

Как защитить организм от остеопороза? Нужно изменить питание!

В общей массе человеческого организма *около 10-15 кг костей* (у мужчин несколько больше, чем у женщин). Кость - надежная и прочная конструкция. Она состоит из твердой оболочки, которая придает ей форму и прочность, и эластичной массы, а иначе говоря - костного мозга. Для того чтобы выполнять свои функции, кости должны быть крепкими и упругими. Достигается это благодаря своеобразию химического состава. В костной ткани можно обнаружить почти все составляющие таблицы Менделеева.

Неорганические вещества - их в живой кости около 22% - придают ей прочность. Твердость костей

во многом зависит от содержания в них

кальция и фосфора

, а

эластичность и упругость

- от

органических веществ.

К сожалению, при определенных условиях и обстоятельствах человеческие кости могут становиться хрупкими. Такое состояние костной ткани носит название «остеопороз». Остеопороз - это системное заболевание скелета, которое характеризуется потерей общей костной массы, в связи с чем кости становятся хрупкими и ломаются даже при небольших нагрузках.

Причиной этого заболевания является, как правило, неправильное питание.

Долгое время остеопороз считался заболеванием, которому подвержены люди старше 50 лет. На самом деле главная причина болезни не в возрасте. Остеопороз может появиться на любом этапе жизни человека.

Итак, что может защитить нас от остеопороза? Ответ прост: рациональное питание.

Прежде всего, следует обратить внимание на пищу, богатую кальцием, фосфором и магнием - это те минеральные вещества, которые необходимы для формирования костной ткани. При их нехватке кости начинают разрушаться.

Начнем с **кальция**.

Кальций является главным строительным материалом костей. Если в рационе недостаток кальция, начинают повреждаться не только кости, но и мышцы, и внутренние органы. И у взрослых, и у детей дефицит кальция в организме проявляется одинаково. При недостатке кальция появляется раздражительность, привычка нервно

Как защитить организм от остеопороза

Автор: admin

01.07.2012 22:26 -

грызть ногти, беспокойно двигать руками и ногами. В дальнейшем могут возникнуть и более серьезные расстройства: мышечные судороги, спазмы, и даже конвульсии.

Натуральные источники кальция: яйца, желтый сыр, творог, кукурузная мука, орехи и семечки, капуста кочанная, цветная, салат, морковь, огурцы. Из фруктов можно назвать апельсины, высушенные на солнце финики и изюм.

Следующий важный микроэлемент - **фосфор**.

Чтобы формировалась здоровая костная система, не было проблем с обменом веществ, организму необходимо определенное соотношение фосфора, кальция, витаминов А и D.

Натуральные источники фосфора: рыба и рыбий жир - настоящая кладезь фосфора! Также фосфор содержат: натуральный сыр, стручки сои, огурцы, капуста, горох, салат, шпинат, отруби.

Магний. Этот микроэлемент помогает кальцию и витамину D в формировании костной системы. Также важен для предупреждения размягчения костей.

Натуральные источники магния: бобы, горох, фасоль, огурцы, шпинат, авокадо, орехи, семечки подсолнуха, мед, изюм, чернослив.

Марганец - элемент, который разносит кислород, находящийся в крови, к клеткам. Он просто необходим для межпозвоночных дисков и хрящей, которые не имеют прямого кровоснабжения.

Натуральные источники марганца: печень, яичный желток, птица, натуральные сыры, морские водоросли, картофель, сельдерей, салат, лук, горох, бобы, бананы, миндаль, грецкий орех.

Для костей также чрезвычайно *важны витамины*. Особенно незаменимы **витамины А, С**

Как защитить организм от остеопороза

Автор: admin

01.07.2012 22:26 -

и D.

Витамины А и D способствуют наиболее полному использованию в организме кальция и фосфора. Если по какой-то причине в организме образуется дефицит этих витаминов, наблюдается снижение плотности костей, развивается остеопороз.

Натуральные источники витамина А: свежие фрукты и овощи - морковь, дыня, желтая тыква, персики, свежие яйца, печень животных и рыбы.

Натуральные источники витамина D: печень рыбы, ненасыщенные жиры, молоко, яйца, масло. Самым главным, однако, источником витамина D является солнечный свет. Он, попадая на кожу, способствует выработке этого витамина.

Питайтесь правильно, и ваши кости будут крепкими и здоровыми!

Автор - **Оксана Бикетова**

[Источник](#)