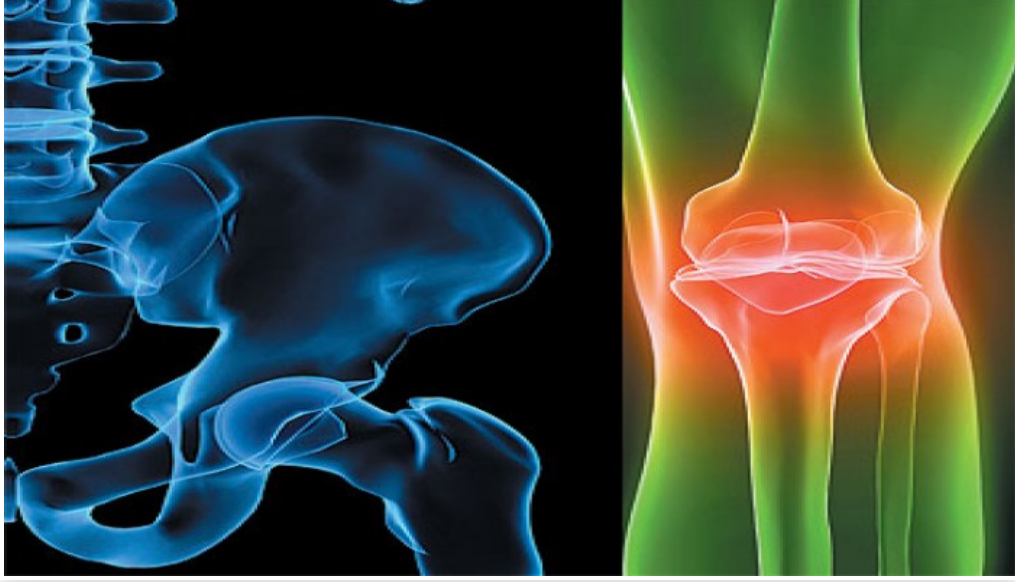


5 عوامل أساسية تسهم في علاج هشاشة العظام



الأحد 27 مارس 2016 05:03 م

مرض هشاشة العظام، لا يعرف سناً معينة؛ بل يهاجم الإنسان فجأة، حاملاً معه بعض المضاعفات، مثل الكسور والآلام وانحناء الظهر أو حتى نقص في طول القامة □ ولتجنب الإصابة بهذا المرض تأتي التغذية السليمة في مقدمة الصفوف وقايةً وعلاجاً □
وذكر موقع "صحتك" عدة عوامل من شأنها الوقاية من هشاشة العظام، منها:

1- الكالسيوم:

تعد منتجات الألبان ما يسترو بناء العظام؛ ليس فقط لأنه يحتوي على الكالسيوم المهم لبناء العظام، بل لعدة أسباب أخرى، منها:

- يحتوي في الدسم على فيتامين "د" اللازم لدخول الكالسيوم إلى العظام □

- سكر اللبن- اللاكتوز- يساعد على امتصاص الكالسيوم □

- على الرغم من أن بعض المغذيات تحتوي على كالسيوم أعلى من اللبن، إلا أنها تحتوي على مواد تعيق امتصاص الكالسيوم مثل الفيتات والأوكسالات □

- النسب بين المغذيات المختلفة في اللبن هي النسب المثلى للامتصاص □

- يحتوي اللبن على البوتاسيوم والبروتين وفيتامين (ا) وفيتامين ب المركب بنسب تساعد على الامتصاص □

- وجود عدة أشكال لتناول اللبن، مثل الزبادي والرايب واللبن والجبن، أو استعماله ككريمة أو بشاميل □

أما ما يثار عن أن اللبن ليس أفضل غذاء للعظم، فإن ذلك يرجع إلى أسباب أخرى، مثل زيادة فيتامين ا في اللبن المدعم، أو نقص فيتامين د نتيجة التصنيع أو لمصدر غذاء الماشية التي تم حلبها وليس إلى اللبن الطبيعي □

ولمن لا يستطيع تناول منتجات الألبان لوجود حساسية من اللبن أو من اللاكتوز، فهناك منتجات أخرى غنية بالكالسيوم ينصح بإضافتها للغذاء، مثل:

