3 عادات تعزز صحة عظام طفلك... تعرف عليها



يشير الأطباء إلى أن "صحة عظام الأطفال مهمة للغاية؛ فهي تضع حجر الأساس لحياة صحية ونشطة. وفي حين يتم تسليط الضوء غالبًا على مكملات الحليب والكالسيوم، فهناك عادات وممارسات أخرى، ربما أقل شهرة، يمكن أن تساهم بشكل كبير في تقوية العظام لدى الأطفال".

وفيما يلي 3 أبرز عادات لتعزيز صحة العظام لدى الأطفال، بحسب موقع "تايمز أوف إنديا":

تناول السمسم

تعد بذور السمسم مصدر غني بالكالسيوم والفوسفور، وهما عنصران مهمان لتكوين العظام وصحتها. ويمكن لملعقة كبيرة من بذور السمسم أن توفر كمية كبيرة من هذه العناصر الغذائية الأساسية.

وبهذا الخصوص، أبرزت دراسة نشرت في مجلة التغذية أن الاستهلاك المنتظم لبذور السمسم يمكن أن يحسن كثافة العظام لدى الأطفال.

ويمكن للأبوين رش بذور السمسم على الوجبات أو إضافتها إلى الحلويات الخفيفة بطريقة سهلة وفعالة لتعزيز صحة عظام أطفالهم.

اللعب تحت أشعة الشمس

إن تشجيع الأطفال على اللعب في الهواء الطلق يتيح لهم امتصاص أشعة الشمس، خاصة في الصباح الباكر أو في وقت متأخر من بعد الظهر عندما تكون الأشعة فوق البنفسجية أقل شدة.

ووجدت دراسة نشرت في مجلة الغدد الصماء والتمثيل الغذائي أن "التعرض المنتظم لأشعة الشمس يمكن أن يزيد بشكل كبير من مستويات فيتامين د لدى الأطفال، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض العظام مثل الكساح".

استخدام بعض التوابل والأعشاب بانتظام

ثبت أن بعض الأعشاب والتوابل المستخدمة في الطبخ، مثل الكركم والحلبة، تدعم صحة العظام.

ويحتوي الكركم على الكركمين، الذي له خصائص مضادة للالتهابات يمكن أن تساعد في الحفاظ على كثافة العظام.

ووجدت دراسة نشرت في مجلة أبحاث العظام والمعادن أن الكركمين يمكن أن يعزز تكوين العظام ويقلل من ارتشافها.