"4" مشروبات تقوى العظام وتمنع شيخوختها

تحدث شيخوخة العظام، نتيجة نقص الكالسيوم بسبب تقدم العمر وعدم وجود توازن بين العظام التي تنكسر، والعظام التي تنمو من جديد.

ولا يعد العمر هو العامل الوحيد الذي يؤثر على صحة العظام، إنما يؤثر الجنس والعرق وتاريخ العائلة وحجم هيكل الجسم أيضًا.

وبينما لا يمكن للشخص منع درجة معينة من فقدان العظام تمامًا بمرور الوقت، إلا أن هناك طرقاً لتقوية العظام وإبطاء شيخوختها.

بحسب ما نشره موقع "إيت ذيس نوت ذات That Not This Eat"، يمكن أن يكون ما يأكله ويشربه الشخص عاملاً رئيسياً في صحة العظام.
بما يشمل دمج المزيد من المعادن الصحية للعظام في النظام الغذائي.

تقول اختصاصية التغذية بريتاني دن، إن هناك عادات للشرب يمكن أن تساعد في الحفاظ على صحة العظام ومنع الشيخوخة كما يلي:

1. شرب الحليب المعزز

تقول دن، إن شرب الحليب هو طريقة جيدة لتوصيل العناصر الغذائية المهمة للعظام، مضيفةً أن "الحليب المعزز وبدائل الحليب تحتوي على فيتامين D والكالسيوم والبروتين لدعم صحة العظام".

وأضافت، إذا كان الشخص يعاني من عدم تحمل اللاكتوز أو لا يحب الحليب البقري، يمكنه اللجوء إلى تناول بدائل الحليب التي تحتوي أيضًا على فيتامينات إضافية.

ويمكن التمييز بين الحليب العادي والمدعم بالفيتامينات عن طريق قراءة المحتويات المدونة على الملصق.

وتنصح دن من لا يحبون الحليب أو بدائله بتناول الزبادي اليوناني الغني بالبروبيوتيك.

2. منتجات ألبان في عصائر مخفوقة

توضح اختصاصية التغذية دن أنه يمكن اللجوء إلى طرق متعددة لخلط الحليب في النظام الغذائي.

وذلك من خلال إضافة نوع من منتجات الألبان إلى العصير الطبيعي لمساعدة العظام على البقاء بصحة جيدة.

ووفقًا لدورية " نوتريشن توداي"Today Nutrition، يشكل البروتين حوالي 50% من حجم العظام وحوالي ثلث كتلة العظام.

ونظرًا لأن البروتين الغذائي هو عنصر غذائي رئيسي لصحة العظام، فيمكن أن يساعد في الوقاية من هشاشة العظام.

3. مشروب الخضروات الورقية

إذا كانت منتجات الألبان غير مطروحة تمامًا، فإن هناك، طرقا أخرى للحصول على كمية الكالسيوم

الموصى بتناولها يوميًا.

تقول دن: إن "السبانخ والخضروات الورقية الأخرى مصدر جيد للكالسيوم"، شارحة أن السبانخ بشكل خاص يمكن إضافتها إلى العصائر، لأنه لا يمكن تمييز مذاقها بمجرد مزجها بمكونات أخرى، لكن ما يبقى فقط هو " الفوائد الغذائية".

4. عصير البرقوق وفواكه أخرى

وفقًا لما ذكرته دن، تعمل الفواكه كمعادلات هضمية رائعة تدعم مستويات الحموضة المتوازنة، والتي بدورها تساعد في الحفاظ على مستويات الكالسيوم.

وتقول أخصائية التغذية "إن البرقوق من الفواكه المفيدة بشكل خاص لتحسين صحة العظام".

ولفتت الى أن تناول ما يقرب من 6 إلى 12 حبة برقوق يوميًا يمكن أن يساعد في تقليل اضطرابات الالتهاب، التي تتسبب في فقدان العظام لدى النساء بعد انقطاع الطمث.

وبحسب دن، يمكن أيضا شرب عصير البرتقال المدعم، والذي يوفر 350 مغم من الكالسيوم، أو ما يقرب من 25٪ من القيمة اليومية الموصى بها.