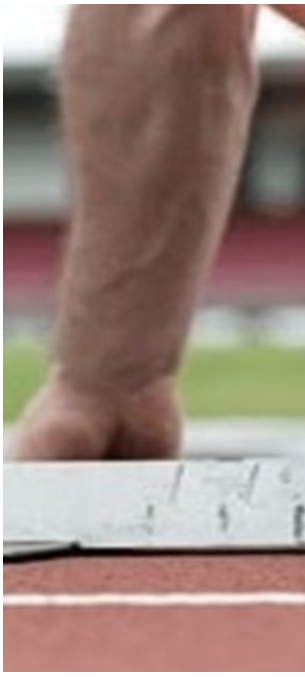
خضروات معينة للمحافظة على عظام سليمة وقوية... تعرف عليها



تعتبر العظام محور الحركة في جسم الإنسان، ومن الضروري تناول أغذية معينة في النظام الغذائي، للمحافظة على هيكل عظمي سليم لأن العضلات والأربطة والأوتار ترتبط بالعظام.

وتبدأ العظام مع التقدم بالعمر بالضعف، وبحسب الخبراء فإن هذا الضعف يحدث في عمر مبكر وهو الثلاثينيات من العمر، مما يعني أهمية الاهتمام بصحة العظام وتناول الأغذية التي تدعم الهيكل العظمي.

وبحسب الدراسات تعتبر ممارسة الرياضة بانتظام، وتناول طعام صحي، والحصول على العناصر الغذائية الصحيحة، أشياء يمكن أن تساعد في الحصول على عظام أقوى.

وبحسب موقع "THAT NOT THIS EAT" الصحي فإن الخضروات الورقية الداكنة هي واحدة من أفضل الخضروات

التي يمكن تناولها للمساعدة في منع أو إبطاء فقدان العظام.

وأشار أخصائيو التغذية إلى عدة أنواع من الخضر الورقية التي يمكن الاعتماد عليها في الغذاء اليومي مثل السبانخ و الكرنب، الملفوف الروماني، والسلق السويسري، والخضراوات الورقية الداكنة.

وتشمل الخضروات الورقية الداكنة التي تحتوي على مستويات عالية من الكالسيوم: اللفت والبروكلي والملفوف والبوك تشوي.

ووفقا لجمعية الصحة الوطنية، على الرغم من أن السبانخ صحية للغاية، إلا أنها تحتوي على الأوكسالات التي يمكن أن تؤثر ذلك سلبا على امتصاص الكالسيوم، لذا فإن السبانخ ليس مصدرا جيدا للكالسيوم للعظام دائما.

ما أهمية تناول الأغذية التي تحتوي على الكالسيوم؟

يخزن الجسم معظم الكالسيوم في الأسنان والعظام ، لذا فإن الكالسيوم ضروري للحفاظ على صحة وقوة العظام، وتشير الدراسات إلى انه مع التقدم بالعمر إذا لم يحصل الإنسان على نسبة كافية من الكالسيوم سيقوم الجسم بشكل طبيعي بسحبه من العظام و الأسنان مما يؤدي إلى تراجع صحة الهيكل العظمي.

إلى جانب الكالسيوم، تحتوي العديد من الخضروات الورقية مثل الكرنب والملفوف والبروكلي على نسبة عالية من فيتامين K أيضا، ويشتهر هذا الفيتامين بقدرته على الحفاظ على تخثر الدم بشكل صحي، بالإضافة إلى المساعدة في الحفاظ على قوة العظام.

وأظهرت الأبحاث أن فيتامين K يمكن أن يحسن كثافة المعادن في العظام ويساعد في تقليل معدلات الكسور لدى الأشخاص المصابين بهشاشة العظام، ووجد أيضا أن فيتامين K و D معا يمكن أن تكون لهما آثار إيجابية محتملة على صحة العظام.