بیماری باید سبک زندگی سالم داشته باشید و با خوردن غذاهای سالم و مغذی و انجام منظم ورزش خود را واکسینه کنید. یکی از بدترین اتفاقاتی که برای یک نفر در سالین بالا ممکن است اتفاق بیفتد، شکستگی استخوان است و اثرات این ضایعه تا آخر عمر باقی خواهد ماند. به همین خاطر است که مراقبت از سلامت استخوان‌ها اهمیت بالایی دارد.

در صورتی که استخوان‌های محکمی داشته باشید در سالین بالا نیز می‌توانید به خوبی راه بروید و زندگی سالمی داشته باشید. با توجه به مطالبی که گفته شد پوکی استخوان بیماری است که در آن استخوان‌ها ضعیف شده و احتمال شکستگی آن‌ها بالاتر می‌رود. استخوان‌های ستون فقرات، مچ دست و لگن در این بیماری بیشتر درگیر شده و ضعیف می‌شوند. به پوکی استخوان بیماری خاموش نیز گفته می‌شود چون تا وقتی که یکی از آن‌ها نشکند ممکن است شما متوجه بروز این بیماری نشده باشید.



چگونه بعد از ۶۰ سالگی استخوان‌های قوی داشته باشیم؟

در حالت معمول با گذشت هر سال استخوان‌های شما ضعیفتر می‌شوند. استخوان، یک بافت زنده است و در طول زمان بدن برای این که آن‌ها قوی باقی بمانند استخوان‌های قدیمی را تجزیه می‌کند و بافت‌های جدید را جایگزین آن می‌کند. این روند در سی سالگی متوقف شده و از این سن به بعد باید تمام تلاش شما این باشد تا استخوان‌های خود را تا حد امکان سالم نگه دارید.

از ۴۰ یا ۵۰ سالگی به بعد استخوان‌ها بیشتر از آن که ساخته شوند دچار شکستگی و جدا شدن از محل اصلی خود می‌شوند.

پیاده روی، تنیس، رقص، خوردن غذاها و مکمل‌های داری کلسیم و دریافت ویتامین D از مهمترین کارهایی است که بدن شما را در برابر پوکی استخوان محافظت می‌کند.



نقش سبزیجات برای جلوگیری از پوکی استخوان

سبزیجات برای استخوان‌های شما عالی هستند. این نوع از مواد غذایی یکی از بهترین منابع ویتامین سی محسوب می‌شوند و باعث می‌شوند سلول‌های تشکیل دهنده استخوان تحریک شوند و بافت‌های جدید به وجود آورند. برخی از مطالعات نشان داده که اثرات آنتی اکسیدانی ویتامین C احتمالاً از آسیب رسیدن به سلول‌های استخوانی جلوگیری می‌کند.

این گونه به نظر می‌رسد که خوردن سبزیجات برای بزرگسالان می‌تواند تراکم مواد معدنی استخوان هایشان را افزایش دهد. تراکم استخوانی میزان کلسیم و سایر مواد معدنی موجود در استخوان‌های شما را نشان می‌دهد. دو نوع پوکی استخوان که با تعریف‌های توده استخوانی پایین و استخوان شکننده شناخته می‌شوند هردو با تراکم پایین در ارتباط هستند.



پیاز از پوکی استخوان سالمند جلوگیری می‌کند!

مطالعات روی زنان مسن بالای ۵۰ سال نشان داده است که زنانی که بیشتر پیاز مصرف می‌کنند ۲۰ درصد کمتر از افرادی که به ندرت پیاز می‌خورند به پوکی استخوان مبتلا می‌شوند.

بنابراین در سنین بالا نیز با مصرف زیاد سبزیجات نمی‌توانید امیدوار باشید که به پوکی استخوان گرفتار نشوید.

توصیه من به شما سالمدان که به فکر سلامتی خود هستید این است که روزانه حداقل در یکی از وعده‌های غذایی خود به همراه غذا سبزیجات بخورید یا کلا وعده غذایی شام را به خوردن سبزی، میوه و سالاد اختصاص دهید.

پروتئین کافی مصرف کنید

برای جلوگیری از پوکی استخوان سالمدان باید به اندازه کافی پروتئین به بدن شما برسد. حدود ۵۰ درصد از ساختار استخوان را پروتئین تشکیل می‌دهد و به همین دلیل دریافت مقدار کافی پروتئین برای سلامت استخوان مهم است. مصرف کم پروتئین روی جذب کلسیم نیز تاثیرگذار است و باعث افزایش احتمال بروز پوکی استخوان می‌شود.

