**آیا میدانید !!!!!**

**1-مهمترین عوامل ایجاد پوکی استخوان عبارتند از :**

**توارث – تغذیه – اختلال هورمونی – عدم فعالیت بدنی**

**2- پوکی استخوان بیماری همه گیر و خاموش قرن حاضر است !**

**3- شکستگی های ناشی از پوکی استخوان می تواند کشنده باشد !**

**4- پوکی استخوان با سنجش تراکم استخوان قابل تشخیص ، پیشگیری و درمان است !**

**5-با تغذیه صحیح و ورزش مداوم از ابتلا به پوکی استخوان جلوگیری کنیم !**

**6-کمبود کلسیم = پوکی استخوان !**

**7- یک لیوان شیر حدوداً دارای 300 میلی گرم کلسیم است !**

**8- با مصرف روزانه 3 لیوان شیر کلسیم مورد نیاز بدن خود را تامین کنیم !**

**9-با رژیم غذایی مناسب برای استخوان های خود سرمایه گذاری کنیم !**

**10- تابش مستقیم نور خورشید از منابع مهم تامین ویتامین D مورد نیاز بدن است !**