توصیه های غذایی برای افراد مبتلا به پوکی استخوان

پوکی استخوان خطر شکستگی خود بخودی استخوان ها را افزایش می دهد. برای حفظ سلامت و استحکام استخوان های خود این نکات را باید رعایت کنید:

مصرف روزانه ۳-۲ واحد از گروه شیر و لبنیات به شرح زیر :

انتخاب اول : همراه با صبحانه یک لیوان شیر کم چرب در وعده صبحانه + یک لیوان ماست کم چرب در وعده ناهار + یک لیوان ماست کم چرب در وعده شام

انتخاب دوم : یک و نیم قوطی کبریت پنیر کم چرب و کم نمک در وعده صبحانه + یک لیوان ماست کم چرب در وعده ناهار+ یک لیوان ماست کم چرب در وعده شام

انتخاب سوم : یک و نیم قوطی کبریت پنیر کم چرب و کم نمک در وعده صبحانه + نصف لیوان ماست کم چرب+ یک لیوان دوغ در وعده ناهار+ نصف لیوان ماست کم چرب و یک لیوان دوغ در وعده شام

توجه کنید :

- اگر ۲ لیوان دوغ با غلظت متوسط مصرف کنید به اندازه یک لیوان ماست است.
- سه چهارم لیوان کشک با غلظت متوسط هم مثل یک لیوان شیر با یک لیوان ماست و یا یک و نیم قوطی کبریت پنیر و یا ۲ لیوان دوغ با غلظت متوسط است. بسته به ذائقه خود می توانید از هر یک از این مواد غذایی در وعده های صبحانه، ناهار و شام و یا میان وعده مصرف کنید.

مواد غذایی زیر هم حاوی کلسیم هستند توصیه می شود آنها را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید :

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

توجه : اگر با خوردن حبوبات دچار نفخ می شوید آن را به مدت یک شب ساعت خیس کرده آب آن را دور بریزید و سپس پخته و مصرف کنید.

- انواع مغز دانه ها مثل بادام، کنجد و لوبیای سویا کلسیم دارند.
- روزانه ۲ قاشق غذاخوری کنجد، یا
- ۱۰ عدد مغز بادام ، یا
- ۲ قاشق غذا خوری لوبیای سویا از نوع کم نمک یا بدون نمک

دقت کنید : زیاده روی در مصرف مغز دانه ها موجب اضافه وزن و چاقی می شود.

موارد زیر را رعایت کنید :

- نوشابه های گازدار شامل انواع کولاها، آب میوه های گازدار، دوغ گازدار
- غذاهای پرنمک
- تنقلات شور مثل چیپس، پفک، چوب شور، آجیل شور، خیارشور، انواع 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 میدهند.
- در مصرف چای و قهوه افراط نکنید. روزانه ۳-۲ فنجان چای کم رنگ کافی است.
- چای و یا قهوه را ۲ ساعت بعد از غذا میل کنید.چای کمرنگ بخورید.

روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی تند داشته باشید.

- ۲ تا ۳ بار در هفته به مدت ۱۰ دقیقه دست و پا و صورت خودتان را در معرض نور مستقیم آفتاب قرار دهید تا ویتامین د مورد نیاز بدنتان که برای جذب کلسیم لازم است ساخته شود.