

استخوان های تان را دریابید !

استخوان نقش بسیاری مانند ارائه ساختار، حفاظت از اندام، اثر نگه دارنده عضلات و ذخیره سازی کلسیم است. مهم ترین گام برای رسیدن به ساخت استخوان های قوی و سالم، در دوران کودکی و نوجوانی است. تقویت استخوان ها برای سلامت و بهبود وضعیت کل بدن ضروری است. هر فردی در هر گروه سنی باید برای حفظ سلامت استخوان های خود اقدام کند، اما اگر این اقدامات از سنین جوانی آغاز شود، نتیجه خیلی بهتر و شدیدتری در پیشگیری از بروز پوکی استخوان خواهد داشت. به یاد داشته باشید، ورزش تنها یک بخشی از پیشگیری از بروز پوکی استخوان و یا برنامه درمان است.

فعالیت های ورزشی، مانند یک رژیم غذایی سرشار از کلسیم و ویتامین D به تقویت استخوان ها در هر سنی کمک می کند؛ اما ورزش و رژیم غذایی مناسب ممکن است به اندازه کافی برای جلوگیری از دست دادن استخوان ناشی از شرایط پزشکی و یائسگی موثر باشند. با انتخاب شیوه زندگی سالم مانند استفاده از تغذیه مناسب، فعالیت ورزشی منظم و مرتب، مصرف میوه ها سبزی ها، خودداری از مصرف دخانیات، کاهش مصرف مواد قندی و شیرین، خودداری از مصرف نوشابه های گازدار و شیرین، و... به سلامت و تقویت استخوان های بدن تان کمک کنید.

متخصصان ارتوپدی تأکید دارند اگر می خواهید به این هدف دست یابید به خاطر داشته باشید که به پنج ماده اصلی شامل فرآورده های لبنی (شیر، دوغ، ماست، پنیر)، سبزی های برگ پهن و سبز (اسفناج، کاهو، کلم)، مکمل کلسیم، مکمل منیزیم و ویتامین D نیاز دارید.

توصیه های مهم:

- مواد غذایی حاوی کلسیم بخورید. برنامه غذایی کم کلسیم منجر به کاهش تراکم استخوان، از دست دادن استخوان زود هنگام و افزایش خطر شکستگی می شود. کلسیم برای استحکام استخوان و دندان و حفظ آنها لازم است؛ بنابراین مراقب مقدار کلسیم بدن خود باشید. کلسیم به ساخت استخوان های قوی کمک می کند. نقش دریافتی کلسیم در ثابت نگه داشتن توده استخوانی و افزایش حداکثر توده استخوانی حائز اهمیت است.
- سعی کنید که در طول روز تغذیه سرشار از کلسیم داشته باشید. منابع مناسب کلسیم عبارتند از : شیر و فرآورده های کم چربی آن (پنیر، ماست، دوغ)، تخم مرغ، غلات، سویا، حبوبات (نخود و لوبیا)، آجیل و دانه های روغنی، ماهی (مانند ساردین، قرل آلا و ماهی آزاد، میوه و سبزیجات به ویژه سبزیجات به رنگ سبز تیره، برخی از عصاره های مرکبات (پرتقال)، نان هایی که با آرد غنی شده از کلسیم تهیه شوند.
- اگر مصرف کلسیم و ویتامین D در برنامه غذایی، در مدت دوران بلوغ و بزرگسالی کافی باشد، پوکی استخوان تا اندازه زیادی قابل پیشگیری است. برای افزایش کلسیم در برنامه غذایی شما توصیه می شود که در سوپ گوشت، گوشت را با استخوان های همراه آن بپزید. برای استخراج کلسیم از استخوان، می توان به هنگام پخت چند قاشق چایخوری سرکه به آن افزود. در ضمن می توانید شیر یا شیر خشک بدون چربی را به سوپ اضافه نمایید.
- توجه داشته باشید که قهوه، تنباکو، گوشت قرمز، نوشیدنی های شیرین، مواد غذایی پر فیبر (الیاف گیاهی) در صورتی که همراه با کلسیم مصرف شوند مانع جذب کلسیم می شوند.
- ماهی بخورید. ماهی سالمون و سایر انواع ماهی های چرب برای سلامت استخوان ها بسیار مفید هستند. آنها حاوی کلسیم و ویتامین D هستند که در جذب کلسیم موثرند. ماهی ها همچنین دارای مقدار زیادی

اسیدچرب امگا۳ هستند. مشخص شده که مکمل روغن ماهی از دست رفتن توده استخوانی را در دوران سالمندی زنان کاهش می‌دهد و از بروز پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.

