

بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای به مناسبت روز جهانی پوکی استخوان

# رژیم دوستدار استخوان‌ها

ترجمه:  
ندا احمدلو

۲۰ اکتبر برابر با ۲۹ مهر هر سال در تقویم سلامت جهانی به نام «روز جهانی پوکی استخوان» نامگذاری شده تا تمامی مردم جهان توجه بیشتری به حفظ سلامت

استخوان‌هایشان داشته باشند. پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان، یکی از ارکان اساسی برای حفظ سلامت عمومی در دوران سالمندی محسوب می‌شود. گروهی از عواملی که تأثیر چشمگیری بر پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان یا تسریع روند این بیماری در زندگی دارند، عوامل تغذیه‌ای هستند. از این رو، در صفحه «سفره سالم» این هفته به مهم‌ترین بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان اشاره می‌کنیم.

## شیر و لبنیات کافی مصرف کنید

تمامی بزرگسالان برای حفظ سلامت دندان‌ها و استخوان‌ها به دریافت روزانه ۷۰۰ میلی‌گرم کلسیم نیاز دارند. بهتر است کلسیم مورد نیاز بدن در طول روز از منابع غذایی مختلف تأمین شود اما به‌طور کلی شیر و لبنیات جزو بهترین منابع برای تأمین کلسیم بدن هستند. اگر بتوانید روزانه حداقل ۲ تا ۳ واحد شیر و لبنیات مصرف کنید، تا حد قابل‌قبولی کلسیم مورد نیاز استخوان‌ها را تأمین خواهید کرد. از آنجایی که دریافت ویتامین D کافی در طول روز می‌تواند به جذب بهتر کلسیم توسط استخوان‌ها کمک کند، بهتر است هنگام خرید شیر یا دیگر انواع لبنیات به این نکته توجه داشته باشید که محصولات غنی‌شده با ویتامین D همیشه باید در اولویت سبد خرید قرار بگیرند.

## مغزها و دانه‌ها را به‌صورت روزانه مصرف کنید

انواع مغزها و دانه‌های خام، منبع خوبی برای دریافت مواد معدنی دوستدار استخوان‌ها مانند کلسیم و منیزیم هستند. مطالعات ثابت کرده‌اند افرادی که در طول روز به اندازه کافی از مغزها و دانه‌های خام استفاده می‌کنند، با رسیدن به سن میان‌سالی و سالمندی کمتر در معرض ابتلا به پوکی استخوان قرار می‌گیرند. هرچند تمامی مغزها و دانه‌های خام برای حفظ سلامت استخوان‌ها مناسب هستند، بعضی از آنها مانند تخمه انواع کدو، گردو و انواع بادام به حفظ سلامت استخوان‌ها بیشتر کمک می‌کنند.

## سبزی‌های برگ‌سبز تیره را فراموش نکنید

انواع سبزی‌های برگ‌سبز تیره، مقادیر قابل‌توجهی از کلسیم، منیزیم و ویتامین K را در خود جا داده‌اند که همگی در حفظ سلامت استخوان‌ها نقش کلیدی ایفا می‌کنند. هرچقدر سبزیجات رنگ سبز تیره‌تری داشته باشند، مصرفشان برای استخوان‌ها بهتر است. اگر بتوانید روزانه حداقل ۱ تا ۲ لیوان کاملاً پر از سبزی‌های برگ‌سبز تیره را به‌صورت خام یا نیمه‌بخار پز مصرف کنید، به پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان در دوران سالمندی واقعا کمک کرده‌اید.

## دور نوشابه‌های گازدار خط بکشید

نوشابه‌های گازدار یکی از عوامل دفع کلسیم از بدن هستند. معمولاً کسانی که در رژیم غذایی به‌طور منظم از نوشابه‌های گازدار استفاده می‌کنند، بیشتر از دیگر افراد در معرض ابتلا به پوکی استخوان قرار می‌گیرند. از این رو، بهتر است استفاده از نوشیدنی‌های گازدار را در رژیم غذایی روزانه به‌طور قابل‌توجهی کاهش دهید.

## مراقب میزان کافئین دریافتی باشید

تحقیقات ثابت کرده‌اند هرچه میزان کافئین دریافتی در طول روز بیشتر باشد، به همان اندازه هم تراکم استخوان‌ها کمتر می‌شود. بهتر است بدانید کافئین مستقیم باعث جدا شدن کلسیم از سطح استخوان‌ها می‌شود و به‌مرور



زمان مشکلاتی مانند شکستگی‌های استخوانی یا پوکی استخوان را به‌دنبال دارد.

## استفاده از محصولات غنی‌شده را جدی بگیرید

میان ویتامین‌های مختلف، ویتامین‌های D و K نقش بسیار مهمی در ساختن استخوان‌های قوی و سالم دارند. از آنجایی که منابع غذایی حاوی این دو ویتامین معمولاً محدود هستند، توصیه می‌شود تا حد امکان از مواد غذایی غنی‌شده با ویتامین‌های D یا K استفاده کنید. مهم‌ترین منابع غذایی برای دریافت ویتامین D عبارتند از ماهی‌های چرب، جگر، پنیر و زرده تخم‌مرغ. از مهم‌ترین منابع غذایی برای دریافت ویتامین K هم می‌توان به سبزی‌های برگ‌سبز تیره اشاره کرد.

