



برای حفظ سلامت و استحکام استخوان های خود و جلوگیری از شکستگی استخوان ناشی از پوکی استخوان موارد زیر را رعایت کنید:

- مصرف کافی کلسیم روزانه (حداقل ۱۰۰۰ میلی گرم) از طریق مصرف منابع غنی کلسیم مخصوصاً انواع لبنیات کم چرب (یک لیوان شیر حدوداً ۳۰۰ میلی گرم کلسیم دارد. بنابر این یک فرد بزرگسال با مصرف روزانه ۲ الی ۳ لیوان شیر یا معادل آن ماست یا پنیر یا کشک کم نمک مقدار کافی کلسیم را دریافت خواهد کرد).
- برای جذب کلسیم مقادیر کافی ویتامین D دریافت کنید. (افراد بزرگسال باید ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D را دریافت کنند).
- زرده تخم مرغ، جگر و ماهی نیز در تأمین ویتامین D نقش دارند. همچنین توصیه می شود حدود ۱۰ دقیقه در روز و دست کم دو الی سه بار در هفته صورت، دست ها و پاها در معرض نور خورشید قرار گیرند.
- نوشیدنی های طبیعی مانند آب ، شربت های کم شکر و دوغ به جای نوشیدنی های کافئین دار (انواع کولا، چای و قهوه) استفاده شوند.
- انواع ماهی به عنوان منابع غنی پروتئین، کلسیم، روی ، فلوئور و ویتامین D مصرف شوند.
- وزن خود را در محدوده نرمال نگه دارید و از افزایش و کاهش بی رویه آن جلوگیری کنید.
- روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی تند انجام دهید.
- سایر منابع کلسیم مثل حبوبات (عدس، نخود، لپه، ماش، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، لوبیا سفید، لوبیای چشم بلبلی) می توانند به پیشگیری از پوکی استخوان کمک کنند.

➤ روزانه ۲ قاشق غذا خوری کنجد یا ۱۰ عدد مغز بادام یا ۲ قاشق غذاخوری لوبیای سویای بدون نمک که از منابع خوب کلسیم هستند توصیه می شوند. (افراط در مصرف مغزیجات سبب اضافه وزن و چاقی می شود).

➤ این مواد غذایی را محدود کنید:

- ✓ انواع نوشابه های گازدار، آب میوه های گازدار، دوغ گازدار
- ✓ غذاهای پر نمک
- ✓ تنقلات شور مثل چیپس، پفک، چوب شور، آجیل شور، خیار شور و انواع شوری
- ✓ چای و قهوه در مقادیر زیاد (روزانه ۲ الی ۳ فنجان چای کمرنگ کافی است).
- ✓ مصرف غذاهای کنسروی یک بار در ماه مجاز است.

زهرا ربانی

کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی

کارشناس مسئول واحد بهبود تغذیه جامعه

شبکه بهداشت و درمان بویین میاندشت

مهر ۱۴۰۳