

سلسلة توعوية حول الغذاء والصحة

إعداد

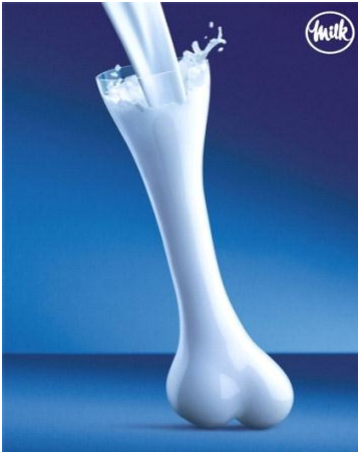
معهد الأبحاث التطبيقية - القدس (أريج)

2010

ضمن مشروع " نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل"، والذي يقوم بتنفيذه معهد الأبحاث التطبيقية-القدس (أريج) وبدعم من التعاون الاسباني-القدس، يقدم المعهد سلسلة من المقالات التوعوية في مجال الصحة والتغذية السليمة، وفي هذه الحلقة سوف يتم طرح الأمور الصحية والتغذية المتعلقة بأهم الأمراض التغذوية وخاصة هشاشة العظام؛ يتخللها نصائح هامة تختص بكل موضوع.

الحلقة الثانية عشر

هشاشة العظام



ما هي هشاشة العظام ؟

هي أحد أمراض العظام حيث أنه عبارة عن نقص غير طبيعي واضح في كثافة العظام وتغير نوعيته مع تقدم العمر . وتنشأ هشاشة العظام على مدى عدة سنوات، إذ تصبح العظام تدريجياً أكثر رقة وأكثر هشاشة .

كيف تقلل مخاطر الإصابة بهشاشة العظام ؟

1 (النظام الغذائي لمرض هشاشة العظام :

توجد بعض الخطوات التي يمكن اتخاذها لتقليل مخاطر تعرضك لهشاشة العظام ومن هذه الأمور :

- 1 (الحصول على كمية كافية من فيتامين (د) : فهو ضروري لامتصاص الكالسيوم ، ويمكن الحصول عليه عن طريق الغذاء من خلال الإكثار من تناول الحليب ومشتقاته من 3-4 وجبات يوميا ، صفار البيض والسّمك بأنواعه ، أو من خلال التعرض للشمس .
- 2 (الإكثار من فيتامين (ج) الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم.
- 3 (المحافظة على توازن عنصري الكالسيوم والفسفور، حيث أن تناول كمية من الفسفور تعادل كمية الكالسيوم يزيد ذلك من امتصاص الكالسيوم.
- 4 (تجنب كمية كبيرة من الألياف مع وجبة غنية بالكالسيوم، حيث أنها تقلل من امتصاص الكالسيوم بشكل ملحوظ.
- 5 (تجنب الصوديوم والأطعمة المالحة والمملحة.
- 6 (تجنب المشروبات الغازية.

7 (الاعتدال في تناول القهوة والشاي.

8 (الامتناع عن التدخين.

(2) النظام الرياضي لمرض هشاشة العظام :

حيث انه بالإضافة إلى الغذاء فإن التمرينات الرياضية والمجهود الحركي يؤثر على توازن الكالسيوم في الجسم، حيث أن ضغط الوزن على العظام أثناء القيام بالمجهود الحركي يزيد من الكثافة العظمية ويساعد على بناء عظام أقوى.

المراجع:

• د. جابي أبو سعدى، التغذية السليمة والغذاء المتوازن، أريج، 2010

• د. حنا ر شماوي، التغذية أثناء المرض، أريج، 2010

• www.sehha.com

• مرجع الصور: www.sxc.hu