نگرانی‌هایی وجود دارد که مصرف پروتئین زیاد باعث بیرون کشیدن کلسیم از استخوان می‌شود تا اسیدیته خون خنثی شود. با این حال در صورتی که مقدار زیادی مواد گیاهی و کلسیم مصرف کنید و مصرف پروتئین شما حدود ۱۰۰ گرم باشد این عارضه برای شما رخ نخواهد داد. تحقیقات نشان داده است زنان سالمند اگر پروتئین زیادی کنند چگالی استخوانی بهتری خواهند داشت.

در یک مطالعه‌ای که روی ۱۴۴ هزار زن یائسه انجام گرفته، نشان داده شده که مصرف پروتئین بالاتر به کاهش خطر شکستگی ساعد و افزایش قابل توجه تراکم استخوانی در لگن، ستون فقرات و کل بدن می‌انجامد.

برای سالمدانی که تصمیم به کاهش وزن دارند، رژیم‌های غذایی حاوی درصد بیشتری از پروتئین باعث حفظ توده استخوانی در هنگام لاغر شدن می‌شود.



غذاهایی حاوی کلسیم بالا بخورید

کلسیم مهمترین ماده معدنی برای سلامت استخوان‌ها است و اصلی‌ترین ماده معدنی است که استخوان‌های شما را تشکیل می‌دهد.

به دلیل اینکه بافت‌های استخوانی قدیمی به طور مداوم در حال تجزیه و شکسته شدن و جایگزینی با سلول‌های جدیدتر هستند مصرف روزانه کلسیم برای حفظ استحکام استخوان‌های شما توصیه می‌شود.

مقدار توصیه شده کلسیم برای اکثر افراد ۱۰۰۰ میلی گرم است که این مقدار برای افراد مسن هزار و سیصد میلی گرم می‌باشد. با این وجود مقدار کلسیم مورد نیاز بدن شما می‌تواند متفاوت باشد.

نکته جالب در مصرف کلسیم این است که شما باید مقدار کلسیم مصرفی خود را در طول روز پخش کنید، چون کلسیمی که در یک وعده خورده می‌شود هر چقدر بیشتر باشد به همان نسبت کمتر جذب می‌شود.

در نتیجه مصرف پروتئین کم باعث از بین رفتن توده استخوانی در دوران پیری می‌شود و مصرف پروتئین بیشتر می‌تواند باعث جلوگیری از پوکی استخوان سالم‌دان شود.



ویتامین D و K برای جلوگیری از پوکی استخوان دریافت کنید

برای داشتن استخوان‌های قوی در دوره سالم‌ندهٔ ویتامین‌های D و K اهمیت بالایی دارند. ویتامین D بـه بـدن شـما کـمک مـی‌کـند تـا کـلسـیـم جـذـب کـنـد. دـسـتـیـابـی بـه نـسـبـت خـونـی ۳۰ مـیـلـیـگـرم ویـتـامـین D بـر مـیـلـیـلـیـتر بـرای مـحـافـظـت اـز اـسـتـخـوـانـهـای شـما در بـرـاـبـر پـوـکـی اـسـتـخـوـان و سـاـیر بـیـمـارـیـهـای اـسـکـلـتـی توـصـیـه مـیـشـود.

کمبود ویتامین D در جهان بسیار رایج بوده و حدود یک میلیارد نفر را تحت تاثیر قرار داده است. با خوردن مواد غذایی مانند ماهی، جگر و پنیر می‌توانید قسمتی از ویتامین D مورد نیاز بدن خود را تامین کنید. قرار گرفتن در معرض نور خورشید نیز می‌تواند در تامین ویتامین به شما کمک کند. برای بسیاری از افراد تووصیه شده است تا روزانه حدود ۲۰۰۰ IU ویتامین D مصرف کنند.

استئوکلسین پروتئین درگیر در تشکیل استخوان است و ویتامین K2 در اصلاح آن نقش دارد. استئوکلسین پس از اصلاح شدن توسط ویتامین K2 به مواد معدنی سازنده استخوان متصل شده و مانع از بین رفتن کلسیم می‌شود.



دو شکل رایج از ویتامین K2 با عنوان های MK-4 و MK-7 وجود دارد. شکل اول این نوع از ویتامین در غذاهایی مانند جگر، تخم مرغ و گوشت به مقدار کمی وجود دارد. نوع دوم آن نیز در غذاهای تخمیر شده مثل پنیر، سوسیس و یک فرآورده سویا با عنوان ناتو وجود دارد و باعث جلوگیری از پوکی استخوان سالمدان می‌شوند.

