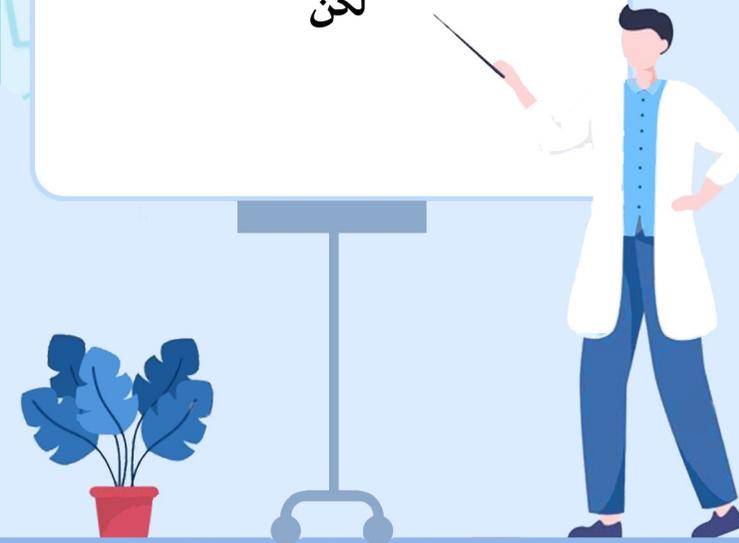


نقش تغذیه در بهبود شکستگی لگن



غذاهای مفید برای ترمیم شکستگی استخوان لگن

مواد مغذی که استخوان ها برای استحکام و افزایش سرعت ترمیم خود نیاز دارند، شامل موارد زیر می باشند:

کلسیم

کلسیم یکی از مواد معدنی اصلی استخوان ساز است و در طول زندگی انسان لازم است که این ماده معدنی به مقدار کافی به بدن برسد تا استخوان ها بتوانند استحکام خود را حفظ کرده و در برابر شکستگی مقاومت داشته باشند. از جمله غذا های سرشار از کلسیم می توان محصولات لبنی مانند شیر، پنیر و ماست، بادام ها، سبزیجات برگ سبز، حبوبات، محصولات سویا و سبزیجات چلیپایی از جمله کلم بروکلی، کلم پیچ، کلم، خردل و سلغم را نام برد. اعتقاد بر این است که دانه های کنجد سفید نیز یکی از منابع عالی کلسیم هستند.

D ویتامین

ویتامین D نقش مهمی در جذب کلسیم از خون و همچنین متعادل کردن نسبت فسفات و کلسیم در استخوان ها دارد. استخوان ها برای بهبود خود به کلسیم نیاز دارند و بدون دریافت دوز های کافی ویتامین D، کلسیم موجود در مواد غذایی نمی تواند جذب استخوان ها شود. منابع غذایی ویتامین D شامل ماهی های چرب مانند ماهی سالمون، ساردین و ماهی تن است. علاوه بر این مواد غذایی مانند زرده تخم مرغ و محصولات لبنی از جمله شیر غنی شده با ویتامین D از دیگر مواد غذایی می باشند که در تامین این ویتامین نقش دارند.

K ویتامین

یکی از رایج ترین و مهمترین پروتئین های غیر کلاژنی در ماتریکس استخوان، استئوکالسن می باشد که تنها در بافت استخوان ها تولید شده و به ویتامین K وابسته است.

C ویتامین

بیشترین پروتئینی که در بدن وجود دارد و از اصلی ترین سلول های سازنده استخوان ها می باشد که در تقویت و استحکام آن ها نقش بسیار مهمی را ایفا می کند، کلاژن نام دارد. در مواد غذایی مانند لیمو، گوجه فرنگی، پرتقال، گواوه، گ کلم، فلفل دلمه ای، پودر فلفل قرمز، فلفل سبز و جعفری به وفور یافت می شود.

پروتئین

می توان گفت که تقریباً نیمی از ساختار استخوان را پروتئین تشکیل می دهد. بنابراین وجود این ماده برای تقویت و یا ترمیم استخوان های آسیب دیده ضروری است. از جمله مواد غذایی که سرشار از پروتئین می باشند، می توان به گوشت قرمز، حبوبات، مرغ، ماهی و سویا اشاره کرد.

آهن

آهن از مواد مغذی ضروری در بدن می باشد که کمبود آن با عوارض بسیار زیادی همراه می باشد. این ماده در تولید پروتئین کلاژن و همچنین هموگلوبین و حمل اکسیژن توسط آن نقش دارد. این ماده را می توان با مصرف مواد غذایی مانند اسفناج، تخم کدو حلواپی، حبوبات، گوشت قرمز، جگر گاو، کینوا، کلم بروکلی، شکلات تلخ، ماهی و کشمش دریافت کرد.

منیزیم

منیزیم ماده معدنی مهمی در بدن می باشد که نقش موثری در متابولیسم آن دارد. کمبود منیزیم می تواند باعث بهم خوردن تعادل ویتامین D و کلسیم در استخوان گردد. با مصرف مواد غذایی مانند دانه کنجد، بادام، دانه های آفتابگردان، بادام هندی، تخم کدو، دانه کتان، شیر کم چرب، بلغور جو دوسر و همچنین میوه ها و سبزیجاتی مانند موز، ذرت شیرین و نخود فرنگی می توان تامین نمود.

