‍ پوکی استخوان

✅ پوکی استخوان بیماری است که در آن چگالی مواد معدنی استخوان کم می شود، این مسئله باعث می‌شود که استخوان ها ضعیف و بی دوام شوند و به آسانی بشنکنند. با وجودی که درمانی برای پوکی استخوان وجود ندارد ولی این وضعیت قابل پیشگیری است یک رژیم سالم همراه ورزش های با تحمل وزن عوامل کلیدی در پیشگیری با پوکی استخوان هستند.

✅رژیم غذایی برای پوکی استخوان:

این رژیم بر حفظ و ساخت استخوان های قوی در سراسر عمر متمرکز است.

✅ تاکید بر کلسیم و ویتامین دی در کنار یک رژیم متعادل با مقادیر کافی پروتئین در میوه های تازه و سبزی ها توصیه می شوند. بقیه مواد مغذی که باعث کمک به پیشگیری از سلامت استخوان ها می شوند در این بخش قرار دارند.

✅مواد مغذی که باعث پیشبرد سلامت استخوان می شوند:

1⃣\_ کلسیم و پوکی استخوان: نیاز به کلسیم بزرگسالان بر مبنای موقعیت جغرافیایی محل زندگی و فرهنگ آنها متفاوت است زیرا فاکتور هایی از قبیل تنوع رژیمی، ژنتیکی، سبک زندگی شامل فعالیت فیزیکی و مواجهه با نور خورشید وجود دارند.

🔴مقادیر توصیه شده کلسیم از طرف WHO و FEO

√ کودکان ۱\_۳سال ۵۰۰ میلی گرم

√ کودکان ۴\_ ۶ سال ۶۰۰ میلی گرم

√ کودکان ۷\_ ۹ سال ۷۰۰ میلی گرم

√ ۱۰\_ ۱۸ سال ۱۳۰۰ میلی گرم

√ ۱۹\_ ۶۵ سال ۱۰۰۰ میلی گرم

√ بالغین بالای ۶۵ سال ۱۳۰۰ میلی گرم

√ زنان یائسه ۱۳۰۰ میلی گرم

✅به رغم توصیه ها مبنی بر افزایش دریافت کلسیم، مطالعات حاکی از آن هستند که دریافت واقعی کلسیم معمولا ناکافی است.

✅غذاهای بسیاری وجود دارند که حاوی کلسیم هستند ولی از آنجایی که کلسیم آنها احتمال دارد به خوبی جذب نشوند همگی آنها منبع خوب کلسیم محسوب نمی‌شوند.

اصلی ترین منابع دردسترس کلسیم :

✅ منابع لبنی: این ترکیبات از منابع غنی کلسیم خوب جذب شونده بوده و شامل شیر، پنیر، خامه و ماست هستند.

📌۳ واحد از محصولات لبنی در روز توصیه می‌شوند هر واحد تقریباً شامل ۲۵۰ میلی گرم شیر ۲۰۰، گرم ماست ،۴۰ گرم پنیر است.

✅ گیاهان برگ سبز: این منابع شامل کلم بروکلی، کلم یا کاهوی چینی و سایر گیاهان هستند.

✅ماهی کنسروی شامل کنسرو ماهی هایی از قبیل: ساردین، سالمون و ماهی موتو

✅ دانه ها و آجیل ها :به خصوص بادام و بادام برزیلی

✅ میوه ها: به خصوص پرتقال، زردآلو، انجیر خشک، توفوی غنی شده با کلسیم

2⃣\_ ویتامین D و پوکی استخوان : ویتامین D برای رشد و نگهداری استخوان ضروری است.

✅ویتامین D به استخوان در جذب و ته نشست کلسیم کمک می کند. پوکی استخوان نمونه‌ ای از کمبود طولانی مدت ویتامین D است.

✅ویتامینD در بدن با فعالیت نور خورشید روی پوست ساخته می شود. ۱۵ دقیقه پیاده روی در هر روز مقادیر ویتامینD مورد نیاز را تامین میکند.

✅منابع رژیمی ویتامین D شامل ماهی چرب سالمون، ماهی تن، ماهی خال مخالی و ساردین، جگر، زرده تخم مرغ،روغن ماهی است.