- سبزی‌های تیره رنگ مصرف نمایند. سبزی‌های با رنگ سبز تیره منابعی خوبی برای کلسیم و ویتامین D هستند. همانطور که می‌دانید این ویتامین در بدن شما باعث می‌شود تا مقدار جذب کلسیم و فسفر در بدن شما زیاد شود. شما با خوردن این سبزی‌ها می‌توانید مواد مغذی را به بدن خود برسانید و استخوان‌های خود را تقویت کنید. سبزی‌های سبزرنگ، حاوی کلروفیل و مقدار زیادی منیزیم برای تقویت استخوان‌ها می‌باشند.

- خوردن غذاهای پرچرب را فراموش کنید. ضروری است از مصرف غذاهای پرچرب خودداری شود؛ البته به جای گوشت‌های پرچرب می‌توانید از گوشت مرغ، ماهی یا گوشت لخم استفاده نمایید. همچنین شیر و فرآورده‌های کم‌چربی آن را باید جایگزین شیر پرچرب نمود.

- مصرف شیر را از یاد نبرید. شیر یک منبع سرشار از کلسیم می‌باشد و بسیار برای رشد و استحکام استخوان‌ها مفید است. بر اساس گزارش موسسه بین‌المللی سلامتی کودکان، شیرهای کم‌چربی یا بدون چربی، بهترین نوع شیر برای استخوان‌ها هستند، زیرا در آنها از چربی کمتری استفاده شده و همین باعث می‌شود تا مقدار کلسیم آن‌ها بیشتر باشد. در شیر نه تنها کلسیم، بلکه مواد مغذی دیگری مانند پتاسیم، منیزیم، فسفر و غیره وجود دارد که همه اینها برای استخوان‌ها بسیار مفید هستند.

- به مقدار کافی ویتامین D مصرف کنید. ویتامین D جهت افزایش جذب روده ای کلسیم و فسفر ضروری است و وروی سلول‌های استخوان ساز و استخوان خوار تأثیر به‌سزایی دارد. جذب ناکافی ویتامین D یک عامل خطر در بروز پوکی استخوان است. ویتامین D از دو نظر برای کلسیم مهم

است. نخست ویتامین D جذب کلسیم را در روده افزایش می‌دهد و از طرفی باعث باز جذب کلسیم در کلیه‌ها می‌شود.

طبق تحقیقات انجمن پزشکی آمریکا می‌توان مقدار کافی ویتامین D را با یکی از روش‌های زیر به دست آورد: تغییر در برنامه غذایی به طوری که شامل غذاهای حاوی ویتامین D بیشتری مانند شیر و فرآورده‌های کم چرب آن باشد، استفاده از قرص کلسیم روکش دار (البته با مشورت و تجویز پزشک معالج) و افزایش زمان قرار گرفتن در معرض تابش آفتاب.

مهمترین منابع غذایی ویتامین D شامل شیر و فرآورده‌های کم چرب آن، ماهی (ماهی قزل‌آلا، تون و ساردین از مهمترین منابع تأمین ویتامین D هستند)، روغن جگر، کرده و زرده تخم مرغ. شما می‌توانید ویتامین D در مواد غذایی (محصولات لبنی غنی شده، زرده تخم مرغ، ماهی‌های آب شور مانند ماهی تن، و کبد می‌گردند.

- در مصرف مواد پروتئینی زیاده روی نشود. مصرف بیش از اندازه پروتئین و هضم آن در بدن، با کلسیم ترکیب شده و مواد معدنی را از بدن خارج می‌کند. یکی از راه‌های کاهش اثر پروتئین زیاد بر روی استخوان‌ها، محدود کردن دریافت پروتئین‌های حیوانی در برنامه غذایی روزانه می‌باشد. تحقیقات نشان داده است که حتی در زنان جوان با برنامه غذایی حاوی پروتئین زیاد تغییرات استخوانی دیده می‌شود. بهتر است درباره دریافت میزان پروتئینی که در سلامتی مؤثرند با پزشک و یا کارشناس تغذیه مشورت کنید. افرادی که گوشت قرمز کمتری مصرف می‌کنند و بیشتر در برنامه غذایی خود از شیر و فرآورده‌های کم چرب آن استفاده می‌نمایند جرم استخوان کمتری نسبت به افراد گوشت خوار از دست می‌دهند.

- پرتقال بخورید. پرتقال‌ها منابع سرشار از مواد مغذی متفاوت هستند، از این مواد می‌توان به ویتامین C، کلسیم و غیره اشاره کرد که همه آنها برای داشتن استخوان‌های سالم مفید هستند.