روی

یکی از بزرگترین ذخایر روی در بدن، استخوان می باشد. مطالعات نشان داده است که کمبود این ماده در بدن موجب می شود که نه تنها رشد استخوان ها و میزان تراکم آن ها کاهش پیدا کند، بلکه سرعت ترمیم آن ها نیز در صورت آسیب دیدگی کاهش یابد مصرف مواد غذایی مانند عدس، لوبیا سفید، جو دو سر، زرده تخم مرغ، گوشت گوساله، شاه میگو، بادام هندی و تخم کدو دریافت کرد.

فسفر

فسفر از مواد معدنی بسیار مهم در بدن می باشد که در حدود ۸۵٪ از آن درون استخوان ها و دندان ها وجود دارد و موجب آهکی شدن آن ها می شود. کلسیم و فسفر در کنار هم موجب تشکیل کریستال هایی در استخوان ها می گردند که در استحکام استخوان ها نقش دارند. می توان فسفر را با مصرف عدس، تخم مرغ و بادام نیز دریافت کرد.

آب

به طور معمول توصیه می شود که روزی ۸ لیوان آب مصرف شود تا نیاز بدن به این ماده حیاتی برطرف گردد. این ماده در سلامت بدن و همچنین بالا بردن سوخت و ساز بدن و دفع سموم و مواد زائد از آن نقش بسیار مهمی را ایفا می کند. دریافت مقادیر کافی آب در افزایش سرعت بهبودی و ترمیم بافت های آسیب دیده از جمله استخوان ها موثر است.

کدام مواد غذایی باعث کاهش سرعت بهبود شکستگی استخوان لگن می شوند؟

سیگار

مدت زمان ترمیم شکستگی استخوان ها در افرادی که سیگار مصرف می کنند در مقایسه با سایر افراد، طولانی تر می باشد.

کافئین

قهوه، نوشابه های کولا و سایر نوشیدنی های کافئین دار میزان از دست دادن کلسیم از طریق ادرار را افزایش می دهند.

الکل

مصرف الکل با تاثیر نامطلوبی که بر دستگاه گوارش دارد، در جذب کلسیم اختلال ایجاد می کند، به همین دلیل آن را اصطلاحاً دشمن کلسیم نیز می نامند. همانطور که پیش تر نیز اشاره کردیم، جذب کلسیم نیاز به ویتامین D دارد که الکل فعال سازی این ویتامین را با اختلال مواجه می کند. علاوه بر این الکل موجب تخریب سلول های استخوان ساز می شود. بنابراین با ترک مصرف الکل می توان به بهبود وضعیت استخوان ها و افزایش سرعت بهبود شکستگی استخوان ها کمک کرد.

نمک

مصرف زیاد نمک بر جذب کلسیم تاثیر نامطلوبی دارد و همچنین باعث دفع کلسیم از طریق ادرار می شود، به همین دلیل توصیه می شود که تا حد امکان از مصرف مواد غذایی حاوی نمک زیاد مانند چیپس های نمکی، ترشیجات، غذا های فرآوری شده و بسته بندی شده خودداری شود.

شکر

شکر و سایر قند های ساده موجود در کمپوت، آبمیوه های صنعتی و یا ژله می توانند تاثیر مخربی بر استخوان ها داشته باشند و سرعت ترمیم و بهبود آن ها را به تاخیر بیندازند.

گوشت قرمز

گوشت قرمز حاوی مقادیر بالایی از فسفر می باشد. مقادیر بالای فسفر می تواند تاثیر نامطلوبی بر استخوان ها داشته باشد و موجب برداشتن کلسیم از آن ها شود.

روغن جامد

چربی های اشباع شده حیوانی موجود در روغن های جامد از جمله موادی هستند که برای سلامتی استخوان ها مضر می باشند.

نقش آنتی اکسیدان ها در ترمیم شکستگی استخوان لگن

آنتی اکسیدان ها نقش مهمی در حفظ فرآیند بازسازی طبیعی استخوان و محافظت از سلامت استخوان دارند. این مواد به مبارزه با رادیکال های آزاد که در ایجاد مشکلات استخوانی و تضعیف سیستم ایمنی نقش دارند، می پردازند.

آنتی اکسیدان ها در مواد غذایی مانند شکلات تلخ، پیکن (نوعی آجیل)، بلوبری، توت فرنگی، اسفناج، تمشک، کلم قرمز، کلم کالی، لوبیا و چغندر یافت می شود.

بهترین سبزیجات برای شکستگی لگن کدام اند؟

اسفناج، هویج، کلم بروکلی، کلم بروکسل، کلم پیچ و نخود سبز سرشار از خواص مغذی می باشند که می توانند به درمان شکستگی های استخوان ها کمک کنند.

شیر های کم چرب برای ترمیم استخوان ها مفید می باشند، اما شیر های پر چرب به دلیل حاوی بودن مقادیر زیادی چربی های اشباع شده حیوانی برای استخوان ها مضر هستند.

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی

حکیم

نیشابور، میدان امام رضا (میدان باغرود)

۰۵۱۴۳۳۰۳۰۰۰

www.Hakim.Nums.ac.ir

Hakim Nums

