الخليج

الصحة ,

27 فبراير 2023 20:32 مساء

أغذية متنوعة تحمي من هشاشة العظام

إعداد: راندا جرجس

تُعد هشاشة العظام من المشكلات الشائعة التي تصيب أكثر من مليوني شخص سنوياً حول العالم، وتحدث نتيجة النقص الشديد في الكالسيوم والفوسفور وفيتامين (د) والعناصر التي تسهم بشكل رئيسي في بناء العظام، وتستهدف على الأكثر النساء بسبب نقص هرمون الأستروجين الناتج عن انقطاع الدورة الشهرية، والذي يسبب تغيرات هرمونية وفقد الكثير من معادن الجسم، ويعتبر الحرص على تناول مجموعة من الأطعمة التي تقوي العظام أفضل الطرق للوقاية.

ينصح الخبراء بتناول الشوفان والحبوب الكاملة بشكل عام، حيث إنها تحتوي على مجموعة كبيرة من المكونات الأساسية لتحسين صحة العظام، وتساهم في امتصاصها للكالسيوم، وخصوصاً أثناء النوم، ولكن تجنب الشوفان المحلى أو المحفوظ في معلبات لفترات طويلة.

تتميز عائلة الخضروات المورقة كالكرنب والقرنبيط والبروكلي، باحتوائها على مستويات عالية من فيتامين (ك، ب 6)

.وحمض الفوليك، ولذلك فإنها تساهم في مكافحة ترقق العظام مع التقدم في العمر

يلعب الكالسيوم وفيتامين (د) في الحليب ومنتجات الألبان دوراً هاماً في بناء العظام، لذلك يجب الانتظام في تناول .منتجات الحليب والألبان، وصفار البيض، والأسماك كالسردين والتونة والسلمون

تحتوي الخضروات الورقية الخضراء على العديد من العناصر الغذائية اللازمة لصحة العظام، حيث يضم الخس الكالسيوم والبورون، وفيتامين (ك)، ويساعد البقدونس والسبانخ على امتصاص المزيد من الفيتامينات مثل: (ك 1، ك .2) نظراً لدورهما الفعال في تنشيط أحد البروتينات المهمة في تحسين نمو العظام وقوتها

يتوفر المنشط الأساسي لأحد البروتينات التي ترفع معدل امتصاص الكالسيوم في العظام فيتامين (ك)، بنسبة مرتفعة في البازلاء الخضراء، كما يوصي الخبراء بإضافة الثوم والبصل لوجبات الطعام لاحتوائهما على الكبريت اللازم لسلامة .العظام

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©