

بدون مكملات 5 طرق طبيعية لتعزيز قوة العظام والوقاية من هشاشة



الأحد 12 يوليو 2026 08:30 م

تعد صحة العظام من الركائز الأساسية للحفاظ على جودة الحياة والحركة والنشاط، خاصة مع التقدم في العمر، حيث يبدأ الجسم تدريجيًا في فقدان جزء من قدرته على بناء أنسجة عظمية جديدة، ما يزيد من احتمالات الإصابة بضعف العظام وهشاشتها.

ورغم اعتقاد البعض أن الحصول على عظام قوية يرتبط فقط بتناول مكملات الكالسيوم، فإن الخبراء يؤكدون أن نمط الحياة الصحي، بما يشمل التغذية المتوازنة والنشاط البدني المنتظم، يلعب دورًا محوريًا في دعم كثافة العظام والحفاظ على قوتها دون الحاجة إلى الاعتماد الدائم على المكملات الغذائية.

لماذا تحتاج العظام إلى عناية مستمرة؟

العظام ليست أجزاء صلبة وثابتة كما يعتقد البعض، بل هي أنسجة حية تخضع لعملية تجديد مستمرة، حيث يتخلص الجسم من خلايا عظمية قديمة ويستبدلها بأخرى جديدة للحفاظ على قوتها.

لكن مع مرور السنوات، تقل سرعة بناء العظام مقارنة بمعدل فقدانها، خاصة مع نقص العناصر الغذائية المهمة أو قلة النشاط البدني، وهو ما قد يؤدي إلى انخفاض كثافتها وزيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام والكسور.

وبعد الكالسيوم من أهم المعادن التي تحتاجها العظام، إلا أن الجسم يحتاج أيضًا إلى عناصر أخرى مثل فيتامين "د"، إلى جانب الحركة المنتظمة للحفاظ على صحة الهيكل العظمي.

5 طرق طبيعية لتقوية العظام والحفاظ على كثافتها

1- ممارسة النشاط البدني بانتظام

تعتبر الحركة من أهم العوامل التي تساعد على تقوية العظام، إذ تحفز التمارين الجسم على بناء عظام أكثر كثافة وقوة، كما تقلل من فقدان الكتلة العظمية مع التقدم في العمر. ومن أبرز أنواع التمارين المفيدة للعظام: تمارين تحمل الوزن مثل المشي السريع وصعود السلالم والركض. تمارين المقاومة باستخدام الأوزان أو وزن الجسم. تمارين التوازن التي تساعد على تقليل خطر السقوط والإصابات. ولا يشترط ممارسة تمارين شاقة لتحقيق فوائد صحية، فحتى النشاط المعتدل المنتظم يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا في دعم صحة العظام.

2- الاعتماد على منتجات الألبان الغنية بالكالسيوم

تلعب منتجات الألبان دورًا مهمًا في توفير الكالسيوم، وهو المعدن الأساسي الذي يدخل في تكوين العظام والأسنان ويساعد في الحفاظ على صلابتها.

ومن أهم مصادر الكالسيوم:

الحليب

الزبادي

الكفير

ويؤدي عدم الحصول على كميات كافية من الكالسيوم لفترات طويلة إلى زيادة احتمالات ضعف العظام والإصابة بهشاشة أو لين العظام

3- تناول الأسماك الغنية بالكالسيوم

تعد بعض أنواع الأسماك مصدرًا جيدًا للكالسيوم، خاصة الأنواع التي يمكن تناول عظامها الصغيرة، كما تحتوي على عناصر غذائية أخرى مهمة لصحة الجسم
ومن أبرز هذه الأسماك:
السردين
الأنشوجة
السلمون المملح
كما توفر هذه الأسماك أحماض أوميغا 3 الدهنية، التي ترتبط بفوائد متعددة لصحة القلب والجسم بشكل عام

4- إضافة الخضراوات الورقية إلى النظام الغذائي

لا تقتصر مصادر الكالسيوم على منتجات الألبان فقط، فهناك العديد من الخضراوات التي تحتوي على كميات جيدة من هذا المعدن، ويمكن أن تساعد في دعم صحة العظام عند تناولها بانتظام
ومن أبرز الخضراوات المفيدة:
الكرنب
السبانخ
أوراق اللفت
أوراق البنجر
كما تحتوي هذه الخضراوات على مجموعة من الفيتامينات والمعادن التي تدعم وظائف الجسم المختلفة

5- تناول الأطعمة المدعمة بالكالسيوم

تساعد المنتجات الغذائية المدعمة بالكالسيوم في توفير احتياجات الجسم، خاصة للأشخاص الذين لا يفضلون تناول منتجات الألبان أو لديهم صعوبة في الحصول على الكالسيوم من المصادر الطبيعية
ومن أمثلة هذه المنتجات:
حليب اللوز أو الصويا المدعم
عصير البرتقال المدعم بالكالسيوم
بعض أنواع الحبوب الكاملة المدعمة

عادات يومية إضافية تحافظ على صحة العظام

إلى جانب التغذية والرياضة، هناك مجموعة من العادات التي تساعد على تقليل خطر ضعف العظام، ومنها:
التعرض المعتدل لأشعة الشمس للمساعدة في إنتاج فيتامين "د" الضروري لامتصاص الكالسيوم
تقليل تناول المشروبات الغازية والإفراط في استهلاك الكافيين
الحفاظ على وزن صحي لتقليل الضغط على العظام والمفاصل
تجنب التدخين، لأنه يؤثر سلبًا على قدرة الجسم على الحفاظ على كثافة العظام

نمط الحياة الصحي مفتاح العظام القوية

لا تعتمد قوة العظام على عنصر واحد فقط، بل هي نتيجة توازن بين التغذية الجيدة والنشاط البدني والعادات الصحية اليومية فاتباع نظام غذائي غني بالكالسيوم، مع ممارسة الرياضة والحفاظ على مستويات مناسبة من فيتامين "د"، يمكن أن يساعد في حماية العظام وتقليل خطر الهشاشة مع مرور الوقت، دون الاعتماد بالضرورة على المكملات الغذائية