

## ۳ خوراکی خوشمزه علیه

### پوکی استخوان



پوکی استخوان بیماری است که بیش تر افراد در دوران پیری به آن دچار می شوند و می تواند مشکلات زیادی را برای فرد ایجاد کند.

پوکی استخوان به جهت کاهش جذب کلسیم توسط بدن صورت می گیرد. با انجام ورزش های روزانه، نکشیدن سیگار، تغذیه مناسب و نخوردن مشروبات الکلی می توان از بروز بیماری پوکی استخوان پیشگیری کرد و برای پیشگیری از این بیماری ۴ ساعت پیاده روی در هفته با مصرف بهترین داروها برابری می کند.

صرف میوه، سبزی و غلات خطر بروز پوسیدگی و شکستگی استخوان را در افراد مسن کاهش می دهد. نتایج پژوهش های محققان دانشگاه تافتز در بوستون امریکا حاکی است مردان مسنی که بیشترین مقدار میوه، سبزی و غلات را مصرف می کنند، کمتر از مردان مسن دیگر در معرض پوکی استخوان قرار دارند.

نتایج پژوهش ها همچنین نشان می دهد زنان مسنی که بیشترین مقدار مصرف شیرینی را دارند، از کمترین میزان دانسیته استخوانی برخوردارند و بیشتر از زنان دیگر در معرض پوکی و شکستگی استخوان قرار دارند. به گفته محققان، با توجه به نتایج به

دست آمده در این مطالعه مصرف میوه، سبزی و غلات احتمالاً با افزایش تجمع مواد معدنی در استخوان از پوکی استخوان و بروز شکستگی های آن پیشگیری می کند.

## ۱- آلوی سیاه

بهرام ارجمندی، استاد دانشگاه فلوریدا گفت: خوردن آلوی سیاه باعث ترمیم استخوان های بدن می شود و این آلو بهترین درمان برای بیماران پوکی استخوان محسوب می شود. تحقیقات ما بر روی این بیماری از سال ۱۹۹۶ تا سال ۲۰۰۸ بر روی مدل های انسانی و حتی حیوانی انجام شد و در این تحقیقات ما میوه ها و خشکبارهای مختلف مانند خرما، کشمش، توت فرنگی و ... را مورد مطالعه قرار دادیم.

افرادی که دارای پوکی استخوان هستند نباید به مقدار زیاد قهوه مصرف کنند چرا که قهوه مانع از جذب کلسیم در بدن می شود و این امر احتمال بروز پوکی استخوان را افزایش می دهد.

این تحقیقات نشان می دهد که خوردن آلوی سیاه (نه آلوی بخارا) استخوان های تخریب شده را ترمیم می کند و کیفیت استخوان هایی که بر اثر خوردن این آلو ترمیم می شوند، بهتر از استخوان هایی است که با بهترین داروها ترمیم می شود. این در حالی است که هزینه درمان با داروها ماهانه ۶۰۰ دلار و از طریق تزریق است اما مصرف این آلوها هزینه زیادی ندارد و فرد به راحتی می تواند از آن استفاده کند.

اصل این آلوها در کنار دریای خزر رشد می کند و هم اکنون آمریکا بزرگ ترین تولید

کننده این آلوها است.

## ۲- کلم بروکلی

بروکلی دارای ویتامین C، K و نیز سرشار از پتاسیم و کلسیم بوده و مانند شیر و پنیر از مواد غذایی استخوان ساز هستند. طبق نتایج حاصله از تحقیقات، مصرف ویتامین C و k موجب تقویت و افزایش تراکم استخوان می شوند. پتاسیم اثر اسیدهای متابولیک را که موجب از دست دادن استخوان می شوند، کاهش می دهد. متخصصان تغذیه توصیه می کنند در هفته سه بار کلم بروکلی را در برنامه غذایی خود جای دهید.

## ۳- ماست

تحقیقات می گوید با خوردن ماست می توان به روند تشکیل استخوان سرعت بخشیده و از بروز این بیماری پیشگیری کرد. ماستی که از شیر گاو تهیه شده باشد سرشار از کلسیم و پروتئین بوده و عامل مهمی در استخوان سازی محسوب می شود. ماست را هر روز مصرف کنید. همچنین افرادی که دارای پوکی استخوان هستند نباید به مقدار زیاد قهوه مصرف کنند چرا که قهوه مانع از جذب کلسیم در بدن می شود و این امر احتمال بروز پوکی استخوان را افزایش می دهد.

