

الوقاية من هشاشة العظام: التغذية

في البول، ويحسن امتصاص الكالسيوم ويساعد في السيطرة على ضغط الدم وأمراض القلب والشرابين.

- **المكسرات: اللوز والجوز والصنوبر والبندق والفسقنق وغيرها...** والبذور (السمسم). إذا كانت نيئة، فإنها تساعد أيضا في السيطرة على الكوليسترول.



البقوليات: الفول والحمص وفول الصويا ومشتقاته (التوفو) وغيرها. هي مصدر نباتي للبروتين. تقلل من الحاجة إلى البروتين الحيواني، وخاصة اللحوم الحمراء التي تقلل من امتصاص الكالسيوم.



الفواكه والخضر:
السبانخ، البصل،
الثوم، الملفوف،
الرجلة، الريحان،
اللفت، البروكلي،

البرتقال، جوز الهند، التين، التفاح، الإجاص،
المانجو، الموز، التمر، الأفوكادو والشوفان.

- **كبد السمك أو البقر وصفار البيض غني** بالفيتامين D.

أطعمة أو عادات يجب التقليل منها

التدخين والكافيين والملح والشوكولاتة والمشروبات الغازية والكحول وخبز القمح الكامل وجميع الحبوب الكاملة.

عندما يتوقف الشخص عن التدخين أو شرب الكحول، فنتعافى كثافة العظام جزئيا.

يعتبر تناول كمية معتدلة من البروتين أمرا ضروريا لمساعدة الشخص على التعافي بعد الكسر. لكن وجود فائض من البروتينات الحيوانية يساعد على فقدان العظام.

من أجل التمتع بصحة جيدة للعظام، بالإضافة إلى النشاط البدني، يوصى باتباع نظام غذائي غني بالكالسيوم وفيتامين D. تختلف احتياجات الكالسيوم باختلاف السن والحالة الشخصية لكل فرد. يحتاج كبار السن إلى حوالي 1000 ملغ من الكالسيوم وحوالي 800 وحدة من فيتامين D يوميا. إذا كان النظام الغذائي لا يحتوي على ما يكفي من المعادن والفيتامينات، يزداد خطر الإصابة بالكسور.

بالنسبة للأشخاص المسنين الذين يعانون من نقص مزمن في التغذية، قد تكون مكملات الكالسيوم وفيتامين D مفيدة، لكنها لا تعادل نظاما غذائيا جيدا.

يساعد **فيتامين D** على تثبيت الكالسيوم في العظام. يتم تنشيطه في الجلد عند تعرضنا لأشعة الشمس. يوصى بالمشي لمدة 20 دقيقة تقريبا كل يوم. إنه مهم جدا في مرحلة النمو، ولكن أيضا عند كبار السن، الذين يمتصون الكالسيوم بشكل أقل. بالإضافة إلى ذلك، في حالة عدم خروجهم من المنزل أو العيش في دور المسنين، فيجب عليهم تناول الأطعمة الغنية بفيتامين D. المغذيات الأخرى مثل الفوسفور والمغنيسيوم وفيتامين K وما إلى ذلك هي مهمة أيضا، ولكن بدرجة أقل.

أفضل طريقة للوقاية من هشاشة العظام هي إدخال تغييرات صغيرة في عاداتنا وفي نظامنا الغذائي اليومي.

الأطعمة الموصى بها

- **حصتان من مشتقات الحليب في اليوم: الحليب، الياغورت، الجبن، إلخ.** إنها غنية بالكالسيوم والكالسيوم الذي يتم امتصاصه بشكل أفضل من الأطعمة الأخرى. تحتوي الأطعمة الخالية من الدسم على نسبة أقل من فيتامين D. يجب أن يكون التخطيط الغذائي، في حالة عدم تناول مشتقات الحليب، حريصا على تغطية احتياجات الكالسيوم.

- **السمك الأزرق: يتوفر سمك السلمون والماكريل والرنكة والتونة والسردين (المعلب أيضا) وسمك السلور والأنشوجة والقمر، إلخ.** على الكالسيوم وفيتامين D وأوميغا 3، مما يمنع فقدان الكالسيوم