این میوه برای افرادی که نمی توانند کلسیم لازم را از لبنیات به دست آورند بسیار مفید است. حتما توجه داشته باشید که در سبد غذایی خانواده تان، میوه پرتقال وجود داشته باشد.

- فعالیت ورزشی منظم و مرتب داشته باشید. برای بالا بردن قدرت استخوان ها، باید ورزش کرد. اگرچه برای استحکام استخوان ها، تمام ورزش ها تاثیر یکسانی ندارند. بهترین نوع ورزش برای تحریک رشد استخوان، فعالیتی است که بر تمام استخوان ها اثر گذار باشد، این فقط به معنای راه رفتن یا وارد کردن سنگینی به استخوان ها نیست، بلکه هر نوع فعالیتی است که به اسکلت بدن (بیشتر از فعالیت های بی تحرک هرروزه که به آن عادت داریم) یا ماهیچه هایی که استخوان ها را احاطه کرده اند فشار وارد می آورد. بهترین ورزش برای ساختن استخوان های کل بدن، وزنه برداری می باشد.

یک برنامه خوب وزنه برداری که شامل قسمت فوقانی، پایینی و مرکز بدن (شامل نواحی شکم، لگن و ستون فقرات) باشد تمام استخوان های بدن شما را محکم می سازد. بهتر است در باره انتخاب نوع ورزش با پزشک خود مشورت کرده و برنامه ورزشی خود را تحت مراقبت او صورت دهید تا از ضعیف تر کردن استخوان ها پیشگیری شو؛ زیرا برنامه های ورزشی متنوعی برای افزایش تعادل و جلوگیری از زمین خوردن و شکستگی استخوان ها وجود دارند.

پیاده روی، حرکات موزون تنیس برای استخوان ها مفید هستند. اگر شما مشکلات بهداشتی مانند مشکلات قلبی، فشار خون بالا، دیابت، یا چاقی دارید یا چنانچه سن تان ۴۰ سال یا بالاتر، است قبل از شروع یک برنامه ورزشی با پزشک تان مشورت نمایید.

- داروهای خود را با نظر پزشک مصرف کنید. داروهایی که در استحکام استخوان کمک می کنند در ترمیم تراکم استخوان و کیفیت زندگی مهم هستند. لازم است از مصرف داروهایی که توده استخوانی را کاهش می دهند پرهیز نمایید. انواع ترکیبات دارویی کلسیم وجود دارد که در صورت

نیاز باید طبق دستور پزشک مصرف شود. مصرف برخی داروها مانند کورتیکواستروئیدها (انواع هورمون‌هایی که توسط غدد فوق کلیوی ساخته می‌شوند) جذب کلسیم را در بدن مختل می‌کند، یا به استخوان‌ها آسیب می‌رساند، بنابراین لازم است استفاده از اینگونه داروها حتماً با مشورت و دستور پزشک انجام گیرد.

- سویا مصرف کنید. سویا بهترین نوع کیفیت را در بین پروتئین‌های گیاهی دارد. لوبیای سویا حاوی مقدار زیادی کلسیم است. مصرف مقادیر فراوانی از پروتئین گیاهی سویا مانند شیر سویا و دانه سویا به ساختن استخوان‌های محکم کمک می‌کنند. تحقیقات نشان داده است که ترکیبات شیمیایی سویا تأثیرات سودمندی بر روی سلامتی استخوان‌ها دارند. شما می‌توانید سویا را به جای پروتئین حیوانی در یکی از وعده‌های غذایی خود بگنجانید و سپس به دیگر خوراکی‌های مصرفی خود مقدار بیشتری سویا اضافه نمایید.

مصرف پروتئین حیوانی به جای پروتئین سویا موجب دفع مقدار بیشتری از کلسیم بدن از طریق ادرار می‌شود. در پیشرفت‌های اخیر، پژوهشگران دریافته‌اند کسانی که از پروتئین سویا به جای پروتئین حیوانی استفاده می‌کنند دفع کلسیم در ادرار آنها تقریباً ۵۰ درصد کمتر بوده است. از دانه‌های سبز پخته شده سویا به عنوان سبزی استفاده کنید.

بهتر است از دانه‌های سویای خشک شده در تهیه خوراکی‌ها استفاده نمایید. همچنین سویای تفت داده را به عنوان غذای بین روز مصرف کنید. این نوع سویا در بیشتر فروشگاه‌ها به صورت آماده قابل فروش است. تحقیقات تازه نشان می‌دهد سویا دارای ماده‌ای به نام ایزوفلاونوئید است که موجب تقویت و استحکام استخوان‌ها می‌شود. ایزوفلاونوئیدها در غذاهای حاوی سویا، فراوان هستند مصرف سویا در زنان یائسه هم دارای اثرات مفیدی است.