## مصرف نمک را محدود کنید

یکی از مهم‌ترین عوامل دفع کلسیم از بدن، مصرف نمک است. نمک زیادی به تنهایی می‌تواند عاملی برای ابتلا به پوکی استخوان در دوران میان‌سالی و سالمندی باشد. اگر به حفظ سلامت استخوان‌ها اهمیت می‌دهید، بهتر است



## پروتئین کافی دریافت کنید

یکی از نکات مهمی که معمولاً درباره سلامت استخوان‌ها نادیده گرفته می‌شود، این است که حدود ۵۰ درصد از بافت استخوان‌ها را پروتئین تشکیل می‌دهد. نتیجه بسیاری از تحقیقات ثابت کرده که کمبود دریافت پروتئین در دوران کودکی، نوجوانی و جوانی می‌تواند مستقیم بر شکستگی‌های استخوانی یا پوکی استخوان در دوران میان‌سالی یا سالمندی تأثیرگذار باشد. از طرف دیگر باید این نکته را هم در نظر بگیرید که رژیم‌های غذایی سرشار از پروتئین هم می‌توانند باعث دفع کلسیم از استخوان‌ها و به‌خطر افتادن سلامت استخوان‌ها شوند. بنابراین، نقش پروتئین در حفظ سلامت استخوان‌ها مانند یک شمشیر دولبه است که باید توجه ویژه‌ای به آن داشت. شاید درباره میزان متعادل مصرف پروتئین در طول روز بتوان گفت اگر روزانه ۶۰ تا ۱۰۰ گرم دریافت کنید، می‌توانید تعادل مناسبی برای حفظ سلامت استخوان‌های بدن به‌وجود بیاورید. پروتئین‌های دریافتی روزانه می‌توانند از طریق منابع غذایی مختلفی مانند انواع گوشت، لبنیات، تخم‌مرغ، حبوبات یا غلات سبوس‌دار تأمین شوند. ■

**نقش پروتئین در حفظ سلامت استخوان‌ها مانند یک شمشیر دولبه است که باید توجه ویژه‌ای به آن داشت. شاید درباره میزان متعادل مصرف پروتئین در طول روز بتوان گفت اگر روزانه ۶۰ تا ۱۰۰ گرم دریافت کنید، می‌توانید تعادل مناسبی برای حفظ سلامت استخوان‌های بدن به‌وجود بیاورید.**

۶۶

میزان سدیم دریافتی را به زیر ۲۳۰۰ میلی‌گرم در روز برسانید و هنگام خرید محصولات غذایی صنعتی هم از انتخاب محصولات کم‌نمک در برچسب تغذیه‌شان فراموش نکنید. از طرف دیگر توصیه می‌شود برای کاهش میزان نمک مصرفی در وعده‌های غذایی مختلف، از چاشنی‌ها یا ادویه‌های بیشتری برای طعم‌دهی به غذا استفاده کنید.

## مصرف چربی و شکر را هم محدود کنید

از دیگر عواملی که می‌تواند مستقیم برای سلامت استخوان‌ها آثار منفی داشته باشد، می‌توان به افزایش التهابات بدنی

اشاره کرد. زمانی که شما در رژیم غذایی روزانه به‌طور مداوم از محصولات حاوی قند و شکر، چربی اشباع و چربی ترانس استفاده می‌کنید، حتماً میزان التهابات بدنی را افزایش می‌دهید و سلامت استخوان‌ها را به‌خطر می‌اندازید. به همین دلیل توصیه می‌شود علاوه بر محدود کردن میزان مصرف قند، شکر، نمک و چربی در طول روز حتماً در روزهای که مجبور به مصرف این ترکیبات غذایی می‌شوید، حجم بالاتری از آنتی‌اکسیدان‌ها را نیز با مصرف میوه‌ها و سبزی‌های تازه به بدن برسانید.

## در مصرف گوشت قرمز احتیاط کنید

مطالعات ثابت کرده‌اند مصرف بیش از اندازه گوشت قرمز در رژیم غذایی می‌تواند باعث دفع کلسیم از استخوان‌ها شود و خطر ابتلا به پوکی استخوان را در دوران سالمندی به دنبال داشته باشد. از این رو، بهتر است میزان مصرف گوشت قرمز در برنامه غذایی را به ۲ بار در هر هفته و هر بار به ۱۲۰ تا ۱۸۰ گرم محدود کنید. کنار غذاهای حاوی گوشت قرمز هم حتماً باید مصرف آب‌میوه‌های طبیعی، سبزی خوردن، سالاد سبزیجات را داشته باشید. ■

نگاه متخصص تغذیه

دکتر سیدعلی کشاورز  
استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران



روزانه ۲ تا ۴ واحد لبنیات  
مصرف کنید

یکی از مهم‌ترین مشکلات تغذیه‌ای که در دهه‌های اخیر در کشور ما وجود داشته، پایین بودن شدید سرانه مصرف شیر و لبنیات در ایران نسبت به کشورهای صنعتی و پیشرفته جهان است. مصرف ناکافی شیر و لبنیات در دوران کودکی و نوجوانی می‌تواند شدیداً بر ایجاد مشکلات استخوانی در دوران میان‌سالی و سالمندی تأثیرگذار باشد. از طرف دیگر، خانم‌های ایرانی به‌دلیل عدم دریافت شیر و لبنیات کافی در دوران بارداری و شیردهی معمولاً از ۳۵ سالگی به بعد با مشکلات استخوانی مواجه می‌شوند.

