کد خبر: ۴۸۶۶۲۷
سه شنبه ۲ خرداد ۱۴۰۲ ۱۰:۳۴

چه میوه‌هایی برای استخوان‌های بدن مفید هستند؟

مواد مفیدی به روند استحکام و رشد استخوان کمک می‌کنند که شامل منیزیم، ویتامین K، کلسیم یا ویتامین D باشند.

به گزارش سایت خبری پرسون، وقتی به تغذیه‌ی استخوان‌های سالم در بدن فکر می‌کنیم، به ذهنمان شیر و سایر محصولات لبنی فکر می‌رسد. غافل از اینکه میوه‌ها و سبزیجات می‌توانند بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدنمان را برای ساخت و حفظ توده استخوانی فراهم کنند.

علاوه بر مواد معدنی کمیاب، میوه‌ها و سبزیجات حاوی منیزیم، ویتامین K و کلسیم هستند. این مواد مغذی را با ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در تشعشعات آفتاب بودن عادت روزانه خود قرار دهید تا استخوان‌های قوی و مستحکم داشته باشید.

همانطور که می‌دانید منیزیم به جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

بدن شما از منیزیم به عنوان کوفاکتور در بیش از ۳۰۰ واکنش بیوشیمیایی برای عملکرد مناسب استفاده می‌کند و نقش مهمی در هضم و جذب کلسیم دارد.

برای حمایت از سطوح کافی منیزیم در بدن، زنان به ۳۲۰ میلی گرم در روز نیاز دارند. مردان به ۴۲۰ میلی گرم نیاز دارند. شما می‌توانید منیزیم را از این میوه‌ها تأمین کنید.

موز
توت سیاه
انجیر
گریپ فروت
گواوا
جک فروت
کیوی
تمشک
توت فرنگی
هندوانه

به وسیله ویتامین K با پوکی استخوان مبارزه کنید. بدن شما از ویتامین K برای تولید پروتئین‌های مورد نیاز برای ساخت استخوان استفاده می‌کند.

ویتامین K همچنین با تنظیم استئوبلاست‌ها و استئوکلاست‌ها (ساختمان و بازسازی سلول‌های داخل استخوان‌ها) بر روند استخوان‌سازی تأثیر می‌گذارد.

برای تجهیز بدن خود به ابزارهایی که برای ایجاد استخوان جدید نیاز دارد، این میوه‌های غنی از ویتامین K را به لیست مواد غذایی خود اضافه کنید.

شاه توت
بلوبری
انگور
کیوی
توت
آلو
انار
تمشک
ریواس

کلسیم یک واحد ساختمانی اصلی برای سلامت کلی و استحکام استخوان است. بدن شما برای عملکرد صحیح روزانه به ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم نیاز دارد.

وقتی سطح کلسیم شما به اندازه کافی بالا نباشد، بدن شما این ماده معدنی را از منبع ذخیره خود یعنی استخوان‌ها خارج می‌کند.

یک رژیم غذایی مناسب برای استخوان به بدن شما کمک می‌کند تا سطوح کلسیم سالم را بدون تأثیر بر استخوان‌ها حفظ کند.

غالبا به محصولات لبنی به عنوان منبع اصلی کلسیم در فکر می‌کنیم. با این حال در کمال تعجب، مطالعات انجام شده در سال ۱۹۸۳ نشان داد افرادی که از رژیم غذایی آسیایی که شامل مقادیر زیادی سبزیجات، کلم بروکلی و کلم است، نسبت به افرادی که مقادیر زیادی شیر گاو مصرف می‌کنند، کمتر دچار شکستگی می‌شوند.

ویتامین D برای جذب کلسیم ضروری است. ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است که برای سلامت استخوان، ایمنی و سلامت روان مورد نیاز است.

اکثر آمریکایی‌ها به ویژه آن‌هایی که در آب و هوای سردتر زندگی می‌کنند، سطح ویتامین D خونشان بسیار کمتر از ۵۰ تا ۶۴ نانوگرم در میلی لیتر است که برای سلامتی مطلوب در نظر گرفته می‌شود.
قارچ‌ها تنها منبع گیاهی ویتامین D هستند. اما آن‌ها منبع ویتامین D۲ هستند نه ویتامین D۳ که بدن ما به طور طبیعی تولید می‌کند.

از آنجایی که ویتامین D یک عنصر حیاتی برای سلامت استخوان است، لازم است به سایر منابع غذایی حاوی این ویتامین اشاره کرد.

ویتامین D مانند آب پرتقال منابع خوبی از ویتامین D هستند، اما بهترین منبع ویتامین D بیرون خانه‌ی شما است.

منبع: سایت بن جوینت