جمعية ألمانية تعدد قائمة أطعمة تحارب هشاشة العظام

أكدت الجمعية الألمانية للتغذية أنه يمكن محاربة هشاشة العظام من خلال تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم، مثل منتجات الألبان والخضروات.

يأتي ذلك بالإضافة إلى المكسرات، مثل البندق واللوز ومنتجات الحبوب الكاملة والصويا والمياه المعدنية الغنية بالكالسيوم.

وأوضحت الجمعية أن الشخص البالغ يحتاج إلى الكالسيوم بمعدل يبلغ نحو 1000 ملليجرام يوميا، في حين يرتفع هذا المعدل إلى 1200 ملليجرام لدى كبار السن. ومن المهم أيضا الابتعاد عن الأطعمة، التي تحرم الجسم من الكالسيوم مثل الأطعمة المملحة، كما ينبغي عدم شرب القهوة بمعدل يزيد عن 3 إلى 4 فناجين يوميا.

وأضافت الجمعية أنه في حالات النقص الشديد يمكن أيضا تناول المكملات الغذائية المحتوية على الكالسيوم، ولكن تحت إشراف الطبيب.

و إلى جانب التغذية الصحية، ينبغي أيضا ممارسة تمارين تقوية العضلات من أجل مواجهة هشاشة العظام.

ونقص الكالسيوم له أسباب عدة، مثل التغذية الفقيرة بالكالسيوم أو سوء امتصاص الجسم للكالسيوم بسبب بعض المشاكل الصحية، مثل متاعب الجهاز الهضمي أو نقص فيتامين "د"، الذي يساعد الجسم على الاحتفاظ بالكالسيوم.

وقد يكمن السبب في تخلص الجسم من الكالسيوم عبر الإخراج بشكل زائد عن الحد بسبب خلل هرموني أو قصور في وظيفة الكلى أو قصور في وظيفة الغدة الدرقية أو الإفراط في تناول بعض الأطعمة مثل الملح والقهوة والبروتين.

وتتمثل أعراض نقص الكالسيوم بالجسم في هشاشة العظام وتكرار التعرض للكسور ومشاكل الأسنان مثل التسوس وتقلصات العضلات وباطن الساق.