تحقیقات نشان داده که با مصرف هر دو نوع ویتامین K می‌توانید تراکم استخوانی خود را زیاد کنید. مطالعاتی که روی زنان سالمند انجام شد، نشان داد که آنها با مصرف MK-4 توانستند تراکم استخوانی خود را محافظت کنند.

اگر به فکر سلامتی استخوان‌بندی خود هستید مصرف ویتامین های K و D را در رژیم غذایی خود قرار دهید.





از رژیم های غذایی با کالری خیلی پایین دوری کنید

کاهش بیش از حد کالری های بدن اصلاً ایده خوبی نیست، این کار باعث کاهش سوخت و ساز بدن، گرسنگی، کاهش حجم عضلات و آسیب رسیدن به استخوان های شما می شود.

مطالعات نشان داده رژیم های غذایی که کمتر از ۱۰۰۰ کالری در آن به بدن می رسد، باعث افزایش احتمال پوکی استخوان بزرگ سالان می شود. به طور مثال اگر ۹۲۵ کالری در روز مصرف کنید به احتمال زیاد حجم زیادی از تراکم استخوانی خود را از دست خواهید داد و این برای شما سالمندان عزیز مشکل زا خواهد بود.

توصیه من به شما این است که از یک رژیم غذایی با حداقل ۱۲۰۰ کالری در روز پیروی کنید. این رژیم غذایی باید سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی باشد و پروتئین مورد نیاز بدن را تامین کند.



صرف مکمل کلاژن برای جلوگیری از پوکی استخوان

تحقیقات زیادی در این مورد انجام نشده ولی نتایج اولیه نشان داده مصرف کلاژن برای سلامت استخوان‌های شما مهم است.

کلاژن یک پروتئین اصلی است که در ساختار استخوان وجود دارد. این پروتئین حاوی اسید آمینه‌های گلیسین، لیزین و پرولین بوده که به ساخت ماهیچه‌ها، رباط‌ها، استخوان و سایر بافت‌ها کمک می‌کند. ژلاتین نوعی از کلاژن است که از استخوان‌های حیوانات تولید شده و سالیان زیادی است که برای تسکین درد مفاصل سالم‌دان مورد استفاده قرار می‌گیرد. در اغلب تحقیقاتی که صورت گرفته اثر کلاژن روی مفاصل تایید شده ولی به نظر می‌رسد این ماده بر سلامت استخوان‌ها هم اثر دارد.

وزن خود را در حالت سالم و پایدار نگه دارید

علاوه بر داشتن یک رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی، حفظ وزن سالم منجر به پشتیبانی از سلامت استخوان‌ها می‌شود.

به عنوان مثال لاغر بودن منجر به افزایش احتمال ابتلا به پوکی استخوان می‌شود. در حقیقت کاهش وزن عامل اصلی کاهش تراکم استخوانی در رده سنی سالم‌مندان محسوب می‌شود. البته افرادی که اضافه وزن دارند با کاهش وزن آنقدرها هم تراکم استخوانی خود را از دست نمی‌دهند.

به طور کلی افرادی که بارها وزن خود را کم می‌کنند و دوباره چاق می‌شوند یا افرادی که در مدت کوتاهی وزن زیادی را از دست می‌دهند احتمال ابتلا به پوکی استخوان خود را زیاد می‌کنند. مطالعات نشان داده تراکم استخوانی را که در زمان لاغر شدن از دست می‌دهید، در زمان چاق شدن نمی‌توانید دوباره به دست بیاورید.



غذاهایی بخورید که منیزیم و روی دارند

کلسیم تنها ماده معدنی مفید برای جلوگیری از پوکی استخوان سالماندان نیست، روی و منگنز نیز در این موضوع نقش دارند.

منیزیم در تبدیل ویتامین D برای جذب کلسیم، نقش مهمی دارد. منیزیم در اغلب مواد غذایی به مقدار کمی وجود دارد و مکمل هایی مانند گلیسینات منیزیم و سیترات یا کربنات نیز می‌تواند به شما در تامین آن کمک کند.

بدن ما نیاز کمی به روی دارد. روی برای ساختن سلول‌های جدید استخوانی و جلوگیری از تجزیه شدن سلول‌های قدیمی نقش دارد. برای تامین روی مورد نیاز بدن خود اسفناج، گوشت گاو، میگو، صدف، بذر کتان و کدو تنبیل را وارد برنامه غذایی کنید.

منیزیم و روی در کودکی باعث افزایش تراکم استخوانی و در دوران پیری باعث حفظ آن می‌شوند.