**توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از پوکی استخوان**

**برای حفظ سلامت و استحکام استخوان های خود و جلوگیری از شکستگی استخوان ناشی از پوکی استخوان نکات زیرباید آموزش داده شوند :**

**روزانه کلیسم کافی ( حداقل 1000 میلی گرم ) از طریق مصرف منابع غنی آن خصوصا انواع لبنیات کم چرب دریافت شود . یک لیوان شیر حدوداً دارای 300 میلی گرم کلسیم است . بنابراین اگر یک فرد بزرگسال روزانه 2 تا 3 لیوان شیر یا معادل آن ماست یا پنیر یا کشک دریافت کند ، نیاز کلسیم وی تامین خاوهد شد .**

**برای جذب کلسیم باید مقادیر کافی ویتامین D ( حدود 400 واحد بین المللی در روز ) از نور مستقیم خورشید ، مکمل 50 هزار واحدی ویتامین D بصورت ماهانه مطابق با دستورالعمل های موجود ومنابع غذایی آن ( زرده تخم مرغ ، جگر ، ماهی ) دریافت شود . مدت زمان استفاده از نور خورشید حدود 10 دقیقه درروز و دست کم دو الی سه بار در هفته است و کافی است صورت ، دست ها و بازوها در شرایط محیطی سالم در معرض آن قرار گیرد .**

**نوشیدنی های طبیعی مانند آب میوه ، دوغ و انواع شربت ها به جای نوشابه های کافئین دار ( انواع کولاها ، چای و قهوه ) مصرف شوند .**

**انواع ماهی به ویژه ماهی هایی که با استخوان مصرف می شوند رابه عنوان منابع غنی از پروتئین ، کلسیم ، روی ، فلوئور و ویتامین D مصرف نمایند .**

**لازم است همواره وزن در محدوده ایده آل حفظ گردد و از افزایش یا کاهش مفرط آن پرهیز شود .**

**روزانه 30 دقیقه پیاده روی تند انجام شود .**

**مصرف روازنه 3-2 واحد از گروه شیر ولبنیات کم چرب ( کمتر از 5/2 درصد چربی ) توصیه میشود .**

**مواد غذایی زیرهم حاوی کلسیم هستند و مصرف آنها باید توصیه شود :**

**حبوبات شامل عدس ، نخود ، لپه ، ماش ، لوبیا قرمز ، لوبیا چیتی ، لوبیا سفید ، لوبیای چشم بلبلی**

**توجه : برای جلوگیری از ایجاد نفخ قبل از مصرف حبوبات ، باید آن را به مدت 4-3 ساعت خیس کرده و آب آن را دور ریخت و پخت و مصرف کرد .**

**انواع مغزدانه ها مثل بادام ، کنجد و لوبیای سویا از منابع خوب کلسیم هستند :**

**روزانه 2 قاشق غذا خوری کنجد ، یا**

**10 عدد مغز بادام ، یا**

**2 قاشق غذا خوری لوبیای سویا ازنوع کم نمک یا بدون نمک**

**توجه : زیاده روی در مصرف مغز دانه ها موجب اضافه وزن وچاقی می شود .**

**محدودیت مصرف مواد زیر باید گوشزد شود :**

**نوشابه های گازدار شامل انواع کولاها ، آب میوه های گاز دار ، دوغ گاز دار**

**غذاهای پرنمک**

**تنقلات شور مثل چیپس ، پفک ، چوب شور ، آجیل شور ، خیار شور ، که نمک زیادی دارد .**

**مصرف غذاهای کنسروی یکبار در ماه بلامانع است . مصرف زیاد آنها چون حاوی سدیم زیادی هستند خطر پوکی استخوان را افزایش می دهند .**

**افراط در مصرف چای وقهوه ، روزانه 3-2 فنجان چای کم رنگ کافی است**