

خضراوات تعزز صحة العظام



يعطي الهيكل العظمي للإنسان شكله المميز والصلب للجسم، وتتصل بالهيكل العظمي العضلات والأربطة والأوتار، وتعتبر العظام محور الحركة في جسم الإنسان.

وتبدأ العظام مع التقدم بالعمر بالضعف، وبحسب الخبراء فإن هذا الضعف يحدث في عمر مبكر، وهو الثلاثينات من العمر، مما يعني أهمية الاهتمام بصحة العظام وتناول الأغذية التي تدعم الهيكل العظمي.

بحسب الدراسات تعتبر ممارسة الرياضة بانتظام، وتناول طعام صحي، والحصول على العناصر الغذائية الصحيحة، أشياء يمكن أن تساعد في الحصول على عظام أقوى.

وتعد الخضراوات الورقية الداكنة هي واحدة من أفضل الخضراوات التي يمكن تناولها للمساعدة على منع أو إبطاء فقدان العظام.

وأشار أخصائيو التغذية إلى عدة أنواع من الخضار الورقية التي يمكن الاعتماد عليها في الغذاء اليومي كالسبانخ،

الكرب، الملفوف الروماني، والسلق السويسري، والخضراوات الورقية الداكنة

وتشمل الخضراوات الورقية الداكنة التي تحتوي على مستويات عالية من الكالسيوم: اللفت والبروكلي والملفوف والبروك تشوي

ووفقاً لجمعية الصحة الوطنية، على الرغم من أن السبانخ صحية للغاية، إلا أنها تحتوي على الأوكسالات التي يمكن أن تؤثر سلباً في امتصاص الكالسيوم، لذا فإن السبانخ ليست مصدراً جيداً للكالسيوم للعظام دائماً

ويخزن الجسم معظم الكالسيوم في الأسنان والعظام، لذا فإن الكالسيوم ضروري للحفاظ على صحة وقوة العظام، وتشير الدراسات إلى أنه مع التقدم بالعمر إذا لم يحصل الإنسان على نسبة كافية من الكالسيوم سيقوم الجسم بشكل طبيعي بسحبه من العظام والأسنان مما يؤدي إلى تراجع صحة الهيكل العظمي إلى جانب الكالسيوم، تحتوي العديد من الخضراوات الورقية مثل الكرب والملفوف والبروكلي على نسبة عالية من فيتامين «ك» أيضاً

ويشتهر هذا الفيتامين بقدرته على الحفاظ على تخثر الدم بشكل صحي، بالإضافة إلى المساعدة في الحفاظ على قوة العظام

وأظهرت الأبحاث أن فيتامين «ك» يمكن أن يحسن كثافة المعادن في العظام ويساعد على تقليل معدلات الكسور لدى الأشخاص المصابين بهشاشة العظام، ووجد أيضاً أن فيتاميني «ك» و«دي» معاً يمكن أن تكون لهما آثار إيجابية محتملة على صحة العظام