تقریباً آخرین آمارهایی که درباره میانگین مصرف شیر در کشور مطرح شده‌اند، نشان می‌دهند سرانه مصرف شیر و لبنیات میان ایرانی‌ها تا قبل از دهه ۹۰ حدود ۸۰ تا ۸۵ لیتر در سال است. این میانگین اوایل دهه ۹۰ و با جهش قیمت لبنیات به حدود ۶۰ لیتر کاهش پیدا کرد. این درحالی است که میانگین مصرف شیر و لبنیات در کشورهای صنعتی و پیشرفته جهان نزدیک به ۳۲۰ لیتر و در کشوری مانند هلند که بلندقدترین مردم جهان را دارد، به حدود ۴۸۰ لیتر می‌رسد. همین پایین بودن سرانه مصرف شیر و لبنیات شدیداً بر کاهش سن ابتلا به پوکی استخوان میان ایرانیان تأثیرگذار بوده است. عامل دیگری که می‌تواند نقشی اساسی در ابتلا به پوکی استخوان داشته باشد، کمبود ویتامین D در بدن است. بررسی‌هایی که چند سال پیش روی سطح ویتامین D در بدن ایرانیان انجام شد، نشان داده‌اند حدود ۸۰ درصد از بزرگسالان و ۸۵ درصد از کودکان و نوجوانان به کمبود ویتامین D دچار هستند. این کمبود، علاوه بر افزایش دادن احتمال مبتلا شدن به پوکی استخوان، می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند کرونا را هم افزایش دهد.

بنابراین، اولین توصیه به تمامی خانواده‌ها این است که برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان، کوتاهی قد فرزندان و ابتلا به پوسیدگی‌های دندان، حتماً حداقل روزانه ۲ تا ۴ واحد لبنیات را در رژیم غذایی‌شان داشته باشند و به این نکته هم توجه کنند که میزان هزینه صرف‌شده برای خریدن شیر و لبنیات به مراتب کمتر از هزینه‌های درمانی برای مقابله با پوکی استخوان یا پوسیدگی دندان‌ها خواهد بود. میان انواع لبنیات بهتر است انواع کم‌چرب را انتخاب کنید چرا که هرچقدر میزان چربی لبنیات بیشتر باشد، جذب کلسیم آنها نیز در بدن کمتر خواهد بود اما از طرفی هم میزان ویتامین D در لبنیات پرچرب بیشتر از لبنیات کم‌چرب است. با این حال اگر بخواهیم نتیجه‌گیری داشته باشیم، بهتر است برای جذب کلسیم بیشتر از لبنیات کم‌چرب استفاده و در عوض ویتامین D مورد نیاز بدن را از طریق مصرف مکمل‌های این ویتامین تأمین کنید.

معمولاً افراد بالغ با خوردن ماهانه ۱ عدد مکمل ویتامین D با دوز ۵۰ هزار واحدی یا مصرف روزانه ۱ عدد ویتامین یک هزار واحدی می‌توانند نیاز بدن به این ویتامین حیاتی را تأمین کنند. از طرف دیگر، شما می‌توانید ویتامین D مورد نیاز بدن را تا حدی هم با خریدن و مصرف انواع لبنیات و غلات غنی‌شده با این ویتامین تأمین کنید. ■



منبع: WebMD, Health Line, NHS

Tasooj

داروخانه شبانه‌روزی طسوج

خیابان سید جمال الدین اسدآبادی (یوسف آباد) نرسیده به خیابان  
شصتم پلاک ۴۳۲ تلفن: ۸۸۰۵۲۷۹۶ فکس: ۸۸۰۶۹۴۶۱



وقتی هم هست خیلی گرونه

تأمین هزینه داروی کودکان مبتلا به سرطان برای محک یک ضرورت است تا ارزشمندترین سرمایه خانواده‌ها را به سلامتی برساند. تنها با استمرار کمک‌های شما، هزینه‌های سنگین داروی بیش از ۱۷۰۰۰ کودک تحت درمان سراسر کشور تأمین می‌شود تا فرزندانمان با امید، روزهای سخت مبارزه با سرطان را سپری کنند.



برای کمک آنلاین، می‌توانید QR code را اسکن کنید.

۰۲۱ - ۲۳۵۴۰

محک  
مؤسسه غیرهزینه حمایت از  
کودکان مبتلا به سرطان  
mahak-charity.org