منها البروكلي... إليك 5 أطعمة تدعم عظامك وتمنحها قوة الشباب

من المعروف أن اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن سيساعدك على بناء عظام قوية منذ سن مبكرة والحفاظ عليها طيلة حياتك.

وتؤثر عاداتك اليومية على صحة عظامك وكثافتها. وقد يفيد تناول أطعمة غنية بالفيتامينات والمعادن، مثل الكالسيوم وفيتامين «دي»، وممارسة الرياضة بانتظام، في تقوية عظامك والحفاظ على متانتها مع التقدم في السن.

ومن أبرز الأطعمة التي تمنح عظامَك قوةَ الشباب:

مرق العظام

يُحضّر مرق العظام بغلي عظام الحيوانات وأنسجتها. ويمكن استخدامه لإعداد أنواع من الحساء والصلصات. كما يُمكن استخدامه مشروباً مُغذياً.

يعود تاريخ مرق العظام إلى عصور ما قبل التاريخ، عندما كان الصيادون يُحوّلون أجزاءً حيوانيةً غير صالحة للأكل، مثل العظام والحوافر والمفاصل، إلى مرقٍ يُمكنهم شربه، وفقاً لموقع «هيلث لاين».

يمكنك إعداد مرق العظام باستخدام عظام أي حيوان تقريباً؛ وكذلك يمكنك إعداده من الدجاج، ومن لحم البقر، ولحم العجل، والديك الرومي، ولحم الضأن، ولحم الغزال، والسمك.

كما يُمكن استخدام النخاع والأنسجة الضامة، مثل الأقدام، والحوافر، والمنقار، والقوانص، والزعانف.

الكولاجين هو البروتين الرئيسي الموجود في العظام والأوتار والأربطة.

خلال إعداد مرق العظام، يتحلل الكولاجين من العظام والنسيج الضام إلى بروتين آخر يُسمى الجيلاتين. يحتوي الجيلاتين على أحماض أمينية مهمة تدعم صحة المفاصل.

وتشمل هذه الأحماض البرولين والجلايسين، اللذين يستخدمهما الجسم لبناء النسيج الضام الخاص به. النسيج الضام هو المكون الرئيسي للأوتار، التي تربط العضلات بالعظام، والأربطة، التي تربط العظام بعضها ببعض.

وكما أن عظام الحيوانات غنية بالكالسيوم والمغنسيوم والفيتامينات والمعادن الأخرى اللازمة لبناء وتقوية عظامك.

الأسماك المعلّبة

تعدّ الأسماك المعلبة، وأهمها السلمون، ضرورية لعظام قوية.

فسمك السلمون المعلب غني جداً بالكالسيوم؛ بسبب احتوائه عظاماً صغيرة طرية تُؤكل مع السمك. تناول سمك السلمون الطازج أو المجمد، رغم أنه صحي من نواحٍ أخرى، لا يوفر الفوائد نفسها في تقوية العظام. تحتوي حصة 3 أونصات من سمك السلمون المعلب نحو 180 مليغراماً من الكالسيوم، بينما تحتوي حصة مماثلة من سمك السلمون الطازج نحو 36 مليغراماً فقط. كما أن السردين المعلب غني أيضاً بالكالسيوم.

الفاصولياء

تُعدّ الفاصولياء بجميع أنواعها مصدراً ممتازاً للكالسيوم، وهو معدن يحتاجه الجسم لبناء عظام قوية والحفاظ عليها. يأتي الكالسيوم من الطعام الذي تتناوله، ولا يستطيع جسمك إنتاجه. كما توفر الفاصولياء المغنسيوم، وهو معدن يدعم صحة العظام. كما أنها غنية بمعدن الفسفور، الذي يحتاجه الجسم لإنتاج الطاقة.

البروكلي

من المعروف أن كثيراً من العناصر الغذائية الموجودة في البروكلي تدعم صحة العظام وقد تمنع اضطراباتها.

يُعدّ البروكلي مصدراً جيداً لفيتامين «ك» والكالسيوم، وهما عنصران غذائيان أساسيان للحفاظ على عظام قوية وصحية. كما يحتوي الفسفور والزنك وفيتاميني «أ» و«سي»، الضروريين لصحة العظام.

وأشارت دراسة أجريت عام 2021 إلى أن::السلفورافان الموجود في البروكلي قد يساعد في الوقاية من اضطرابات العظام التنكسية، مثل هشاشة العظام، عن طريق تثبيط الخلايا المنتقصِة للعظم، وهي الخلايا التي تُحلل كتلة العظام".

الخوخ المجفف

من الأطعمة الأساسية التي أظهرت فوائد في تعزيز صحة العظام، يبرز الخوخ المجفف. يوفر الخوخ المجفف عناصر غذائية أساسية كالكالسيوم والمغنسيوم والفسفور، وهي عناصر حيوية لقوة العظام وكثافتها. كما يحتوي مضادات أكسدة مفيدة، وهو مصدر جيد للبوتاسيوم وفيتامين «أ».