- از مصرف آجیل غافل نشوید. آجیل ها، جدای از داشتن مقدار زیادی کلسیم دارای مواد مغذی دیگری مانند امگا ۳ نیز می باشند. شما می توانید همچنین از بادام زمینی نیز به عنوان یک منبع خوب برای پتاسیم در کنار دیگر تنقلات مانند بادام، گردو و پسته استفاده کنید. خشکبار و دانه ها، از جمله دانه‌هایی مانند گردو و بادام از چند طریق سلامت استخوان‌ها را تقویت می‌کنند. بادام، پسته و دانه آفتاب‌گردان سرشار از کلسیم هستند. گردو و جوی دوسر دارای اسیدچرب امگا ۳ هستند. بادام زمینی و بادام حاوی پتاسیم هستند که این ماده مانع از دست رفتن کلسیم از راه ادرار می‌شود. خشکبار همچنین حاوی پروتئین و سایر مواد مغذی است که نقش حمایتی در ساخت استخوان‌ها دارند.

- غذاهای حاوی سیلیس مصرف کنید، زیرا سیلیس به جذب بهتر، کلسیم کمک می‌کند. منابع غذایی سیلیس شامل پوست سیب زمینی، فلفل سبز، فلفل قرمز، خیار و جوانه حبوبات مثل جوانه لوبیا است.

- وزن اضافی تان را کاهش دهید. در طول زندگی وزن سالم داشته باشید.

- در میزان مصرف نمک خوراکی دقت کنید. برای نمک پاشیدن، دست نگه‌دارید! نمک یک عامل اساسی در محروم کردن بدن از کلسیم است. مصرف نمک خوراکی در افزایش، کاهش و یا از بین رفتن توده استخوانی کمک می‌کند. هر چه بیشتر شما نمک بخورید، کلسیم بیشتر از طریق ادرار، از بدن تان دفع می‌شود.

مصرف خوراکی‌های پرنمک را کاهش دهید. تحقیقات نشان داده است که مصرف زیاد نمک خوراکی موجب دفع بیشتر کلسیم بدن از طریق ادرار می‌شود. به عبارت دیگر به همراه دفع نمک اضافی در خون از راه ادرار مقداری کلسیم خارج می‌شود؛ بنابراین ضروری است مصرف نمک خوراکی را کاهش دهید. البته لازمه انجام این کار محدود نمودن مصرف غذاهای آماده و کنسرو

شده، کم کردن نمک در پخت و پز و سر سفره و نیز بررسی برچسب غذاها پیش از مصرف برای یافتن منابع نهفته نمک موجود در آنها می‌باشد.

رعایت برنامه غذایی کم‌نمک می‌تواند به شما کمک کند تا کلسیم بیشتری در بدن ذخیره کنید و استخوان‌های محکمی داشته باشید.

- مراقب محصولات غذایی شور باشید. نمک نه تنها در تهیه غذا در منزل و در هنگام صرف غذا استفاده می‌شود، بلکه در بسیاری از محصولات تجاری غذایی مانند گوشت‌های سرد، میان وعده‌ها، مرغ و ماهی دودی شده، پنیر، سبزی‌های شور، ترشی‌ها، زیتون، سس‌ها، رب‌ها، چاشنی‌ها، چیپس سیب زمینی، چوب شور و بعضی نوشابه‌ها، فرآورده‌های گوشتی (کالباس، سوسیس، همبرگر) به مقدار فراوان وجود دارد؛ به علاوه سدیم در ترکیباتی که غالباً در تهیه غذا به کار می‌رود نیز موجود است (مانند جوش شیرین). مقدار مورد نیاز نمک خوارکی معادل ۳ تا ۸ گرم یا حدود ۰.۵ تا ۱.۵ قاشق چای خوری است.

- از روغن‌های مایع مفید استفاده نمایید. بهتر است برای پخت غذا، روغن مایع مصرف شود. برای جایگزین نمودن چربی‌های حیوانی، از روغن مایع مانند روغن آفتابگردان، ذرت و زیتون استفاده کنید.

