

به نام خدا

به خاطر استخوان هایتان، ۷ ماده غذایی را هرگز نخورید

کنار گذاشتن عادات خطرناک غذایی برای جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان، درست به همان اندازه مصرف مواد غذایی مفید، ضروری به نظر می رسد.



کنار گذاشتن عادات خطرناک غذایی برای جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان، درست به همان اندازه مصرف مواد غذایی مفید، ضروری به نظر می رسد.

به گزارش آوای سلامت به نقل از everydayhealth پوکی استخوان مانند دیابت یا فشار خون بالا از بیماری هایی است که با متعادل نگاه داشتن رژیم غذایی می توان از ابتلا به آن جلوگیری کرد. اگر سابقه پوکی استخوان در خانواده تان باشد، دقت به عادات غذایی اهمیت ویژه ای می یابد و باید برخی مواد غذایی را که برای بافت استخوانی مضر است، محدود و از برخی عادات غذایی اجتناب کرد:

غذاهای التهابی: در کسانی که استعداد یا سابقه خانوادگی ابتلا به پوکی استخوان را دارند، از مصرف بیش از حد محصولاتمانند گوجه فرنگی، سیب زمینی سفید، بادمجان و ... باید اجتناب کنند چون این غذاها منجر به التهاب استخوان و در نهایت تسریع روند ابتلا به پوکی استخوان خواهند شد.

اسفناج خام: اگرچه مصرف اسفناج برای تقویت استخوان ها و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری است اما نوع خام آن به دلیل وجود ماده ای به نام اگزالات باعث عدم جذب کلسیم در بدن شود.

مصرف بیش از حد کافئین: مصرف روزانه قهوه از جذب بهتر کلسیم جلوگیری می کند. هر چه میزان کافئین وارد شده به بدن بیشتر باشد، کلسیم بیشتری از طریق ادرار دفع می شود بنابراین اگر می خواهید تا ۹۰ سالگی زندگی کنید، باید از تعداد فنجان های قهوه که روزانه می نوشید بکاهید.

نوشابه های گازدار: این نوشیدنی ها علاوه بر این که اشباع از کافئین هستند، به علت داشتن اسید فسفریک، اسیدی معدنی که از جذب کلسیم جلوگیری می کند، برای استخوان ها مضرند. در مقابل، اسید کربنیک موجود در آب های معدنی گازدار هیچ تاثیر منفی بر استخوان ها ندارد.

سدیم: علاوه بر افزایش خطرهای بیماری های قلبی عروقی با مصرف زیاد نمک، هر چه میزان نمک مصرفی فرد بیشتر باشد، دفع کلسیم در ادرار و عرق فرد نیز بیشتر می شود.

استفاده زیاد گوشت قرمز: رژیم غذایی غنی از گوشت و پروتئین ها نیز برای استخوان ها ضرر دارد. در جریان هضم مواد غذایی، پروتئین های حیوانی اسیدهایی همچون اسید فسفریک، سولفوریک و غیره آزاد می کنند که PH بدن را تغییر می دهد. هر چه PH بدن اسیدی تر باشد، مواد معدنی بیشتری در استخوان ها از دست می رود.

الکل: الکل فعالیت استئوبلاست ها (سلول های سازنده استخوان) را متوقف می کند. فراموش نشود که الکل می تواند موجب اختلالاتی در حفظ تعادل فرد شود که به ویژه در افراد مسن موجب شکستگی استخوان ها می شود.

منبع : آوای سلامت