

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΓΕΡΑ ΟΣΤΑ



Όλοι κατανοούμε πως αν τα θεμέλια και οι κολώνες ενός σπιτιού δεν είναι γερά, τότε αυτό βρίσκεται σε μεγάλο κίνδυνο. Ακριβώς, την ίδια σπουδαιότητα έχουν και τα οστά στον άνθρωπο. Για αυτό το λόγο θα πρέπει να κάνουμε ότι μπορούμε για να διατηρούμε τα οστά μας γερά.

Πολλοί είναι οι παράγοντες που συμβάλλουν στην αποδυνάμωση των οστών μας. Εκτός από το γενετικό υπόβαθρο, η φτωχή διατροφή είναι ένας από τους βασικότερους λόγους ανάπτυξης οστεοπενίας ή οστεοπόρωσης.

Ακολουθείστε τις παρακάτω συμβουλές για ενισχύσετε τη σκελετική σας υγεία:

- **Διατηρείστε ένα σωστό σωματικό βάρος.** Οι πολύ αδύνατες γυναίκες βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης οστεοπόρωσης. Προσπαθήστε να διατηρείτε ένα υγιές σωματικό βάρος.
- **Ασβέστιο, εσύ σούπερ σταρ!** Όπως όλοι γνωρίζετε το ασβέστιο είναι το πιο σημαντικό θρεπτικό στοιχείο για ένα γερό σκελετό. Καθημερινά θα πρέπει να λαμβάνουμε μέσω της τροφής 1.000-1.200 mg ασβεστίου. Τροφές πλούσιες σε ασβέστιο είναι τα χαμηλό σε λιπαρά γάλα και γιαούρτι, τα τυριά, τα άσπρα φασόλια, το μπρόκολο και τα αμύγδαλα. Ένα φλιτζάνι γάλα ή ένα γιαούρτι περιέχουν περίπου 300 mg ασβεστίου.
- **Άκρως σημαντική η βιταμίνη D.** Στην πραγματικότητα, η βιταμίνη D βοηθάει το ασβέστιο να «ταξιδέψει» σε όλα εκείνα τα σημεία του σώματος όπου πρόκειται να αξιοποιηθεί. Ένα μέρος της βιταμίνης D συντίθενται στον οργανισμό από την έκθεση του δέρματος στην ηλιακή ακτινοβολία. Τροφές

που περιέχουν βιταμίνη D είναι ο σολομός, οι σαρδέλες, το εμπλουτισμένο γάλα και ο κρόκος του αυγού.

- **Μην υποτιμάτε το μαγνήσιο.** Ένας σημαντικός αριθμός μελετών δείχνει ότι το μαγνήσιο έχει υποστηρικτικό ρόλο στην πρόληψη και τη θεραπεία της οστεοπόρωσης. Το μαγνήσιο βοηθάει στην απορρόφηση του ασβεστίου και στη διατήρηση της δομής των οστών. Μαγνήσιο περιέχεται στους κολοκυθόσπορους, στο καστανό ρύζι, στο σπανάκι, στην αγκινάρα, στις γλυκοπατάτες, στο σουσάμι, στο λιναρόσπορο, στα φασόλια.
- **Καταναλώστε αλκοόλ με μέτρο.** Η υψηλή κατανάλωση αλκοόλ δημιουργεί προβλήματα στα οστά. Οι γενικές συστάσεις ημερήσιας κατανάλωσης αλκοόλ για τον υγιή πληθυσμό είναι μέχρι 1 μερίδα για τις γυναίκες και μέχρι 2 για τους άνδρες.
- **Ασκηθείτε συστηματικά.** Η συστηματική άσκηση βοηθάει στη διατήρηση του μυϊκού τόνου και την ενδυνάμωση της περιοχής γύρω από τα οστά, με αποτέλεσμα την πρόληψη πτώσεων και τραυματισμών που μπορούν να οδηγήσουν σε κατάγματα.