

عادات اشتباهی که باعث تضعیف استخوان‌ها می‌شود

عوامل بسیاری وجود دارد که باعث تضعیف استخوان‌ها می‌شود و تضعیف استخوان فقط به افزایش سن مربوط نمی‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، معمولا برای این که فردی استخوان‌های قوی داشته باشد و در سنین بالا دچار پوکی استخوان و درد مفصل، آرتروز و ... نشود توصیه به مصرف لبنیات، ورزش و مصرف کافی ویتامین D می‌کنیم. ادامه مطلب را برای آگاهی از پیشنهادهای بیشتر مطالعه کنید:

انجام برخی کارها و کنار گذاشتن عادات ناسالم می‌تواند سرعت و میزان تحلیل رفتن استخوان‌ها را کاهش دهد و به برخورداری از یک سبک زندگی سالم‌تر کمک کند. روزنامه «تایمز آو ایندیا»، در مطلبی به برخی از عادات ناسالم اشاره کرده است که سلامت استخوان‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد:

استعمال سیگار و رادیکال‌های آسیب‌رسان

با استعمال سیگار نوعی اتم موسوم به رادیکال‌های آزاد در بافت بدن تولید می‌شود. رادیکال‌های آزاد تولید شده نه تنها برای ریه‌ها مضر است بلکه به سلامت استخوان‌ها هم آسیب وارد می‌کند. میزان تراکم استخوان در افرادی که دخانیات مصرف می‌کنند، کمتر است.

کم تحرکی

افراد کم تحرک بیشتر در معرض تحلیل رفتن سریع استخوان‌ها قرار دارند. انقباضات عضلانی باعث استحکام استخوان‌ها می‌شود. از این رو ورزش کردن و داشتن فعالیت بدنی برای برخورداری از استخوان‌های سالم بسیار مهم است.

مصرف مواد غذایی پرنمک

بین مصرف زیاد نمک و کاهش تراکم استخوان رابطه وجود دارد. با بالا رفتن میزان مصرف سدیم، بدن کلسیم بیشتری از طریق ادرار دفع می‌کند.

در حقیقت زنان ممکن است هر سال تنها با مصرف یک گرم سدیم بیشتر طی روز یک درصد از تراکم استخوان خود را از دست بدهند.

حضور نداشتن در فضاهای باز

ویتامین D برای حفظ استحکام استخوان‌ها حائز اهمیت است. کمبود این ویتامین موجب ضعفی و شکنندگی استخوان‌ها می‌شود. یکی از روش‌های تامین ویتامین D مورد نیاز بدن قرار گرفتن در معرض نور خورشید است بنابراین اگر فرد زمان کافی را در فضای باز سپری نکند، ممکن است با کمبود این ماده مغذی مواجه شود.

پیشنهادهایی برای تقویت استخوان

غذاهای غنی شده

ممکن است غذاهای غنی‌شده کلسیم نداشته باشد، اما با مواد معدنی غنی شده که برای سلامت استخوان‌ها مفید است.

مکمل کلسیم

بهترین کار این است که مواد مغذی مورد نیاز خود را از غذاها دریافت کنید، اما اگر نمی‌توانید از رژیم غذایی مقادیر کافی را دریافت کنید، مکمل‌ها می‌تواند نیاز شما را برطرف کند. برای جذب بهتر، بیشتر از ۵۰۰ میلی‌گرم در هر بار مصرف نکنید.

مغزها و دانه‌ها

مغزها و دانه‌ها به شکل‌های مختلف سلامتی استخوان را حفظ می‌کند. گردو و بذر کتان، غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ است. بادام زمینی و بادام حاوی پتاسیم است که جلوی از دست رفتن کلسیم در ادرار را می‌گیرد.

این ورزش‌ها شامل تمام ورزش‌هایی می‌شود که از وزن بدن یا وزنه برای فشار به استخوان‌ها و ماهیچه‌ها استفاده می‌شود. نتیجه این می‌شود که تراکم استخوان‌ها بالاتر می‌رود.

فلوراید

فلوراید جزئی از استخوان هاست و تراکم آن‌ها را زیاد می‌کند، اما بیشتر به دلیل این‌که مانع از پوسیدگی استخوان می‌شود شناخته شده است.

بسیاری از کشورها برای کمک به سلامت دندان این ماده معدنی را به آب آشامیدنی اضافه می‌کنند.

نکته

رژیم غذایی غنی از گوشت و پروتئین‌ها برای استخوان‌ها ضرر دارد. در جریان هضم مواد غذایی، پروتئین‌های حیوانی اسیدهایی همچون اسید فسفریک، سولفوریک و ... آزاد می‌کند که PH بدن را تغییر می‌دهد. هرچه PH بدن اسیدی‌تر باشد، مواد معدنی بیشتری در استخوان‌ها از دست می‌رود.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان