טיפים לשמירה על בריאות העצם

אחת מכל שתי נשים נמצאת בסיכון לפתח אוסטיאופורוזיס - מחלה קשה הפוגעת באיכות החיים. היום מתחזקת הדעה כי לתזונה תפקיד חשוב במניעת אוסטיאופורוזיס ובטיפול בה.

כל תאי הגוף, כולל תאי הלב, העצבים והשרירים, זקוקים לסידן לצורך תפקודם התקין. לשם כך, רמת הסידן בדם חייבת להישאר קבועה. אם צריכת הסידן מהמזון אינה מספקת, הגוף פונה ל"בנק הסידן" (העצמות) ומושך ממנו את הכמות הנחוצה לו. "משיכת יתר" תגרום לעצמות להיות חלולות ושבירות.

ההנחיות התזונתיות החדשות ממליצות על שילוב של לפחות 3 מנות של מוצרי חלב ליום, כחלק מתזונה מאוזנת ובריאה, ומתייחסות לחלב ומוצריו כאל נכס תזונתי המשפר את כלל התזונה. חלב ומוצריו מספקים נוסף על סידן: חלבון ויטמינים מקבוצת B, ויטמין A, ויטמין D, אשלגן ומגנזיום.

1. **אכלי מזונות העשירים בסידן ובוויטמין D** - סידן הוא הבסיס החיוני והחשוב ביותר לבניית עצמות, והוא זה הקובע את חוזקן ועמידותן. דאגי לכמות מספקת של סידן בתפריטך. מוצרי חלב הם מקור הסידן התזונתי העשיר ביותר והטוב ביותר שקיים, וויטמין D עוזר למעי לספוג את הסידן מהמזון.
2. **דאגי לדיאטה מאוזנת** - אחד הכללים החשובים בתזונה נכונה הוא הגיוון. כל קבוצת מזון תורמת לנו מרכיבים חשובים לבריאות, ולכן, בכל יום, וכמעט בכל ארוחה, השתדלי לאכול מאכלים מכמה קבוצות מזון: פחמימות, חלבונים, פירות וירקות, מוצרי חלב ואפילו מעט שומנים.
3. **עשי פעילות גופנית כל יום** - פעילות גופנית תורמת לבריאות העצמות, אך גם משפרת שיווי משקל, קואורדינציה, וחוזק שרירים. דאגי לשלב בסדר היום שלך לפחות 30 דקות של פעילות גופנית. לדוגמא: צעידה בחוף הים, רכיבה על אופניים, שחייה בים, הליכה ברחוב עם הכלב.
4. **שמרי על אורח חיים** - עישון וצריכת אלכוהול מוגברת גורמים לירידה במסת עצם ומעלים את הסיכון לשברים. זכרי כי העישון מזיק גם לסובבים אותך, ופוגע גם בעצמותיהם.
5. **זכרי להיבדק** - האם את נוטלת תרופות שיכולות להשפיע על בריאות עצמותייך? האם את צריכה לעבור בדיקות צפיפות עצם ובאיזו תדירות? שאלי את רופא הנשים שלך מתי ואיך לבדוק את גורמי הסיכון שלך.

סוג המזון	כמות הסידן במ"ג
כוס חלב מועשר	432 מ"ג
גביע יוגורט	250 מ"ג
חצי גביע גבינה לבנה מועשרת	250 מ"ג
כוס חלב	240 מ"ג
כוס שוקו	240 מ"ג
פרוסת גבינה צהובה	240 מ"ג
חצי גביע גבינה לבנה	125 מ"ג

סוג המזון	כמות הסידן במ"ג
כף שומשום מלא	115 מ"ג
חצי גביע קוטג	110 מ"ג
2 תאנים מיובשות	75 מ"ג
משולש גבינה מותכת	70 מ"ג
100 גרם ברוקולי	88 מ"ג
כוס כרוב	38 מ"ג
כף טחינה גולמית	20 מ"ג

מיקרומרקט

3 ביום חלב · גבינה · יוגורט

נכתב ע"י שרית עטיה שמואלי, דיאטנית קלינית. באדיבות מועצת החלב.

מידע נוסף באתר: www.milk.org.il