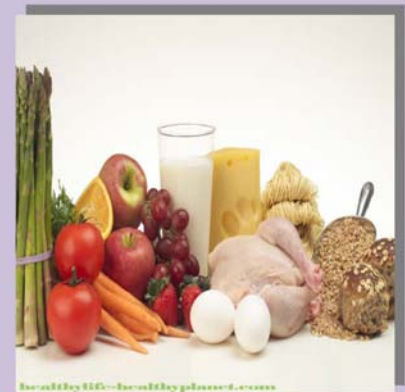


تغذیه مناسب در پوکی استخوان



تغذیه مناسب

غذاهایی که می‌خوریم حاوی ویتامینها، مواد معدنی و مغذی متنوعی هستند که در یک رژیم غذایی متعادل سبب می‌شود بدن ما سالم باقی بماند. در این میان کلسیم و ویتامین-د برای داشتن استخوانهای قوی از اهمیت بیشتری برخوردار هستند.



منابع غذایی کلسیم

۱. فرآورده های لبنی: از جمله منابع غنی کلسیم هستند. سعی کنید روزانه ۳-۲ سهم فرآورده های لبنی کم چرب مصرف کنید. فرآورده های لبنی کم‌چرب حاوی اسیدهای چرب اشباع کمتری هستند بنابراین سبب افزایش سطح کلسترول خون نمی‌شوند.

۲. سبزیجات برگی سبز تیره: مانند اسفناج و بروکلی که منابع خوب کلسیم هستند. سعی کنید روزانه ۳-۵ سهم از انواع سبزیجات مصرف کنید.

* توجه کنید:

۱. در افرادی که عدم تحمل لاکتوز دارند، پنیر و دوغ جایگزین‌های خوبی هستند.
۲. افرادی که نمی‌توانند از مواد غذایی حاوی کلسیم استفاده کنند یا غذاهای کلسیم‌دار به مقدار کافی نمی‌خورند باید مکمل کلسیم دریافت نمایند.

منابع غذایی ویتامین-د

۱. ماهی های چرب: مانند ماهی تن و سالمون: سعی کنید ۳-۲ بار در هفته ماهی مصرف کنید.
 ۲. زرده تخم مرغ
 ۳. جگر
- * توجه کنید: برای افراد چاق یا دارای اضافه وزن، افراد مسن و کسانی که زمان کمی را در معرض تابش نور خورشید هستند مکمل ویتامین-د توصیه می‌شود.

رژیم غذایی متعادل شامل:

۱. غلات: ۶-۱۱ واحد
۲. سبزیجات: ۳-۵ واحد
۳. میوه ها: ۴-۲ واحد
۴. فرآورده های لبنی: ۳-۲ واحد
۵. گوشت (گوشت قرمز، مرغ، ماهی و حبوبات): ۳-۲ واحد
۶. چربی ها، روغنها و شیرینی ها: به مقدار کم



* توجه کنید: منیزیم، ویتامینهای K، B₆ و B₁₂، ویتامینها و مواد معدنی دیگری هستند که برای سلامت استخوانها لازم می‌باشند. اگر رژیم غذایی متعادلی داشته باشید آنها را به میزان کافی دریافت خواهید کرد.

Good nutrition in osteoporosis



Healthy life - healthy planet.com



Good nutrition:

The foods we eat contain a variety of vitamins, minerals, and other important nutrients that in a balanced diet help keep our bodies healthy. In particular, calcium and vitamin D are needed for strong bones.



Sources of Calcium:

1. Dairy products are high in calcium; try to eat 2-3 servings of low-fat dairy products (They contain less saturated fat, which can contribute to increase cholesterol levels).
2. Dark green, leafy vegetables like spinach and broccoli are good in calcium; try to eat 3-5 servings of all vegetables.

Note:

For people who have trouble digesting milk because of lactose intolerance, cheese and buttermilk are also well in calcium.

1. Calcium supplements are helpful for people who are unable to get enough calcium in their diets.
2. Sources of Vitamin D:
 1. Fatty fish like: salmon and tuna fish: try to eat 2-3 times during a week.

2. Egg yolks
3. Liver

Note:

Vitamin D supplement recommended for following people:

1. Obese or very overweight people.
2. Elderly people.
3. People who spend little time in the sun.

Well- balanced diet contains:

1. Grains: 6-11 servings
2. Vegetables: 3-5 servings
3. Fruits: 2-4 servings
4. Milk products: 2-3 servings
5. Meat (meat, poultry, fish, dry beans): 2-3 servings
6. Small amounts of fats, oil and sweets.

Note: Magnesium, Vitamin K, B6 and B12 are some of the minerals and vitamins that are important for bone health. If you eat a well-balanced diet that mentioned above, you should be getting enough of these nutrients.