✅علاوه بر کلسیم و ویتامین D برخی شواهد نیز وجود دارد که حاکی از مفید بودن دیگر مواد مغذی از قبیل منیزیم، روی، ویتامین A ،B، C و K، در سلامت استخوان هستند.

3⃣\_ پروتئین: در طی دوران رشد دریافت اندک پروتئین می‌تواند رشد استخوان ها را مختل کرده و خطر پوکی استخوان افزایش دهد؛ به خصوص برای افراد مسن پروتئین برای پیشگیری از افتادن و شکستگی لازم است.

✅منابع پروتئین ها شامل گوشت ماکیان، تخم مرغ، ماهی، لبنیات، حبوبات، شیر سویا، سبزی‌ها، دانه‌ها و غلات هستند.

4⃣\_ میوه‌ها و سبزی‌ها: دریافت میوه و سبزی در طول عمر اثر مفیدی بر چگالی استخوان افراد مسن، چه مرد چه زن دارد.از این رو توصیه می شود روزانه حداقل ۵ واحد مصرف شود.

5⃣\_ ویتامین K: ویتامین‌K برای تولید استئوکلسین که برای معدنی شدن استخوان ها لازم است اهمیت دارد. به نظر می‌رسد ویتامین K، نه تنها باعث افزایش چگالی مواد معدنی استخوان می‌شود، بلکه باعث کاهش میزان شکستگی ها نیز می شود.

6⃣\_منیزیم: منیزیم ماده معدنی است که به حفظ سطح ثابت کلسیم خون کمک می کند. افراد مسن در خطر بیشترسطح اندک منیزیم هستند.

7⃣\_ روی: منابع غذایی آن شامل محصولات غلات کامل، مخمر، جوانه گندم، سبوس گندم، محصولات دریایی، گوشت ها و ماکیان هستند. روی از منابع محصولات حیوانی بهتر از منابع گیاهی جذب می شوند.

❌موادی که مانع سلامت استخوان می‌شوند:

1⃣\_الکل : مصرف الکل بیش از دو واحد در روز در ارتباط با کاهش تشکیل بافت استخوانی قرار می‌گیرد.

2⃣\_ کافئین: کافئین به عنوان یک عامل تأثیرگذار در پوکی استخوان محسوب میشود.

3⃣\_ نوشیدنی گازدار

4⃣\_ نمک: دریافتی زیاد نمک باعث افزایش دفع کلسیم در ادرار می شود از این رو عامل خطر برای پوکی استخوان محسوب می شود.

5⃣\_ ویتامینA : این ویتامین نقش مهمی در رشد استخوان دارد. ولی مقادیر زیاد آن در شکل رتینول که در غذا های جانوری از قبیل "جگر" یافت می شود می‌تواند باعث تسهیل شکستگی ها شود. ویتامین Aدر شکل کاروتن که در گیاهان سبز و میوه ها و سبزی های قرمز یا زرد یافت می شود به نظر نمی‌رسد که مشکلی ایجاد کند.

🔴توصیه ها:

1⃣\_ افراد با آلرژی نسبت به محصولات لبنی یا دچار عدم تحمل لاکتوز باید از محصولات و غذاهای حاوی شیر دوری کنند؛ شیر سویا یا شیره برنج غنی شده با کلسیم قادر به تامین نیازهای کلسیم آن ها می باشد.

2⃣\_غذاهای کلسیم دار مهم برای گیاه خوارانی که از هیچ یک از محصولات جانوری مثل شیر و سایرمحصولات لبنی استفاده نمی کنند: شامل توفو، شیر سویای غنی شده، سبزیجات برگ سبز، دانه ها و آجیل ها و سایر غذاهای غنی شده با کلسیم

3⃣\_ افراد با مواجهه محدود با نور خورشید وابستگی بیشتر به تامین ویتامین D از طریق رژیم غذایی دارند.

4⃣\_ افرادی که برای کنترل بیماری های تناسلی استفاده طولانی مدت از کورتیکو استروئید های خوراکی می‌نمایند از خطر بیشتری برای ایجاد پوکی استخوان برخوردارند.

✅برای افرادی که در خطر زیاد پوکی استخوان قرار دارند دریافت مکمل کلسیم و ویتامین D برای برطرف کردن نیازهای روزانه ضرورت دارد.

منابع:

کتاب دانشنامه غذایی گیل

کتاب تغذیه کراوس