- در مصرف مکمل‌های دارویی کلسیم احتیاط کنید. واضح است که نیاز افراد به قرص‌های حاوی کلسیم بستگی به این دارد که آنها را از طریق برنامه غذایی چه مقدار کلسیم مصرف می‌نمایند. مکمل‌های کلسیم از نظر میزان نمک کلسیم دارای عنصری از ۸ تا ۴۰ درصد همراه با ویتامین‌های افزوده شده (به ویژه ویتامین D) و مواد معدنی متفاوت می‌باشد. کربنات کلسیم، معمولی‌ترین شکل مکمل دارویی کلسیم است. مکمل‌های دارویی کلسیم، به ویژه برای افرادی که برای جذب طبیعی کلسیم دچار مشکل هستند، بسیار مفید است.

متأسفانه بعضی از افراد نمی توانند لبنیات را تحمل و هضم نمایند؛ بنابراین لازم است از طریق قرص‌های مکمل‌های دارویی کلسیم، کلسیم ضروری بدن را تأمین کنند. همچنین در صورتی که مقدار کلسیم موجود در برنامه غذایی کم باشد، باید از قرص‌های کلسیم برای جبران این کمبود استفاده نمود. همیشه پیش از مصرف مکمل‌های دارویی کلسیم با پزشک خود مشورت کنید. بیشتر پزشکان توصیه می‌کنند که بهتر است کلسیم مورد نیاز از مواد غذایی تأمین شود تا از مکمل‌ها؛ چراکه غذاهایی که کلسیم فراوان دارند حاوی مواد غذایی دیگر نیز هستند.

اگر سابقه سنگ کلیه دارید حتما در مورد مصرف مکمل کلسیم با پزشک معالج خود مشورت کنید. مصرف بیش از اندازه مکمل‌های دارویی کلسیم می‌تواند باعث بروز مشکلات معده و روده شود.

- هرگز سیگار نکشید. مصرف دخانیات به ویژه سیگار به طور چشمگیر علت دیگری در کاهش توده استخوانی و بروز پوکی استخوان است. پزشکان معتقدند که سیگار دارای اثرات زیان‌آوری بر روی سلول‌های استخوان ساز هستند، از طرفی سیگار کشیدن به دلیل کاهش دریافت تغذیه‌ای در بروز پوکی استخوان مؤثر می‌باشد. تحقیقات نشان داده است که نیکوتین موجود در سیگار، قدرت بدن را در مصرف کلسیم مختل می‌گرداند.

مصرف دخانیات در زنان تقریباً در بروز ۱۰ تا ۲۰ درصد شکستگی‌های مفصل ران سهیم است. افراد سیگاری بیش از دو برابر اشخاص غیر سیگاری در معرض پوکی استخوان قرار دارند. سیگار در خانم‌ها باعث می‌شود که خطر ابتلا به پوکی استخوان دوبرابر شود، البته با کشیدن سیگار سطح استروژن خون پایین می‌آید. زنانی که سطح استروژن خون آنها پایین است بیشتر در معرض پیشرفت پوکی استخوان هستند. سیگاری‌های کم‌وزن، بیشتر در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان می‌باشند.

• مصرف مواد قندی را کاهش دهید. با جانشین نمودن میوه‌های تازه به جای تنقلات و مواد مصنوعی شیرین و نیز حذف نوشابه‌های گازدار شیرین از برنامه غذایی، مصرف مواد قندی خود را کاهش دهید. کوشش کنید غذای خود را با مواد قندی کمتری تهیه نمایید. پیش از مصرف مواد غذایی بسته بندی شده، برچسب روی آن را بخوانید تا بتوانید منابع نهفته مواد قندی و نمکی را پیدا کنید. زیاده روی در مصرف مواد قندی و شیرین (قند و شکر) موجب کاهش و از بین رفتن مواد معدنی مانند کلسیم و منیزیم، که نیاز به ساخت استخوان های قوی می باشند، می گردند. یک راه عالی برای مبارزه با کاهش کلسیم و کمبود منیزیم به طور کامل جلوگیری از مصرف بی رویه قند و شکر می باشد.

• از نوشیدن الکل خودداری نمایید.

منابع مورد استفاده:

- ۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- ۲- عادات غذایی سالم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه تغذیه و سلامتی، سال اول، شماره دوم، خرداد ۱۳۸۲، صص ۲۰-۲۱

3-Enjoy the taste of eating, University of Iowa, 1999

4-Exercise for your bone health, The National Institute of Health Osteoporosis and Related Bone Diseases-National Resource Center, 2011

5-5 Lifestyle steps for better bone health, Jeanie Lerche Davis, Truste, WebMD, LLC. 2013

6-The 8 most important things you can do to keep your bones strong and healthy, Body Ecology, Inc., 2013

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com