کد خبر: ۳۸۴۴۸۸
دوشنبه ۲۵ بهمن ۱۴۰۰ ۱۴:۳۲

# استخوان بدن شما به این ۶ خوراکی نیاز دارد

غذاهایی با کلسیم و ویتامین D بالا به‌خصوص برای افزایش تراکم استخوان مفید هستند. اما چندین ماده دیگر نیز نقش مهمی دارند، ازجمله ویتامین C، پتاسیم و منیزیم.

در این مطلب برخی از مواد غذایی مفید برای پوکی استخوان را به شما معرفی می‌کنیم. مهم این است که این بیماری را به‌طورجدی موردتوجه قرار دهید زیرا علائم آن بدون درد هستند و درنتیجه خطر ابتلا به شکستگی‌ها بسیار زیاد است.

سبزیجات برگ تیره، سرشار از کلسیم

ما تمایل داریم که لبنیات را به‌عنوان تنها منبع کلسیم در نظر بگیریم، اما درواقع می‌توان آن را در بسیاری از سبزیجات یافت. سبزیجات تیره، سبزیجات مثل کلم بروکلی، کلم چینی و شلغم کلسیم بالایی دارند. اما این‌همه چیز نیست. آن‌ها همچنین حاوی مقداری از ویتامین K هستند که شناخته‌شده است که خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می‌دهد.

سیب‌زمینی، منبع ویتامین D

شاید کمتر کسی سیب‌زمینی را به‌عنوان منابع کلسیم و ویتامین D بشناسد، اما سیب‌زمینی برای سلامتی استخوان‌ها حیاتی است. سیب‌زمینی منبع منیزیم و پتاسیم هست. هر دو سیب‌زمینی شیرین و سفید منبع غنی از منیزیم و پتاسیم هستند. فقط بهتر است که آن‌ها را بپزید یا بجوشانید،و آن‌ها را در روغن سرخ نکنید تا ارزش سلامتی آن را حفظ کنید.

مرکبات

همه می‌دانند که مرکبات یک منبع عالی از ویتامین C هستند. بهتر است بدانید که ویتامین C نقش مهمی در جلوگیری از پوکی استخوان‌ها ایفا می‌کند. این به این دلیل است که ویتامین C برای توسعه کلاژن، که بخش فیبری استخوان و غضروف است، ضروری است.

ماهی، سرشار از ویتامین D

بسیاری از انواع ماهی‌های چرب دارای مقدار زیادی از ویتامین D هستند که به بدن شما کمک می‌کنند. ماهی همچنین دارای اسیدهای چرب امگا ۳ است که علاوه بر سلامت استخوان می‌تواند مفاصل شما و سلامت قلبی و عروقی را پشتیبانی کند.

بادام، منبع کلسیم و پتاسیم

یکی از مواد غذایی مفید برای پوکی استخوان بادام است. نه‌تنها کلسیم و پتاسیم در بادام زیاد است، بلکه بسیار متنوع و راحت در رژیم غذایی شما قرار می‌گیرد. بادام دارای مقدار مناسبی از چربی است اما نباید نگران‌کننده باشد چون شما نیازی به خوردن بسیاری از غذاها ندارید.

شیره

جایگزین کردن شیرین‌کننده‌های دیگر به‌جای شکر سفید تصفیه‌شده پیشنهاد خوبی است. شکر یکی از بزرگ‌ترین تهدیدات سلامت استخوان‌ها است، شکر می‌تواند استخوان‌های شما را تضعیف کند.