الخليج

الصحة ,

4 ديسمبر 2021 21:08 مساء

الخضراوات والفواكه والمكسرات تقلل هشاشة العظام

خلصت دراسة حديثة إلى فوائد النظام الغذائي لشعوب دول حوض المتوسط بعد أن وجدت أن الالتزام به يقلل هشاشة العظام بما فيها مفصل الفخذ خلال عام واحد ما يجعل منه طريقة علاجية طبيعية.

يتكون النظام الغذائي من الخضروات، والفواكه، والمكسرات، والحبوب، وزيت الزيتون، والأسماك؛ وسعى الباحثون من خلال الدراسة إلى معرفة تأثيره الإيجابي في العظام التي بدأت بالفعل بالتعرض للهشاشة، وشملت أكثر من 1,000 شخص تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تلتزم بالنظام الغذائي المذكور، والأخرى تتبع أنظمة غذائية أخرى، وأجري لهم قياس الكثافة العظمية عند بداية الدراسة ثم بعد 12 شهراً، ووجد أن ليس هنالك تأثير في من لديهم عظام طبيعية، بل كان التأثير أوضح في من يعانون هشاشة العظام.

تبين من خلال متابعة المتطوعين أن من كانوا يعتمدون على أنظمة غذائية أخرى غير نظام المتوسط حدث لديهم تراجع الكثافة العظمية المرتبط بتقدم العمر، أما المجموعة الأخرى فقد ظهرت لديهم زيادة معادلة بالكثافة العظمية بجزء معين من الجسم هو عنق الفخذ وهي المنطقة التي تصل عمود عظمة الفخذ بالرأس المستدير بمفصل الفخذ.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©