- الخضراوات داكنة اللون، مثل البروكلي، الكراث، الفجل، الجرجير، البقدونس، النعناع، ورق العنب، الملوخية، البامية، وكوب واحد من هذه الخضراوات قد يحتوي على 200 ملج من الكالسيوم، كما تحتوي على فيتامين (ك) الهام لصحة العظام □

- البقول والصويا؛ حيث يكثر الإستروجين النباتي (Phytoestrogens)، ويساعد على الحفاظ على العظام بعد انقطاع الدورة الشهرية □
- السلمون والسردين كاملاً بالعظم □

- اللوز وحليب اللوز، ويمكن صناعته بالمنزل بنقع بعض حبات اللوز في الماء طوال الليل ثم تقشر وتمزج بالخلاط مع كوب من الماء، ويمكن تحليته بالعسل □

- السمسم والطحينة التي تحتوي بالإضافة إلى الكالسيوم على العناصر الغذائية الأخرى لصحة العظام، مثل المغنيسيوم والمنغنيز والنحاس والزنك والفوسفور والفيتامينات د-ك، وتكفي حفنة يومياً منه □

2- فيتامين "د":

لا بد من وجود فيتامين (د) بالغذاء حتى تتم الاستفادة من الكالسيوم، فإذا هبط مستوى الكالسيوم بالجسم لأي سبب يستجيب الجسم بعدة طرق، من أهمها أن يتحول فيتامين (د) الخامل إلى الصورة النشطة التي تعمل في الأمعاء والكلية فتساعد على امتصاص الكالسيوم بالأمعاء وتقليل الفقد في البول □

ويحتاج الإنسان إلى ما بين 400 إلى 600 وحدة دولية يومياً، ولا بد من التعرض لأشعة الشمس المباشرة نحو 15 دقيقة يومياً، على أن يكون ذلك في الصباح الباكر أو قبل الغروب، ويكون ذلك بالتعرض للأشعة مباشرة وليس من خلف الزجاج □
ومن الأطعمة الغنية بالفيتامين (د):

- الألبان ومنتجاتها وخاصة المدعمة به □

- الزبد والقشدة □

- الأسماك الدهنية، مثل السلمون والسردين والتونة والمكاري □

- القشريات مثل الجمبري □

- صفار البيض

- زيت كبد الحوت

- كبد الماشية والدجاج

3- فيتامين "ك":

يلعب فيتامين (ك) دورًا أساسيًا في تنظيم الكالسيوم وتكوين العظام، وتوجد علاقة وثيقة بين نقص الفيتامين وضعف العظام، ويؤدي تحسن نسبة الفيتامين بالجسم عن طريق الأطعمة أو المكملات إلى زيادة كثافة العظام

يوجد فيتامين (ك) في الخضروات الورقية، مثل البروكلي والخس والكراث، وكلما كانت داكنة اللون كانت النتائج أفضل

4 - البروتين:

البروتين هو العمود الرابع لبناء عظام قوية، ولكن بشرط الاعتدال وتنويع مصادر البروتين، مثل اللحوم والدواجن قليلة الدهن وكذلك الأسماك والبقول

5- ممارسة الرياضة بانتظام:

تتحدد صحة العظام ابتداءً من مرحلة الطفولة، فالأطفال كثيرو النشاط البدني والذين يستهلكون كميات كافية من الأطعمة الغنية بالكالسيوم، هم ذوو كثافة العظام الأعلى، إذ بالإمكان زيادة الكتلة العظيمة، وتقليل الفقد مع تقوية العضلات التي تحمي العظام من الكسر، بواسطة النشاط البدني في كل المراحل العمرية وليس في الطفولة والشباب فقط

- وجد في بعض الدراسات الحديثة أن البقاء في الفراش لمدة أربعة أشهر قد يفقدنا نحو 10% من الكثافة العظمية بالجسم
- بعض الرياضات أفضل من غيرها، فتمارين تحمّل الوزن والمقاومة مع الأوزان هي الأمثل لصحة العظام، ويمكن أن تُبنى العظام بنسبة 3%، وتأتي بعدها تمارين المرونة والتوازن، ولا ننسى المشي؛ إذ وجد في دراسة حديثة أن النساء اللاتي يمشين 4 ساعات أسبوعيًا على الأقل تقل عندهم كسور الفخذ بنسبة 40%.